Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

# agil

39. Jahrgang
Preis 4,- €
2-2023

Foto: #234514208, ©BGStock72, stock.adobe.com

**Jahresrückblick 2022**
**Gestärkt durch die Krise**

**Freie Kursplätze**

**Mitgliederversammlung**
**1. Juli 2023**

# Hinweis

Aufgrund einer Umstellung unserer Hausbank s. S. 15, der Bank für Sozialwirtschaft, hat sich die Aussendung der Mitgliedsbeitragsrechnungen 2023 leider verzögert. Hiermit erhalten Sie ihren Mitgliedsausweis und die Beitragsrechnung für 2023. Sollten Sie den Beitrag steuerlich geltend machen, genügt der Hinweis auf die Steuer-Nr. 27/663/54064 und den Freistellungsbescheid vom 06.09.2022 – Sie helfen uns damit, bei einem Beitrag bzw. einer Spende unter 300 EUR für die Ausstellung einer Spendenbescheinigung Porto- und Verwaltungskosten zu sparen. Der Einzug des Mitgliedsbeitrages wird Ende Mai 2023 erfolgen. Alle Mitglieder, die uns keinen Einzug gewährt haben, bitten wir, den Mitgliedsbeitrag spätestens bis zum 31.05.2023 zu entrichten gemäß § 6 (1) unserer Satzung, wonach geregelt ist, dass der Mitgliedsbeitrag auch ohne gesonderten Hinweis zu entrichten ist.

**Merken Sie sich schon heute den Termin für die diesjährige Mitgliederversammlung vor: Samstag, den 01.07.2023 von 11-13 Uhr, in der Begegnungshalle. Mehr zur Mitgliederversammlung finden Sie in diesem Heft auf S. 9.**

# Inhalt


**4** Jahresrückblick 2022
**6** Jahresrückblick 2022: Kooperation
**8** Mitglieder
**9** Einladung zur Mitgliederversammlung
**10** Bewegung
**12** rheumarium
**13** Selbsthilfe
**14** Soziale Beratung in den Bezirken
**15** Wir über uns
**16** Veranstaltungen
**17** Stiftung Wolfgang Schulze
**19** Spenden
**20** Kontakt und Anfahrt


Fotos: #141300088, ©Rawpixel.com, stock.adobe.com | Deutsche Rheuma-Liga Berlin

# Liebe Mitglieder,

**DR. HELMUT SÖRENSEN**
Präsident der Deutschen Rheuma-Liga Berlin

seit einem Jahr herrscht wieder Krieg in Europa. Meine Generation hat noch die furchtbaren Folgen des deutschen Angriffskrieges und das „Nie wieder“ nach 1945 erlebt. Unermessliches Leid, Gewalt und Zerstörung prägen die Bilder aus einer nicht so fernen Gegend. Da kommen vielleicht auch bei einigen von Ihnen Erinnerungen hoch, die wir eigentlich nicht mehr haben wollten. Mir ist es daher bis heute unverständlich, dass Russland mit Gewalt Gebiete erobern möchte. In der Folge kommen immer mehr Menschen auch nach Deutschland und suchen Schutz. Darunter befinden sich auch Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen, für die wir wie für Sie und viele andere auch im letzten Jahr aktiv waren und auch weiterhin uns einsetzen werden.

Liebe Mitglieder, die Pandemie hatte uns 2022 noch im Griff. Viele Angebote fanden nicht statt oder konnten nur langsam wieder aufgebaut werden. In der Folge des russischen Angriffskrieges sind wir nun dem Thema einer Energieknappheit ausgesetzt. Damit einhergehend hat uns auch der Klimawandel, über den schon seit über 40 Jahren gesprochen wird, ganz konkret eingeholt: wie kommen wir auch in der Selbsthilfe zu einer klimaneutralen Arbeit? Wie können wir uns an den Klimawandel anpassen?

Wie im Großen erleben wir auch in unseren eigenen Reihen eine Überforderung und Belastung. Die Welt bis zum März 2020 und Februar 2022 hat sich gewandelt. Und es wird weitere Veränderungen geben. Allein, dass wir als Rheuma-Liga mit diesen globalen Entwicklungen immer mehr konfrontiert werden, ist neu. Darauf müssen wir uns einstellen.

Aber wir sind dafür gerüstet: wir sind und bleiben weiterhin Ihr erster Ansprechpartner. Wir haben für Sie in den letzten Jahren unser Angebot an Information und Beratung nicht nur aufrechterhalten, sondern auch ausgebaut. Wir arbeiten daran, dass wir wenigstens einen Teil der Warmwasserkurse reaktivieren können in den externen Einrichtungen. Nutzen Sie hier unser vorhandenes Angebot, da wir immer wieder freie Plätze haben, auch wenn für die eine oder den anderen von Ihnen der Weg etwas weiter sein könnte.

Wir haben in unserem eigenen **rheumarium** in Mariendorf unser Selbsthilfecafé eröffnet. Gerade nach der Pandemie ist der Austausch in Präsenz wieder wichtig. Aber dieser Austausch kann auch bei Ihnen vor Ort stattfinden. Bitte melden Sie sich, wir wollen mit Ihnen in Ihrem Bezirk wieder Gruppen aufbauen, Treffen und Veranstaltungen organisieren. Melden Sie sich hierfür bei einem unserer Mitarbeitenden, die Übersicht über den jeweiligen Kontakt in Ihrem Bezirk finden Sie auf Seite 14 in diesem Heft.

Wir haben auf dem Dach unseres **rheumariums** nun eine Photovoltaik-Anlage: wir erzeugen damit unseren eigenen Strom und tragen auch zur Stromerzeugung in Berlin bei. Die nächsten Projekte sind jetzt der Umbau unserer Wärmeerzeugung hin zu erneuerbaren Energien. Hier benötigen wir weiterhin Ihre Unterstützung wie für viele andere wichtige Projekte auch.

Wenn Sie dieses Heft durchlesen oder auch unsere Internetseite besuchen, werden Sie feststellen, wo wir überall aktiv sind, welche Themen wir bearbeiten und was wir noch alles vor haben: diese Menge an Engagement ist zu würdigen: mein Dank geht an meine Kolleginnen und Kollegen im Vorstand für die sehr engagierte Arbeit, an unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, an unsere Spenderinnen und Spender sowie Fördergeberinnen und –geber und an Sie, liebe Mitglieder, die Sie uns weiterhin treu unterstützen.

Denn es gilt gemeinsam auch in schwierigen Zeiten die Rheumaversorgung in Berlin weiter zu verbessern. Unterstützen Sie uns weiterhin, nutzen Sie unsere Angebote, kommen Sie zu uns, wenn Sie Interesse an einer sinnstiftenden ehrenamtlichen Aufgabe haben. Lassen Sie uns wieder „begegnen“: wir wollen unsere Mitgliederversammlung dazu nutzen, dass Sie und „Ihr“ Vorstand nach dem formellen Teil sich bei hoffentlich schönem Wetter und bei Kaffee und Kuchen austauschen. Die Hoffnung auf Frieden und auf ein gutes Miteinander verbindet und kann Kräfte auslösen. Dieses wünsche ich Ihnen und uns.

Ihr
*Dr. Helmut Sörensen*
Dr. Helmut Sörensen

Foto: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

Patiententag auf dem DGRh-Kongress am 03.09.2022

# Sicher durch die Krisen

Das Berichtsjahr war auch in 2022 geprägt durch die weltweite Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen. Ab 24.2.2022 führten die Folgen des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine zu einer Flüchtlingszunahme, einer unsicheren Entwicklung der Energieversorgung sowie zu einer Zunahme der Inflation von bislang unter 2% auf 10%. Die politische Orientierung galt der Unterstützung der Ukraine und der Erhöhung der Militärausgaben zur Erhöhung der Verteidigungsfähigkeit des Nato-Gebietes.

Unter diesen krisenhaften Rahmenbedingungen war der Großteil unserer Bemühungen darauf ausgerichtet, weiterhin Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen zu schützen, auf die immer unterschiedlichen Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie zu reagieren sowie die sich daraus ergebenen Spannungen auch kommunikativ zu vermitteln. Damit verbunden war auch eine dramatische Verschlechterung der Beweglichkeit der Betroffenen aufgrund der Schließung von Einrichtungen von Anwendungen medizinisch verordnetem Funktionstraining. Ferner gab es viele Betroffene, die sich aufgrund eines geringen Einkommens keine digitale Ausstattung anschaffen konnten und somit von digitalen Angeboten ausgeschlossen wurden. Es galt in 2022 noch stärker als in den vergangenen Jahren auf die sich dramatisch ändernden Umweltbedingungen zu reagieren und die negativen Folgen der Krisen zu reduzieren. Dabei erwies sich unser eigenes Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum als starker Fels in der Brandung.

## Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum

Im fünften Betriebsjahr konnte die Anzahl der Warmwasser- und Trockengymnastikkurse und die Auslastung weiter erhöht werden. Die Angebote fanden unter tätiger Mithilfe engagierter und auch neuer ehrenamtlich Helfender statt. Ferner wurden die Außenanlagen fertiggestellt und das Selbsthilfecafé dank einer Förderung von Lotto Berlin erfolgreich eröffnet. Verschiedene Veranstaltungen in der Begegnungshalle und im **rheumarium** insbesondere auch für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen führten zu einer weiteren Verankerung dieses einzigartigen Projektes in Deutschland.

Direkt nach Ausbruch des russischen Angriffskrieges wurden Maßnahmen zur Energieeinsparung vorgenommen und Maßnahmen ergriffen, um die Energiezufuhr zu gewährleisten. Nach dem Bericht eines Energieberaters in Zusammenhang mit dem Thema der Reduzierung der Abhängigkeit von fossilen Energien erfolgte eine Optimierung der Heizungs- und Lüftungsanlage. Über eine Sonderförderung wurde eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach vom **rheumarium** eingebaut. Damit produzieren wir unseren Stromverbrauch autark. speisen den überschüssigen Strom künftig ein und leisten einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung der Stromproduktion durch fossile Energien.

## Ausbau, Veränderung und Finanzierung von Angeboten und ihre Wirkungen

Es konnte die bereits in 2020 und 2021 vorhandene Spendenbereitschaft der Mitglieder erhalten werden und eine Beitragserhöhung auch in 2022 abgewendet werden, die insbesondere diejenigen belastet hätte, die zunehmend unter finanziellen Schwierigkeiten zusätzlich leiden. Ferner wurde gemeinsam mit den Dachverbänden und Zuwendungsgebern insbesondere dem Land Berlin auf allen Ebenen versucht, diesen wichtigen Versorgungssektor im Rahmen auch von Sonderförderungen zu berücksichtigen. Ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit neben der Beratung und den Bewegungsangeboten ist der Einsatz von fast 500 ehrenamtlichen Mitarbeitenden für Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen. Es konnten neue Ehrenamtliche für das **rheumarium** gewonnen werden. Ebenso war die Betreuung der Selbsthilfegruppen besonders intensiv, wenngleich viele Gruppen sich nicht im geplanten Umfang treffen konnten. Aufgrund von Sondermitteln konnten wichtige Informationsmaterialien auf Ukrainisch übersetzt und in den entsprechenden Anlaufstellen verteilt werden. In den Beratungen, Veranstaltungen sowie auch im **rheumarium** wurden Betroffene gut betreut, u.a. konnte für ein Kind mit einer rheumatischen Erkrankung, das mit seiner Familie aus der Ukraine geflüchtet wurde, ein Platz in der Warmwassergymnastik gefunden werden, wo es mit anderen

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

Dr. Helmut Sörensen auf der Mitgliederversammlung am 25.06.2022

Eröffnung unseres Selbsthilfe-Cafés am Welt-Rheuma-Tag am 12.10.2022

Patiententag auf dem DGKOU-Kongress am 27.10.2022

betroffenen Kindern und Jugendlichen die eigene Gesundheitsförderung verbessert und die Familie etwas entlastet wird.

## Innovativer Ausbau der Angebote

Es ist gelungen, mit Sondermitteln die technische Ausstattung auch in 2022 weiter zu modernisieren. Abgesehen von der Windows-10-Umstellung wurden digitale Formate auf dem eigenen Internetauftritt entwickelt und die Kommunikation über die sozialen Medien intensiviert. Neben der Information über das bundesweite Magazin MOBIL und das landesweite AGIL konnten durch drei Anschreiben an alle Mitglieder die Anzahl derjenigen, die uns ihre E-Mail-Adresse gaben, erhöht werden und zugleich neben allgemeinen, aktuellen Informationen zur Aufnahme der digitalen Kommunikation mit entsprechenden Schulungsangebote weiter geworben werden. Auch im Berichtsjahr konnten insbesondere in den wärmeren Monaten kulturelle Veranstaltungen angeboten werden. Hierbei wurden langjährigen Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Spenderinnen und Spendern gedankt. Zu den Innovationen gehört auch die seit 2002 aktive Stiftung Wolfgang Schulze zur Förderung der Rheumaforschung. Die diesjährige sehr anspruchsvolle Preisverleihung auf dem in diesem Jahr in Berlin stattgefunden Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie zeigte, wie intensiv und erfolgreich die Rheumaforschung in Deutschland und insbesondere in Berlin sich weiterentwickelt. Die Zuschauerzahl war hier mit ca. 100 deutlich unter dem Niveau der Vor-Corona-Zeit. Durch besondere Bemühungen ist es aber gelungen, beim Patiententag „Arthrose“ auf dem jährlichen Orthopädenkongress in Berlin über 200 Teilnehmende in Präsenz zu erreichen neben diversen Teilnehmenden, die sich online zugeschaltet hatten.

## Qualitätsmanagement

Im Berichtsjahr wurde das alle drei Jahre stattfindende Audit zur Rezertifizierung des PQSys-Systems vorbereitet und Ende 2022 mit fast 100% bestanden. In der Auswertung der letzten drei Jahre wurde deutlich, dass es nun gilt, bei den neuen Herausforderungen zunächst auch die eigenen Kräfte wieder „aufzutanken“, Zeit zu geben, sich wieder in eine neue Form der Normalität einzufinden und sich vor allem auf das zu besinnen, was das gemeinsame Ziel ist: wie sieht heute die Lebenswirklichkeit von Kindern und Erwachsenen mit rheumatischen Erkrankungen aus? Wo werden wir künftig unsere Schwerpunkte legen? Welche Angebote müssen wir wann und wo für Sie vorhalten? Wo müssen wir uns weiterhin und noch stärker gesellschaftspolitisch einsetzen, damit sich die Belastungen für Sie verringern und der Weg für eine gelungene Alltags- und Krankheitsbewältigung ohne Barrieren und Stolpersteinen ebenmäßiger verläuft? Gemeinsam mit allen Mitgliedern, Mitarbeitenden und Förderern wollen wir uns weiterhin für diese wichtigen Themen einsetzen.

## Ausblick 2023

Die Problemlagen von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und die damit verbundenen Aufgaben werden trotz der Erfolge in der Rheumaforschung. Es ilt weiter, die sich verschärfte Fehl- und Unterversorgung zu beseitigen. Dafür wird das Ehrenamt wichtiger denn je: Durch die Hilfe und Unterstützung eines einzelnen Menschen bauen alle Beteiligten mit an einer bürgerschaftlichen Gesellschaft mit sozialem Antlitz, auf die die Bürgerinnen und Bürger der Bundesrepublik Deutschland und insbesondere des Landes Berlin bereits heute angewiesen sind oder es spätestens morgen sein werden. In den kommenden Jahren wird es mehr denn je erforderlich sein, die Auswirkungen der finanziellen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklung auf die Menschen mit chronischen Erkrankungen aktiv zu begleiten und sich weiterhin wirkungsvoll für sie einzusetzen.

**Hinweis:** Unseren vollständigen digitalen Selbsthilfe-Tätigkeitsbericht finden Sie auch im Internet unter: https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/selbsthilfe

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

## Die Arbeit mit unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern

Unser ehrenamtlicher Besuchsdienst besucht im-mobile Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.

Malen mit Musik: Kreativ den Alltag bewältigen!

## Ein herzliches Dankeschön!

### 1. Beratung und Betreuung

Die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung hat das Projekt „Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe rheumakranker Menschen“ unterstützt. Der Verein erhielt Mittel für den Mehrbedarf für eine bessere Arbeitsplatzausstattung sowie die Tarifangleichung. Durch die Förderung konnten Menschen mit rheumatischen Erkrankungen kompetent beraten werden: berlinweit, wohnortnah, persönlich, per Telefon, Brief, Fax, E-Mail, Online oder auch in rheumatologischen Arztpraxen, Kliniken und anderen geeigneten Einrichtungen des Gesundheitswesens. Daneben wurden aus Sondermitteln die Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Tischen und ergonomischen Bürostühlen gefördert.

Die Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales förderte den „Ehrenamtlichen Besuchsdienst (Begleit- und Lotsendienst) für schwerst rheumakranke Menschen“. Dank dieser Mittel erfuhren Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und schweren körperlichen Einschränkungen Unterstützung bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung durch geschulte und engagierte Ehrenamtliche

### 2. Selbsthilfe

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung wurden in Berlin 2022 27 Selbsthilfegruppen (26.044,88 Euro) gefördert. Damit konnten die Aufwandspauschalen sowie wiederkehrende Aktivitäten für die Gruppen und Raumnutzungskosten gedeckt werden. Zusätzliche Projekte für Selbsthilfegruppen wie Veranstaltungen wurde durch die BKK VBU sowie AOK Nordost gefördert. Zudem wurde die Rheuma-Liga Berlin mit einer Pauschalsumme unterstützt, die sie vorrangig für die Informationsmaterialien für ihre fast 10.000 Mitglieder eingesetzt hat, sowie u.a. für Raummiete und Internet.

Die Krankenkassen förderten außerdem folgende Projekte:

- AOK Nordost – Die Gesundheitskasse: „Junge Selbsthilfe 2022: Stärkung der Selbsthilfe durch Kooperationen und aktivierende, kreative und alternative Formen unter Berücksichtigung auch digitaler Formate“,
- IKK Brandenburg Berlin: „Expertinnen und Experten aus Betroffenheit – geschulte Patientinnen und Patienten als Partnerinnen und Partner in der Aus- und -fortbildung von Medizinerinnen und Medizinern und als Partnerinnen und Partner von Medizinalberufen mit dem Schwerpunkt „Selbsthilfe“ 2022“;
- DAK-Gesundheit: „Gemeinsame Gestaltung unseres Selbsthilfecafés“;
- Kaufmännische Krankenkasse: „Selbsthilfe vernetzt sich 2022: Digitale und mediengestützte Selbsthilfearbeit durch Nutzung der Möglichkeiten der Sozialen Medien und des Internets“
- Barmer: „Co-Working-Place als Zentrum der jungen Selbsthilfe“
- Techniker Krankenkasse Berlin und Brandenburg: „Förderung der Digitalisierung zur Verbesserung der Kommunikation für (jüngere) Menschen mit rheumatischen Erkrankungen“,
- BKK Landesverband Mitte: „Innovative virtuelle Selbsthilfe mit dem Ausbau von Experten aus Betroffenheit als „Digital-Selbsthilfe-Partner“ und Aufbau von autonom agierenden Selbsthilfegruppen aus bestehenden Bewegungsgruppen heraus“;
- Knappschaft: „Selbsthilfe und Inklusion 2022: Bessere Information und Verständlichkeit durch Übersetzung in ‚Einfache Sprache‘ und Recherche zur Barrierefreiheit“ .

Zu jedem Projekt liegt ein Sachbericht vor, der insbesondere auf die positiven Ergebnisse der Projekte eingeht.

### 3. Rehabilitation

Die Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg förderte die Rehabilitation von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zum Erhalt ihrer Arbeits- und Erwerbsfähigkeit beziehungsweise zur Vermeidung von Frühberentung. Durch diese Unterstützung konnten etliche Menschen im erwerbsfähigen Alter beraten oder in wohnortnahe, die Rehabilitation ergänzende Angebote vermittelt werden, insbesondere durch die engagierten ehrenamtlichen Rheuma-Praxis-Engel.

Von der Deutschen Rentenversicherung Bund wurden Mittel für das Projekt „Förderung von Rehabilitation und Selbsthilfe 2021: Wohnortnahe Beratung von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen im erwerbsfähigen Alter“ bewilligt, insbesondere für Veranstaltungen

Fotos: #94136481 , ©Ingo Bartussek, stock.adobe.com | Deutsche Rheuma-Liga Berlin

(auch digital) und Fortbildungen für ehrenamtlich Helfende.

### 4. Kinder-, Jugend- und Behindertenhilfe sowie Interessenvertretung

Die „Aktion Mensch“ förderte folgende Projekte:

- „Inklusion von Anfang an. Los geht‘s. Mit Dir!“ - Kreativ-kulturelle Veranstaltung zum 5. Mai im Rahmen der Förderaktion: Aktionstag 5. Mai.
- „Rheuma und Ukraine: Erhalt von Beratungs- und Begleitungsangeboten für Menschen mit Behinderungen durch notwendige technische Anpassungen im Rahmen der Förderaktion Aktion Ukraine – Soforthilfe.
- Mikroförderung: Barrierefreiheit

Die Deutsche Kinderrheuma-Stiftung förderte das Projekt „Gemeinsam stärker! Gruppenbewegungskurse für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen“.

Unterstützung für das Projekt: „Reiten für Kinder mit rheumatischer Erkrankung am Wannsee“ erhielten wir vom Förderverein für chronisch kranke Kinder am Sozialpädagogischen Zentrum (SPZ) der Charité e.V.

Eine Förderung durch die Deutsche Stiftung für Ehrenamt und Engagement konnte erreicht werden für die:

- Vernetzung und Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Rheuma und deren Familien

Förderung von Bezirksamt „Sachmittel für freiwilliges Engagement in Nachbarschaften zur Verbesserung der öffentlichen Struktur“ (FEIN-Mittel) erfolgten:

- ehrenamtliches Engagements in Charlottenburg-Wilmersdorf
- Verschönerung des Rheuma-Liga-Treffpunktes Steglitz-Zehlendorf und
- Treffpunkt Neukölln

Zu jedem Projekt liegt ein Sachbericht vor.

### 5. Förderungen durch Verfügungsmittel

Folgende Projekte wurden gefördert durch den Paritätischen Landesverband Berlin:

- Ehrenamtlicher Kontaktdienst zur Teilhabe schwerst immobiler rheumakranker Menschen in unserer Gesellschaft,
- „Unterstützung zur Leitbegleitung der Wirkungsorientierung, MITMACH-AKTION der Gemeinsamen Sache-Berliner Freiwilligentage 2022
- Zertifizierung Qualitätsmanagement
- Sondermittel: Photovoltaik

### 6. Förderung der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin:

- Die Stiftung unterstützt das Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum in Form einer barrierefreien und inklusiven Gestaltung der Außenanlagen und Innenausstattung insb. des Selbsthilfe-Bereiches.

### 7. Förderung durch Kooperationen:

Wir danken diesen Unternehmen für die Unterstützung unserer Informationsveranstaltungen: Westkreuz. Weitere Einnahmen aus Sponsoring-Verträgen gab es in diesem Jahr nicht. Über unseren Bundesverband erfolgte eine Förderung des Patiententages auf dem Rheumatologenkongress.

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

**Wir behalten unsere Mitglieder in stillem Gedenken.**
**Von 127 Mitgliedern mussten wir im Jahr 2022 für immer Abschied nehmen.**

# Unsere Jubilare

## Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.

Adolf von Harnack (1851-1930),
deutscher evangelischer Theologe, Professor für Kirchengeschichte und Kirchenhistoriker

# Danke für Ihre Mitgliedschaft!

Ein großes Dankeschön geht an alle Mitglieder, die uns in diesen Zeiten unterstützen und uns langjährig die Treue halten.

Im Jahr 2022 feierten wir mit insgesamt 238 Mitgliedern Jubiläum, davon:

**12 x** 45 JAHRE

**27 x** 40 JAHRE

**28 x** 35 JAHRE

**89 x** 30 JAHRE

**82 x** 25 JAHRE

Danke für Ihr langjähriges Engagement.

*(Aus Datenschutzgründen veröffentlichen wir keine Personendaten. Wir bitten um Verständnis.)*

Fotos: #225141785, ©Johanna Mühlbauer, stock.adobe.com | #869144421, ©arierpro, stock.adobe.com

**Der Vorstand lädt herzlich ein zur**

# 50. Mitgliederversammlung Samstag, den 1. Juli 2023, von 11-13 Uhr,

mit anschließendem Austausch bei Kaffee und Kuchen
Begegnungshalle der Rheuma-Liga Berlin | Eingang Mariendorfer Damm 159/161, 12107 Berlin

**Tagesordnung**

| | | |
|---|---|---|
| TOP | 1 | Begrüßung |
| TOP | 2 | Jahresbericht des Vorstandes und Jahresrechnung 2022 |
| TOP | 3 | Aussprache |
| TOP | 4 | Bericht der Kassenprüfer |
| TOP | 5 | Genehmigung der Jahresrechnung 2022 und Entlastung des Vorstandes |
| TOP | 6 | Wahl der Kassenprüfer |
| TOP | 7 | Wirtschaftsplan 2024 |
| TOP | 8 | Satzungsänderung |
| TOP | 9 | Mitgliedsbeitrag und Teilnahmegebühren |
| TOP | 10 | Verschiedenes |

Die Unterlagen zur Mitgliederversammlung werden spätestens am 17.06.2023 unter www.rheuma-liga-berlin.de eingestellt bzw. können auf Wunsch zugeschickt werden.

**Information und Anmeldung:**
Katrin Baumann
32 290 29 22
baumann@rheuma-liga-berlin.de

Danach findet ein Austausch bei Kaffee und Kuchen in unserem neuen Selbsthilfe-Café statt, zu dem der Vorstand alle Mitglieder herzlich einlädt.

# Das Selbsthilfe-Café im rheumarium

Zum Weltrheumatag am 12. Oktober 2022 haben wir unser neues Selbsthilfe-Café eröffnet.

Die Begegnung im Selbsthilfe-Café soll den Zusammenhalt unserer Mitglieder stärken und Sensibilität im Umgang mit der Erkrankung schaffen. Für Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen schaffen wir einen Ort für den gemeinsamen Dialog.

Mit den Getränken und Speisen in unserem Café möchten wir gesunde und nachhaltige Ernährung fördern, welche vor allem auch für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen geeignet ist. Als Anbieter von Funktionstraining leisten

wir bereits einen wichtigen Teil zur Krankheitsbewältigung.

Denn eine gesunde Ernährung ist ein signifikant positiver Einflussfaktor auf den Krankheitsverlauf. Daher möchten wir auch Lehrküchen anbieten um eine nachhaltige Verbesserung im Ernährungsverhalten zu erreichen. Gerade für Kinder und Jugendliche stellt dies eine wichtige Chance da, schon frühzeitig den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.
Wir freuen uns auf Ihre Besuch!

**Ort:**
**rheumarium**
Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

# Freie Kursplätze

**Nach Pandemie und Lethargie...**

**auf, auf die Sonne lacht – der Frühling erwacht**

**vorbei mit dem „in der Stube Hocken“**

**wir wollen die müden Knochen mit Funktionstraining locken.**

**Freie Plätze warten, d.h. Sie können mit der Wassergymnastik starten.**

In folgenden Einrichtungen gibt es derzeit noch sofort verfügbare Plätze fürs Funktionstraining. Aber auch bei unseren anderen Kooperationseinrichtungen können jederzeit Kursplätze frei werden. Fragen Sie uns gerne!

**Marzahn-Hellersdorf**

**Unfallbehandlungsstelle (UBS)**
Berlin gGmbH, Abt. C, 1.UG
Warener Str. 7, 12683 Berlin

**Physiotherapie Centrum Schultrich**
Blumberger Damm 158, 12619 Berlin

**Mitte**

**Kombibad Seestraße**
Seestraße 80, 13347 Berlin

**Neukölln**

**Krankenhaus Neukölln**
Rudower Straße 48, 12351 Berlin

**Physio-Therapiezentrum GbR**
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

**Pankow**

**Residenz Weißensee I & II**
Berliner Allee 168 & 164, 13088 Berlin

**Reinickendorf**

**Sauna am Pfingstberg**
Am Pfingstberg 32, 13465 Berlin
Spandau

**Uferpalais**
Brauereihof 19, 13585 Berlin

**Steglitz-Zehlendorf**

**Residenz Lankwitz**
Dillgestr.14a, 12247 Berlin

**Krankenhaus Bethel**
Promenadenstr. 3-5, 12207 Berlin
Anmeldung und Information unter

**Kontakt und Information:**
32 290 29 10
Mo- Do von 09:00 bis 13:00 Uhr &
Do zusätzlich von 14:00 -17:00 Uhr
kurse@rheuma-liga-berlin.de

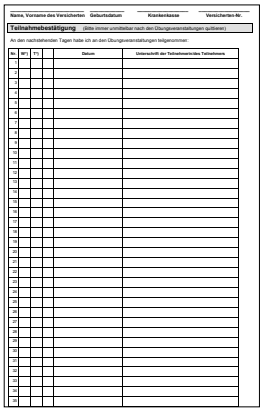
**Nicht lange in die Ferne schweifen, jetzt zum Hörer greifen! (oder per Mail)**

Foto: #193196724, ©firewings, stock.adobe.com

**Alle freien Kursplätze auch unter: https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/kurse-und-seminare**

# Sie haben in der Corona-Zeit nicht an Kursen teilgenommen?

WICHTIG: Wenn Sie noch Teilnahmebestätigungen aus der Zeit von 2019 bis Mitte 2021 haben, bitten wir Sie dringend, diese uns unterschrieben zurückzuschicken. Bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wenn Sie Interesse haben, wir haben wieder freie Plätze!



Name, Vorname des Versicherten Geburtsdatum Krankenkasse Versicherten-Nr.

**Teilnahmebestätigung** (bitte immer unmittelbar nach den Übungsveranstaltungen quittieren)

An den nachstehenden Tagen habe ich an den Übungsveranstaltungen teilgenommen:

| Nr. | MT | TT | | Datum | Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |
| 36 | | | | | |

# Bewegung auch digital

Wir haben zum Jahresbeginn eine Umfrage zum Online-Funktionstraining durchgeführt mit dem Ergebnis, dass die Teilnehmenden grundsätzlich sehr zufrieden sind mit dem Angebot und dieses auch weiterempfehlen. Die Teilnehmenden berichten, dass sie auch von zu Hause aus gut vom Kursleiter angeleitet und bei der Übungsausführung unterstützt wurden. Die Videoübertragung wird von den Teilnehmenden als sehr benutzerfreundlich empfunden.

Daher möchten wir Ihnen weiterhin Online-Bewegung als Hybrid-Kurs anbieten. Hybrid bedeutet, dass Teilnehmende sowohl online als auch in unserem Gymnastikraum trainieren.

Aktuell haben wir noch freie Plätze für Sie im Angebot. Die Kurse finden jeden Mittwoch um 13:00 und um 17:45 Uhr statt. Die Monatsgebühr für die Online-Kurse beträgt aktuell 10€.

Für Anmeldung und weitere Informationen melden Sie sich bei unserer Mitgliederbetreuung unter

**Anmeldung und Information:**
Mitgliederbetreuung
32 290 29 10
kurse@rheuma-liga-berlin.de

# Unsere neuen Kurse im rheumarium

Im Kurs **Rücken-Fit** liegt der Fokus auf dem Kraftaufbau der Rumpfmuskulatur sowie der Mobilität der Wirbelsäule. Dieser Kurs richtet sich an Personen, deren Rücken entweder aufgrund von langem Sitzen oder schweren Heben im Alltag strapaziert ist. Durch gezielte Übungen wird der Rücken gestärkt.

Beim Kurs **Schulter-Arm & HWS** wird die Mobilität und Kräftigung der oberen Extremitäten und der Halswirbelsäule gefördert. Mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird das Bewegungsausmaß der Arme erhöht und die Beweglichkeit von Kopf- und Schultergelenken unterstützt.

Im Kurs **Bein-Fit** steht die Kräftigung und Koordination der unteren Extremitäten im Vordergrund. Es wird ein gesundes Gangbild erarbeitet und das Gleichgewicht wird geschult. Der Kurs ist auch für Personen mit künstlichem Gelenkersatz geeignet.

Die **Hockergymnastik** ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit stärkeren rheumatischen oder orthopädischen Einschränkungen zugeschnitten. In diesem Kurs werden durch ausgewählte Übungen Alltagsaktivitäten trainiert, und das Training findet im Sitzen oder im Stehen statt.

Der Kurs **Gymnastik + Qigong** verbindet gesunde Bewegungen aus der Gymnastik mit traditionellen chinesischen Behandlungsformen, bei der Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Die fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind, helfen bei Rücken- und Gelenkbeschwerden und vermitteln den Kursteilnehmenden Ruhe und Gelassenheit.

Beim Kurs **Gymnastik + Yoga** werden Übungen aus der Yogapraxis, die sogenannten Asanas, zur Reduzierung von Schmerzen am Bewegungsapparat eingesetzt. Die traditionelle indische Heilkunde kann die Muskulatur stärken, Stress vermindern und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Der Kurs **Ganzkörper-Fit** trainiert den Körper von Kopf bis Fuß mit einem ausgewogenen Mix aus Übungen zur Erhöhungen der Beweglichkeit und zur Reduzierung von Schmerzen an Gelenken und Muskulatur.

Alle Kurse sind auf die Bedürfnisse für Menschen mit rheumatischen und muskuloskelettalen Erkrankungen abgestimmt und können in Ergänzung mit oder ohne ärztlich Verordnung zum Funktionstraining (Trockengymnastik) wahrgenommen werden.

Die Kurse finden im Gymnastikraum von unserem **rheumarium** statt und sind barrierefrei zu erreichen.

Die Kurse starten, sobald sich genügend Interessenten angemeldet haben. Kontaktieren Sie uns und lassen Sie sich auf die Warteliste setzen. Wir melden uns bei Ihnen, sobald ein Kurs beginnen kann.

**Anmeldung und Information:**
Mitgliederbetreuung
32 290 29 10
kurse@rheuma-liga-berlin.de

**Ort:**
**rheumarium**
Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

**Zeiten:**
Montags
08:15 Uhr - Gymnastik + Yoga

Dienstags
16:00 Uhr - Rücken-Fit

Mittwochs
11:15 Uhr - Rücken-Fit
13:00 Uhr - Ganzkörper-Fit
17:45 Uhr - Ganzkörper-Fit

Donnerstags
09:30 Uhr - Bein-Fit
11:45 Uhr - Gymnastik + QiGong
12:30 Uhr - Hockergymnastik
13:15 Uhr - Schulter-Arm & HWS

Freitags
14:15 Uhr - Gymnastik + Yoga

Foto: #28041919, ©Robert Kneschke, stock.adobe.com

# Bundesfreiwilligendienst (BFD) im rheumarium

**Wer wir sind?**
Wir sind Maria (21) und Ole (17) und absolvieren derzeit ein freiwilliges soziales Jahr in der Rheuma-Liga

**Warum machen wir den BFD?**
Durch den Freiwilligendienst haben wir die Möglichkeit, einen sozialen Beruf näher kennenzulernen und gleichzeitig Erfahrungen sowie erste oder neue Eindrücke im Berufsleben zu sammeln. Der BFD bietet uns die Möglichkeit, unsere Interessen und Fähigkeiten zu erkennen und wichtige Voraussetzungen für das zukünftige Berufsleben – wie Verantwortung, Verlässlichkeit, Organisation und Kommunikation – zu stärken.

**Einsatzstelle – rheumarium**
Es ist schön, den Mitgliedern der Rheuma-Liga Unterstützung und einen Ausgleich bieten zu können – sei es im Café, bei Fragen und Beratungsgesprächen oder bei den Gymnastikkursen, die täglich im **rheumarium** stattfinden. Dem Engagement unserer Arbeit entgegnen viele mit Dankbarkeit, Freude und Offenheit, etwas zurückzugeben.
Außerdem haben wir die Möglichkeit, je nach unserem Interesse, in verschiedenen Bereichen unsere Fähigkeiten zu verbessern, wie z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Bera- tungen oder bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten.
Die gemeinsame Arbeit mit hauptamtlich Mitarbeitenden, Ehrenamtlern und Kursleitenden, ermöglicht ein flexibles und angenehmes Zusammenarbeiten im Team.

Der **BFD bzw. das Land Berlin („Freiwilliges Soziales Jahr - FSJ)** ermöglichen Menschen aller Generationen bürgerschaftliches Engagement. Freiwillige sammeln wertvolle Erfahrungen, können Wartezeiten sinnvoll nutzen und ein Berufsfeld kennenlernen. Ältere Freiwillige können ihre Lebenserfahrungen an andere weitergeben, Neuem begegnen und auch etwas dazulernen.
Das **Angebot**, sich zu engagieren, ist hierbei sehr vielfältig – im sozialen, ökologischen und kulturellem Bereich oder im Bereich des Sports, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz.

Interessenten für den BFD bzw. FSJ können sich hier bewerben:

**Kontakt und Information:**
Hannes Ehlers
32 290 29 29
bewerbung@rheuma-liga-berlin.de

# Wärme oder Kälte?

Jeder Mensch ist einzigartig. Deswegen muss auch die Behandlung von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen individuell abgestimmt werden.

Hierbei stellt sich immer wieder die Frage, ob Wärme oder Kälte besser für die Behandlung von Schmerzen geeignet ist. Dies lässt sich nicht eindeutig beantworten, denn jeder Mensch reagiert anders auf sogenannte Thermoanwendungen.

Wärme kann die Muskulatur entspannen und die Gelenke beweglicher machen.

Auch Kälte kann durch die entzündungshemmende Wirkung Gelenkschmerzen lindern und somit die Beweglichkeit verbessern.

Zudem können sowohl Wärme als auch Kälte das Immunsystem stärken.

Wie findet man nun heraus, ob Wärme oder Kälte besser für einen geeignet ist?

Im **rheumarium** besteht die Möglichkeit, beides auszuprobieren. Mit unseren Wärme- und Kältekabinen bieten wir Ihnen eine fortschrittliche und effektive Behandlungsmöglichkeit, welche Schmerzen an Muskulatur und Gelenken nachhaltig reduzieren kann.
Testen Sie die Anwendungen bei einem kostenlosen und unverbindlichen Probetermin.
*Weitere Informationen S. 13*

Fotos: # 1328610865, ©Taras Grebinets, istockphoto.com | #217071211, ©merla, stock.adobe.com

# Unsere neuen Selbsthilfegruppen

### Neue Selbsthilfegruppe Psoriasis Arthritis

In den Räumen der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, Perleberger Str. 44, 10559 Berlin: Mittwoch, 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

**Kontakt und Information:**
Sandra Bluhm
32 290 29 53
bluhm@rheuma-liga-berlin.de

### Virtuelle Selbsthilfegruppe Rheuma & Fatigue

In dieser besonderen Gruppe tauschen sich Betroffene über Fatigue in Bezug zu ihrer rheumatischen Erkrankung aus.
Ein Ort zum Reden ohne Vorsicht was wie gesagt wird, ein Ort zum Teilen von Erfahrungen, ein Ort verstanden zu werden und selbst verstehen lernen was in einem passiert.
Wie schöpfe ich jeden Tag neu Kraft und Zuversicht?
Sie unterstützen sich, den Alltag anders zu meistern und wieder mehr Lebensfreude zu spüren.

**Kontakt und Information:**
Linda Meyer
32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de

### Stammtisch für berufstätige Menschen mit Rheuma

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre am Stammtisch der Rheuma-Liga Berlin. Hier erhalten Sie Informationen von Betroffenen und der Rheuma-Liga. Gerne können Sie Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einbringen.
Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

**Treffpunkt & Uhrzeit**
Restaurant/Kneipe „Deichgraf“
Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding
jeden letzten Mittwoch im Monat
ab 19.00 Uhr
außer im Dezember

**Kontakt und Information:**
Linda Meyer
32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de

**Zeiten Kältekabinen**
Mi um 13:00 Uhr und
Do um 18:00 Uhr
(weitere Zeiten möglich)

**Zeiten Wärmekabinen**
Flexibel zwischen 09:00 und 18:00 Uhr

**Anmeldung und Information:**
Mitgliederbetreuung
32 290 29 10
kurse@rheuma-liga-berlin.de

**Ort:**
**rheumarium**
Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

# Talente gesucht – Kreative Selbsthilfe mit Kunst, Musik & Literatur

Wir möchten mit Ihren vielfältigen Fähigkeiten und Talenten Veranstaltungen organisieren mit den Themen Musik, Kunst und Literatur. Unter unseren fast 10 000 Mitgliedern gibt es viele Musiker, Fotografen, Maler und Autoren, denen wir am Standort Mariendorf eine Bühne geben möchten sowie die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und zur Begegnung.
Mögliche künstlerische Beiträge sind:

- Musikalische Darbietungen (Flügel ist vorhanden)
- Lesung
- Fotografie (Ihre Fotos als Diashow mit musikalischer Untermalung)
- Ballett
- Theater
- Bilderausstellung in unseren Räumlichkeiten.

Für weitere Ideen sind wir offen.
Den Termin für die nächste Veranstaltung vereinbaren wir in Absprache mit den Künstlern.

Bitte schicken Sie uns eine Kostprobe Ihrer Kunst (Foto, Musikaufnahme, Youtube-Link etc.).

**Kontakt und Information:**
Hannes Ehlers
32 290 29 29
bewerbung@rheuma-liga-berlin.de

Wir freuen uns auf zahlreiche Anfragen!

Fotos #394934134, ©Studio Romantic, stock.adobe.com

# Soziale Beratung in den Bezirken

Die Rheuma-Liga Berlin bietet professionelle Beratung an zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen wir uns Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation. Die Beratung findet in unseren Treffpunkten sowie in Arztpraxen und anderen Einrichtungen statt.

**Kontakt:**
Tel. 32 290 29 50 oder beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Mo - Do 9 - 13 Uhr, Do 14 - 17 Uhr

**Reinickendorf**
**Hilaria Bundschuh**
Dipl. Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 52
bundschuh@
rheuma-liga-berlin.de
Beratungsorte:
- Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstr. 21, 13507 Berlin
  Sprechzeit: 1. Mi, 15-16.30 Uhr
- Kontaktstelle Pflege-Engagement Reinickendorf, Wilhelmsruher Damm 116, 5. Etage, 13439 Berlin
  Sprechzeit: 4. Mi, 14-17 Uhr

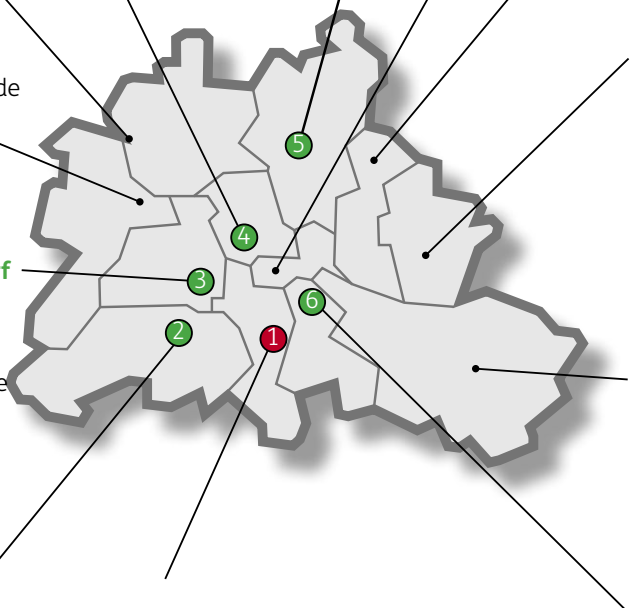
**Mitte**
**Sandra Bluhm**
Dipl. Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 53
bluhm@
rheuma-liga-berlin.de
Treffpunkt:
Charité Campus Mitte;
Eingang Ambulanz,
III. Ebene,
Raum 03 007 A,
Luisenstraße 13,
10117 Berlin
Sprechzeiten:
Mo 9 - 11 Uhr, Mi 16 - 18 Uhr*

**Pankow-Weißensee**
**Frank Benedikt**
Sozialarbeiter (B.A.)
Tel. 32 290 29 54
benedikt@
rheuma-liga-berlin.de
Treffpunkt:
Reha-Tagesklinik Pankow,
Berliner Strasse 129,
13187 Berlin
Sprechzeiten:
1. - 3. Mo 15:30-17:30 Uhr*
MVZ Weissensee Schönstr.
80, 13086 Berlin
Sprechzeiten:
2. u. 4. Di 8-11 Uhr

**Friedrichshain-Kreuzberg**
**Linda Meyer**
Dipl. Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de
Tel. Sprechzeiten: Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr*

**Lichtenberg-Hohenschönhausen**
**Frank Benedikt**
Sozialarbeiter (B.A.)
Tel. 32 290 29 54
benedikt@rheuma-liga-berlin.de
Beratungsort:
Kiezspinne Lichtenberg,
Schulze-Boysen-Str. 38,
10365 Berlin
Sprechzeiten: 1. u. 3. Do 15-17Uhr

**Spandau**
**Peter Böhm**
Dipl. Psychologe
Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de
Beratungsort: Mauerritze,
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Sprechzeit: 3. Mo
15.30 - 17.30 Uhr




**Marzahn-Hellersdorf**
**Jeanine Ahrensdorf**
Sozialarbeiterin (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de
Beratungsort:
Pflegestützpunkt
Janusz-Korczak-Straße 17, 12627 Berlin
Sprechzeit: 3. Do 13.30-17.30 Uhr

**Charlottenburg-Wilmersdorf**
**Peter Böhm**
Dipl. Psychologe
Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de
Treffpunkt:
Zillestraße 14
(Untergeschoss AOK),
10585 Berlin
Sprechzeiten:
Mi 9 - 13 Uhr, Do 15 - 18 Uhr*

**Treptow-Köpenick**
**Jeanine Ahrensdorf**
Sozialarbeiterin (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de
tel. Sprechzeit: Di 13-17.00 Uhr,
Mi 9-13.00 Uhr

**Steglitz-Zehlendorf**
**Hilaria Bundschuh**
Dipl. Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 52
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de
Treffpunkt:
Schützenstraße 52, 12165 Berlin
Sprechzeit: Di 12 - 16 Uhr*

**Tempelhof-Schöneberg**
**Linda Meyer**
Dipl. Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de
Treffpunkt:
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Sprechzeiten: Di 9 - 13 Uhr, Do 14 - 17 Uhr*

**Neukölln**
**Jeanine Ahrensdorf**
Sozialarbeiterin (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de
Treffpunkt:
Bürgerzentrum Neukölln
Werbellinstraße 42, 12053 Berlin
pers. Sprechzeit: Di 13-17.00 Uhr
tel. Sprechzeit: Mi 9-13.00 Uhr

* und nach Vereinbarung.

Das Angebot »Soziale Beratung« ist Bestandteil des Projektes »Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe für rheumakranke Menschen« und wird gefördert durch das Land Berlin im Rahmen des Integrierten Gesundheitsprogrammes.

LAGeSo

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

# Änderung unserer Kontonummern

**Achtung!** Unsere Bank, die Bank für Sozialwirtschaft, stellt zum 24.04.2023 ihre internen Abläufe um. Damit verbunden erhalten wir neue IBAN-Nummern (s.u.) und auch die BIC ändert sich (**BFSWDE33XXX**).

Wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, müssen Sie nichts tun. Die Umstellung übernehmen wir für Sie. Auf Ihrem Konto sollte dann ab Ende April 2023 unsere entsprechend geänderte Bankverbindung (s.u.) angezeigt werden.

Sollten Sie nach dem 24.04.2023 noch unsere „alten" IBAN-Nummern nutzen, so kommt der Betrag trotzdem bei uns an. Unsere Bank hat hier eine Karenzzeit bis Ende 2023 eingerichtet.

**Für den Mitgliedsbeitrag:**

Sollten Sie einen Dauerauftrag bei Ihrer Bank eingerichtet haben, so ändern Sie bitte die Bankverbindung für den Mitgliedsbeitrag ab dem 24.04.2023 entsprechend auf unsere geänderte Kontonummer: **DE44 3702 0500 0003 3891 02.**

Am besten geben Sie uns Ihre Bankverbindung, sodass wir den Beitrag per Lastschriftverfahren einziehen dürfen. Sie müssen dann nichts weiter tun und können sogar hierbei 1 € sparen.

**Für unsere Spenderinnen und Spender:**

Nehmen Sie am Lastschriftverfahren für Ihre Spenden teil, so müssen Sie hier nichts weiter beachten. Sollten Sie einen Dauerauftrag bei Ihrer Bank eingerichtet haben, so ändern Sie bitte die Bankverbindung für Ihre Spenden ab dem 24.04.2023 entsprechend auf unsere geänderte Kontonummer: **DE17 3702 0500 0003 3891 03.**

**Für Kursgebühren:**

Nehmen Sie am Lastschriftverfahren für die Kursgebühren teil, so müssen Sie hier nichts weiter beachten. Hier stellen wir unser System entsprechend um.

**Kursteilnehmende** ohne Lastschriftverfahren erhalten weiterhin eine Rechnung, wo unsere neue IBAN angegeben wird: DE71 3702 0500 0003 3891 01.

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

## STAND: ENDE APRIL 2023

**Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen, Rundbrief:** Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 24, veranstaltungen@rheuma-liga-berlin.de
**Für die hier angebotenen virtuellen Veranstaltungen benötigen Sie einen Online-Zugang.**
Eine aktuelle Veranstaltungsübersicht finden Sie unter: **www.rheuma-liga-berlin.de**

**Montag, 5. Juni, 17:00 - 18:00 Uhr**

**Virtuelles Arzt-Patienten-Gespräch: Rheuma? – Aber im Labor ist doch nichts**

**Referent:** OA Dr. Robert Biesen, Rheumatologie Charité Campus Mitte. Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

**Samstag, 10. Juni, 15:00 Uhr**

**Kreative Selbsthilfe: Musik, Kunst & Literatur**

**Programm:**
Bilderpräsentation mit Livemusik - Desirée Hoehnel
Klassik am Flügel - Lyrik-Lesung - Siegfried Baudach
Singer-Songwriter (Gesang, Gitarre und Klavier) - Uwe Dorn
Anschließend laden wir Sie zu einem kleinen Snack-Buffet in unser Selbsthilfe-Café ein.
**Ort:** Rheuma-Liga Berlin – Begegnungshalle
Eingang Mariendorfer Damm 159/161
12107 Berlin

**Donnerstag, 29. Juni, 19:00 Uhr**

**Haydn: Die Schöpfung**

Öffentliche Probe zum Zuhören und Mitsingen mit Solisten, Instrumentalisten, Rheuma-Chor/Lukas-Kantorei
**Ort:** St. Lukas-Kirche, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin
**Projekt:** Neustart Amateurmusik durch BMCO
Eintritt frei.

NEUSTART AMATEURMUSIK BMCO

gefördert vom Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien NEU START KULTUR

**Samstag, 1. Juli, 11:00 Uhr**

**50. Mitgliederversammlung: s. S. 9**

**Ort:** Rheuma-Liga Berlin – Begegnungshalle
Eingang Mariendorfer Damm 159/161, 12107 Berlin

**Samstag, 5. August, 15:00 Uhr**

**Konzert zur Kaffeezeit**

Werke von Schubert, Devienne, u.a., mit Deniz Demirci an der Querflöte und Klavier
**Ort:** Rheuma-Liga Berlin – Begegnungshalle
Eingang Mariendorfer Damm 159/161
12107 Berlin

**Montag, 4. September, 17:00 - 18:00 Uhr**

**Virtuelles Arzt-Patienten-Gespräch: Pseudogicht, CPPD & Chondrokalzinose? – häufig nicht erkannt und unzureichend behandelt**

**Referentin:** Dr. Sandra Hermann, Rheumatologie Charité Campus Mitte. Nach einem einführenden Vortrag steht die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung.

**Donnerstag, 26. Oktober, 17:00 - 19:30 Uhr**

**Patiententag auf den DKOU: Osteoporose**

**Ort:** Messe Süd, Großer Saal, 14055 Berlin

**Montag, 6. November, 17:00 - 18:00 Uhr**

**Virtuelles Arzt-Patienten-Gespräch: Methotrexat (MTX) in der Rheuma-Therapie – Immer noch die Nummer 1?**

**Referent:** Dr. Dominik Vogler, Rheumatologie Charité Campus Mitte. Nach einem einführenden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

**Merken Sie sich auch heute schon die folgenden Veranstaltungen vor**

**Donnerstag, 12. Oktober**

**Welt-Rheuma-Tag**

**Mittwoch, 22. November, 19:30 Uhr**

**Fauré-Requiem**

Jubiläumskonzert: 30 Jahre Lukas-Kantorei
**Ort:** Philharmonie (Kammermusiksaal), Herbert-von-Karajan-Str. 1, 10785 Berlin

**Freitag, 1. Dezember, 18:00 Uhr und Samstag, 2. Dezember, 18:00 Uhr**

**Weihnachtskonzert mit Werken von Fauré und dem Weihnachtsoratorium von C. Saint-Saëns**

**Ort:** St. Lukas-Kirche, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

# Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze

**Am 3. September 2022 im Rahmen des Patiententages der Rheuma-Liga Berlin auf dem DGRh-Kongress im Estrel Berlin**

## Förderung von Wissenschaft und Forschung

Die Stiftung Wolfgang Schulze unterstützt die Forschung auf dem Gebiet entzündlicher und autoimmuner rheumatischer Erkrankungen und wird durch die Rheuma-Liga Berlin verwaltet. Hierzu werden jährlich Preise für ein abgeschlossenes Forschungsprojekt und für ein Forschungsvorhaben ausgeschrieben. Die Stiftung Wolfgang Schulze dient dem Zweck, die Forschung auf dem Gebiet entzündlicher und autoimmuner rheumatischer Erkrankungen finanziell zu fördern. Die Stiftung schreibt jährlich einen Förderpreis für eine Forschungsarbeit aus. Am 3. September 2022 fand auf dem Rheumatologenkongress in Berlin der Patiententag der Deutschen Rheuma-Liga Berlin statt. Im Rahmen dieser bundesweiten hochkarätigen Veranstaltung fand die 16. Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze an den diesjährigen Preisträger statt. Geehrt wurde Dr. Marco Krasselt, Universitätsklinikum Leipzig. Sein Thema:"Humoral and cellular response to COVID-19 vaccinations inpatients with autoimmune inflammatory rheumatic diseases under real-life conditions". Gewürdigt wurde Dr. Krasselt von Prof. Dr. Martin Aringer, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden. Desweiteren wurde ein Forschungsvorhaben von Dr. Katinka Albrecht Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin vorgestellt. Frau Dr. Albrecht berichtete zu dem Thema „Rheuma-Care:Versorgung von Personen mit entzündlich-rheumatisch en Erkrankungen auf Bevölkerungsebene – eine Analyse von Krankenkassendaten. Gewürdigt wurde dieses Vorhaben von Prof. Dr. Anja Strangfeld, Deutsches Rheumaforschungszentrum Berlin.

Preisträgerin Dr. Katinka Albrecht mit Dr. Sörense

Weitere Informationen und Berichte über weitere Preisträger zu Forschungsarbeiten und –vorhaben finden Sie unter: https://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueber-uns/stiftung-wolfgang-schulze

Dank geht auch an das Kongresspräsidium für die Unterstützung: Prof. Dr. Krause und Prof. Dr. Minden.

# „Humoral and cellular response to COVID-19 vaccination in patients with autoimmune inflammatory rheumatic diseases under real-life conditions“

*Marco Krasselt et al., Rheumatology 2022*

Ein suffizienter COVID-19-lmpfschutz ist für Patienten mit entzündlichrheumatologischen Erkrankungen von besonderer Bedeutung. In 2021 erfolgte die Zulassung verschiedener mRNA- und Vektorimpfstoffe gegen SARS-CoV-2 in der EU. Ihre Effektivität unter laufender lmmunsuppressiver Therapie war in den Zulassungsstudien nicht untersucht und entsprechende Patienten nicht eingeschlossen worden.

Die eingereichte Arbeit evaluiert

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

daher die Effektivität der zugelassenen Vakzine bei über 300 Patienten mit entzündlich-rheumatologischen Grunderkrankungen mit unterschiedlicher immunsuppressiver Therapie. Bei einem Teil der Patienten ohne humorale Antwort wurde zusätzlich untersucht, ob eine zelluläre Immunantwort vorliegt. Im Ergebnis fand sich grundsätzlich eine gute humorale Effektivität (Serokonversion nach Grundimmunisierung 78,5 %), allerdings war diese deutlich von der eingesetzten Medikation abhängig. Insbesondere unter einer B-Zell-depletierenden Therapie mit Rituximab war die Wahrscheinlichkeit für eine Serokonversion deutlich reduziert (OR 0,004, 95%-KI 0,001-0,023, p<0,0001). Bei Patienten mit humoraler Immunantwort war die Anzahl der peripheren BZellen höher (ns) und der Antikörpertiter (anti-S IgG) korrelierte positiv mit der Anzahl der BZellen (p=0,0125). Hinsichtlich einer Therapie mit einem IL-17-Inhibitor hingegen zeigten sich keinerlei Einschränkungen, alle Patienten mit dieser Behandlung hatten eine humorale Impfantwort. Die Antikörpertiter fielen linear mit der seit Impfung verstrichenen Zeit ab. Erfreulicherweise fand sich bei den Patienten ohne humorale Antwort in 50 % eine T-zelluläre Antwort, so dass zumindest ein zellulärer Schutz gemutmaßt werden kann, der nach neueren Untersuchungen auch ohne Serokonversion vor einer Infektion schützt.

Preisträger Dr. Marco Krasselt mit Dr. Sörensen

Für Patienten mit entzündlich-rheumatologischen Erkrankungen bedeutet das, dass der Impferfolg maßgeblich von der Art der immunsuppressiven Therapie abhängt. Insbesondere bei einer Behandlung mit Rituximab ist die Wahrscheinlich einer Impfantwort deutlich reduziert, weshalb hier ein möglichst großer Abstand zwischen letzter Rituximabgabe und Impfung gewählt werden sollte. Je nach Einzelfall und medizinischer Notwendigkeit kann gegebenenfalls auch eine Pausierung der Therapie sinnvoll sein. Für diese Patienten erscheint auch eine Antikörperbestimmung zur Kontrolle des Impferfolges sinnvoll und wird inzwischen auch vom RKI empfohlen. Bei anhaltend fehlender Antwort können weitere Impfstoffdosen im 4-wöchigen Abstand, ggf. auch ein Wechsel der Impfstofftechnologie oder eine erhöhte Dosis eines mRNA-Impfstoffes erwogen werden (letzteres stellt einen Off-label-Einsatz dar).

Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin

**Impressum**

**agil – Info des Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.**
ist die Informationsschrift von:
**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**

**Vorstand:**
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Stellvertreterin: Cornelia Baltscheit
Schatzmeister: Harald Kussin
Schriftführerin: Karin Köppen
Beisitzer/-in: Prof. Dr. Thomas Dörner
Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer
Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle
Pawel Peters
Britta Sommer
Daniela Winkels
Schirmherrin: Monika Diepgen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

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

Der Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist Mitglied in den nachfolgenden Einrichtungen: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin, LV Selbsthilfe, Regionales Rheumazentrum Berlin, aktiv in Berlin, Netzwerk Ehrenamt Neukölln, Europäischer Freundeskreis Julius-Stern-Institut
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 Bagatellerscheinung kann Ausdruck einer ernsten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

**Auflage:** 12.000
**Gestaltung:**
Westkreuz-Verlag GmbH
**Herstellung, Vertrieb und Anzeigen:**
Westkreuz-Verlag GmbH,
Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin,
Tel. 030-745 20 47, Fax 030-745 30 66,
druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de
Ihre Anzeigenwünsche richten Sie bitte an
Mary Adler und Daniela Pielhau, Tel. 030-745 20 47,
anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe**
**agil 3-2023: 11.04.2023**

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg und den gesetzlichen Krankenkassen.

Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg
GKV Spitzenverband

# Begegegnungen ermöglichen

**Wir wollen nach der Pandemie unseren Mitgliedern wieder mehr Begegnungen ermöglichen, z.B. bei unseren Veranstaltungen, Kursen und Selbsthilfeangeboten.**
**Viele unserer Mitglieder können sich jedoch nur den ermäßigten Beitrag leisten, darum bitten wir aus Solidarität um eine freiwillige Erhöhung Ihres Mitgliedsbeitrags oder um eine Spende, damit wir die wichtigen Angebote finanzieren können.**

**Bitte helfen Sie uns jetzt:**

- Bleiben Sie uns als Mitglied treu!
- Werben Sie Mitglieder!
- Helfen Sie uns mit Ihren Spenden: seien es monatliche Beträge oder einmalige Zuwendungen oder auch Anlassspenden (z.B. bei Geburtstagen oder anderen Ereignissen)!
- Wenn Sie Gutes tun möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Broschüre: „In gute Hände – verantwortungsvoll vererben – den eigenen Nachlass regeln“!

**Wir danken Ihnen für Ihren Einsatz, Ihre Spenden und Ihr Engagement!**

**Besondere Unterstützung benötigen wir außerdem für:**

- unsere Veranstaltungen und Informationen
- unseren Rheuma-Liga-Bus
- unser Selbsthilfe-Café
- unsere Angebote für die „Rheuma-Kinder“ (Schwimmen, Reiten)

**Spendenkonto:**
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
DE17 3702 0500 0003 3891 03
BIC BFSWDE33BER
Verwendungszweck:
**Begegnungen 2023**

**Kontakt und Information:**
Gerd Rosinsky, Tel. 030 32 290 29 40

*Ihre Spenden im Rahmen des § 10b (1) EStG (Einkommensteuergesetz) sind steuerbegünstigt im Sinne der §§ 52-54 der Abgabenordnung, der wir unterliegen. Es genügt, wenn Sie in Ihrer Steuererklärung unsere Steuer-Nr. (27/663/54064) sowie das Datum unseres letzten Freistellungsbescheides (06.09.2022) angeben.*

Foto: # 47837173, ©EMrpize, stock.adobe.com

SEPA-Überweisung

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

IBAN
DE17 3702 0500 0003 3891 03

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
BFSWDE33BER

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)
Spende Begegnungen 2023

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen á 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen á 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN
DE

16

Datum

Unterschrift(en)

**Beleg für den Auftraggeber/**
Einzahler-Quittung

Konto-Nr. des Kontoinhabers

Empfänger
**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE17 3702 0500 0003 3891 03
BIC BFSWDE33BER

EUR

Verwendungszweck

Spende Energieumstieg
**„Begegnungen2023“**
St.-Nr. 27/663/54064
Freistellungsbescheid vom 06.09.2022

(Quittung des Kreditinstitutes/Postbank bei Bareinzahlung)

**Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.**

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

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE98 3702 0500 0003 3891 00
BIC BFSWDE33BER

**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-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

**Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen**
Tel. 030 32 290 29 23, E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de

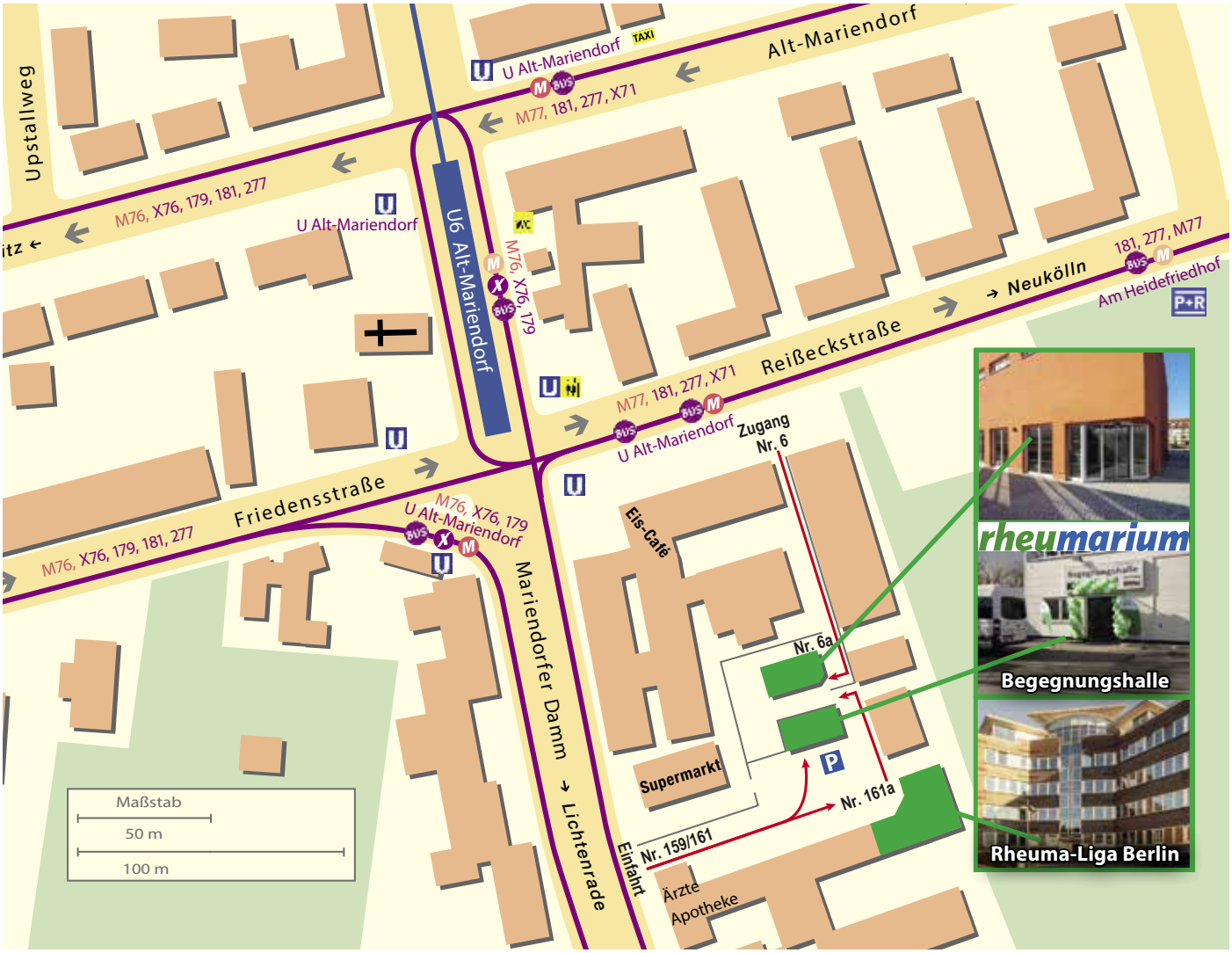
**Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt**
Tel. 030 32 290 29 50, E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

**Social Media**
https://www.facebook.com/RheumaLigaBerlin/
https://www.youtube.com/channel/UCn8D53lEhodtK0be5JrKXgw
https://twitter.com/DtRheumaLiga/
https://www.instagram.com/rheumaligaberlin/

**Konto**

| | |
|---|---|
| Hauptkonto | DE98 3702 0500 0003 3891 00 |
| Mitgliedsbeitrag | DE44 3702 0500 0003 3891 02 |
| Spenden | DE17 3702 0500 0003 3891 03 |

**Schließtage**
**19.05.2023**
**02.10.2023**




Fotos: Deutsche Rheuma-Liga Berlin