



## Bin ich nicht zu jung für die Rheuma-Liga?

Auf keinen Fall! Gerade für Betroffene im mittleren Alter bieten wir zur positiven Krankheitsbewältigung:

Begegnung und Austausch mit Gleichaltrigen in Seminaren und Workshops

Bewegung und Entspannung (z.B. Aquacycling, Qi Gong, Muskelaufbautraining, Schmerzbewältigung)

Kreativangebote (z.B. Malen, Schreiben, Tanzen) und Ausflüge

Unsere Mitgliederzeitschrift »mobil« und Internet-Foren ([www.rheuma-liga.de/mitten-im-leben](http://www.rheuma-liga.de/mitten-im-leben))

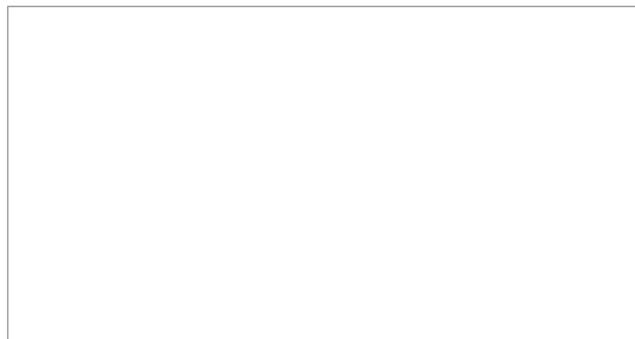


**Kirsten Ruß-Grürmann | 35 Jahre** | arbeitet als Förderschullehrerin. Bei der Geburt der ersten Tochter brach ihre Erkrankung erstmals als Schuppenflechte an der Kopfhaut aus. Später kamen starke Schwellungen in den Gelenken dazu. Zu ihrem Glück wurde sehr schnell die Diagnose Psoriasis Arthritis gestellt. Intensive Therapie und Reha brachten sie wieder auf die Beine.

**Titelfoto | Christine Urban | 39 Jahre** | übt ihren Beruf der Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin mit großem Engagement aus. Als sie vor elf Jahren die Diagnose Kollagenose erhielt, war sie verunsichert, was in Zukunft auf sie zukommen würde. Eine kontinuierliche ärztliche Begleitung, aber auch die Angebote der Rheuma-Liga helfen ihr weiter.

## Der direkte Weg zu uns

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



diller corporate köln | [www.diller-corporate.de](http://www.diller-corporate.de)



# Mit Rheuma neue Wege gehen

MITTEN IM LEBEN

Herausgeber

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

**Telefon 01804 – 60 00 00**

(20 ct/Anruf aus dem deutschen Festnetz;

Mobilfunkpreise können abweichen, max. 42 ct/Minute)

Fax 0228 – 7 66 06-20 • eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

1. Auflage – 30.000 Exemplare  
Drucknummer: B10/BV/09/10

Mit finanzieller Unterstützung von:

BARMER GEK, Techniker Krankenkasse (TK), Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK), Hanseatische Krankenkasse (HEK)



Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# Rheuma aktiv angehen!



## Rheuma? Will ich nicht!

Mitten im Leben und dann auch noch Rheuma, wer will das denn? Ich nicht. Im Beruf verlangt man mir immer mehr ab, die Familie will versorgt sein, eine chronische Erkrankung kann ich jetzt einfach nicht brauchen.

## Rheuma? Schaff' ich schon.

Schließlich gibt es ja Medikamente und Schmerzmittel. Zähne zusammenbeißen und durch. Ich kann im Job doch nicht so oft fehlen. Und der Haushalt macht sich auch nicht von alleine.

## Selbsthilfe? Auch das noch.

Ich habe wenig Zeit, Rheuma bringt eh schon mit sich, dass ich neben Beruf und Familie häufiger zum Arzt oder Therapeuten muss. Die wenige Zeit, in der ich Energie habe, möchte ich für mich nutzen.

## Selbsthilfe! Hat auch was für mich.

Ich hab' gelesen, die machen auch was für Jüngere. Beratung, Bewegung und so was. Vielleicht geh' ich ja doch mal hin.

## Rheuma-Liga! Hier bin ich richtig.

Die wissen Bescheid, welcher Rheumatologe in meiner Nähe ist. Die können mir sagen, wo ich Ergo- oder Physiotherapeuten finden kann, die sich mit meiner Erkrankung auskennen. Die haben ein offenes Ohr für mich. Und außerdem gibt's dort Schulungen, Bewegungskurse und Wochenendseminare. Das könnte ich doch mal ausprobieren.

## Zusammen stark – und auch mal schwach sein können

Eine chronische Erkrankung macht Angst ...

Angst, nicht mehr mithalten zu können, im Job, in der Familie, im Freundeskreis ...

Angst, sich zu isolieren, weil die Energie für soziale Kontakte fehlt ...

Angst, nicht mehr als Partner/Partnerin, Freund/Freundin akzeptiert zu werden ...

Die Rheuma-Liga ...

fördert Sicherheit im Umgang mit der eigenen Erkrankung ...

zeigt neue Wege auf, die durch die Erfahrung anderer Betroffener entstehen ...



**Ursula Warlich | 52 Jahre** | erkrankte schon mit 20 als Sportstudentin an rheumatoider Arthritis. Wegen der Erkrankung musste sie einen neuen Beruf wählen und arbeitet nun schon lange als Lohnbuchhalterin im Druckereibetrieb. Sie nimmt regelmäßig an der Wassergymnastik der Rheuma-Liga teil und praktiziert Chi Gong und Tai Chi.



**Peer Hilmer | 42 Jahre** | der gelernte Bürokaufmann erkrankte mit 17 Jahren an rheumatoider Arthritis und ist heute freier Radiomoderator. Alle Zukunftspläne wegen der Erkrankung über den Haufen zu werfen und sich auf einen neuen Weg einzulassen, das war für ihn eine harte Probe.

### Was Sie von uns erwarten können:

Verständnis und Hilfe in einer bundesweit aktiven Gemeinschaft

Seriöse, fundierte Informationen über Rheuma (Internet sowie Broschüren und Merkblätter)

Infos zu Therapeuten und Ansprechpartnern in Ihrer Nähe

Anleitung, Tipps und Hilfen zur Alltagsbewältigung

Ein offenes Ohr der zumeist ehrenamtlichen Berater

Verständnisvollen Austausch mit anderen Betroffenen