Die Rheuma-Liga hat noch mehr zu bieten

Hilfe zur Selbsthilfe ...

... ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatikerinnen und Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

Eine starke Gemeinschaft ...

... das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren mehr als 270.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitswesen.

Mehrere Tausend Ehrenamtliche in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

Einheit trotz Vielfalt ...

... so heißt die Devise in der Deutschen Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

Der direkte Weg zu uns

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für Angebote der Deutschen Rheuma-Liga interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Telefon: 040/6690765-0
Fax: 040/6690765-25
E-Mail: info@rheuma-liga-hamburg.de
Internet: www.rheuma-liga-hamburg.de

Selbstmanagement-Kurse 2023

Dauer: Wochenende von 11-18 Uhr (mit Pausen)
Termine: 25. und 26. März 2023
21. und 22. Oktober 2023
Kosten: Mitglieder 45 €, Nicht-Mitglieder 90 €

Anmeldungen einfach per E-Mail, Post, Fax oder Telefon

Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Hamburg e.V.
Dehnhaide 120 · (Haus 8 in der Schön Klinik HH-Eilbek)
22081 Hamburg

Unsere Bankverbindung:
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE 58 2005 0550 1280 1265 15
BIC: HASPDEHHXXX

Mit freundlicher Unterstützung der DAK

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
www.rheuma-liga.de
Folgen Sie uns auch auf Facebook, YouTube, Twitter und Instagram:
www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga
www.youtube.com/RheumaLiga
www.twitter.com/DtRheumaLiga
www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga

Herausforderung Rheuma – nimm dein Leben in die Hand!

Kurse zum Selbstmanagement

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Managen Sie Ihr Rheuma.

Nehmen Sie Ihr Leben mit Rheuma in die Hand: Die Selbstmanagement-Kurse der Deutschen Rheuma-Liga helfen Ihnen dabei. Sie lernen, Ihr Leben mit den Herausforderungen einer rheumatischen Erkrankung selbst zu gestalten.

Was sind Selbstmanagement-Kurse?

Kern der Kurse ist es, den Umgang mit der rheumatischen Erkrankung neu zu lernen – mit dem Ziel, das eigene Leben wieder selbst zu steuern.

In einer Gruppe aus bis zu zwölf Betroffenen üben Sie, Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Leben mit Rheuma zu erkennen, Ihr Verhalten und Ihre Sichtweisen in bestimmten Situationen zu ändern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen. In den Kursen erfahren die Teilnehmenden, wie sie das Krankheitsgeschehen und den Alltag mit Rheuma aktiv gestalten können.

Neben dem Wissen über rheumatische Erkrankungen geht es in den Kursen auch um Bewegung, Ernährung, Techniken zur Entspannung und zur Schmerzbewältigung sowie medizinische Versorgung.

Das Kursprogramm wurde an der Stanford Universität in den USA entwickelt und weltweit angeboten. Es wird von der Rheuma-Liga weiterentwickelt.

Was bringt mir ein Selbstmanagement-Kurs?

Im Selbstmanagement-Kurs erfahren Sie, wie Sie ...

- Handlungsmöglichkeiten entdecken und erweitern,
- mit Ärztinnen und Ärzten über Ihre Erkrankung sprechen,
- Schmerzen und Müdigkeit überwinden
- und sich besser entspannen und beweglich bleiben.

Wie lange dauert der Kurs?

Der Kurs kann wohnortnah über einen Zeitraum von sechs Wochen oder an ein beziehungsweise zwei Wochenenden durchgeführt werden. Die Kursinhalte sind die gleichen. Vor Ort kommt die Gruppe einmal in der Woche für zweieinhalb Stunden zusammen. Die Kursblöcke finden im Abstand von ein beziehungsweise zwei Wochen statt, damit Sie das Gelernte in Ihrem Alltag anwenden und ausprobieren können.

Die Kosten richten sich nach der Art des Angebots – Wochentreffen oder Wochenende mit Übernachtung. In der Kursgebühr ist ein Handbuch mit allen Informationen enthalten. Weitere Fragen zu den Kosten beantwortet Ihnen gern Ihre Rheuma-Liga vor Ort.

Wer leitet den Kurs?

Erfahrene Trainerinnen und Trainer, die selbst mit einer rheumatischen Erkrankung leben, leiten den Kurs. Das macht die Kurse so besonders: Die Leiterinnen und Leiter wissen aus eigener Erfahrung, wie es ist, mit der Erkrankung umzugehen, und können Wissen aus ihrem Alltag mit einfließen lassen. Alle Kurse werden immer von zwei Personen geleitet.

Angehende Trainerinnen und Trainer machen zunächst einen Pilotkurs „Herausforderung Rheuma“ und dann ein „Train-the-Trainer“-Seminar. Seit Beginn der Selbstmanagement-Kurse 2011 hat die Rheuma-Liga bundesweit mehr als 60 Trainerinnen und Trainer ausgebildet. Diese bieten die Selbstmanagement-Kurse in ihren Landes- oder Mitgliedsverbänden vor Ort an.

Wo erfahre ich, ob die Kurse in meinem Bundesland angeboten werden?

In den Landesverbänden gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen da sind. Wenden Sie sich einfach an Ihren Landesverband der Rheuma-Liga vor Ort oder an Ihren Mitgliedsverband. Dort erfahren Sie nicht nur mehr über die Selbstmanagement-Kurse, sondern haben die Möglichkeit, in Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen andere rheumakranke Menschen zu treffen, mit denen Sie sich austauschen können. Schauen Sie mal vorbei: Wir sind gerne für Sie da!

www.rheuma-liga.de/verbaende
www.rheuma-liga.de/selbstmanagement