

Leben und Lieben mit Rheuma

Informationen für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Herausgeber

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

Redaktion

Susanne Walia, Christiane Reichelt

Projektentwicklung

Susanne Walia, Sabine Neumann

Gestaltung

diller . corporate communications

Druck

Warlich Druck, Meckenheim

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung
des Bundesministeriums für Gesundheit

4. Auflage, 20.000 Exemplare, 2015
Drucknummer: A 22/BV/08/15

Bildnachweis

© nenetus – Fotolia.com
PhotoAlto



Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen sind verliebt, finden Lebenspartner, heiraten, bringen Kinder zur Welt und genießen eine erfüllte sexuelle Beziehung. Das Glück aber fällt dem Menschen selten in den Schoß, und dies gilt ganz besonders für den chronisch Erkrankten. Schmerzen und körperliche Einschränkungen hängen oft wie ein großer Schatten über dem alltäglichen Leben, so dass der Alltag mehr durch Frust als durch Lust geprägt ist. Viele rheumatische Erkrankungen gehen mit starken körperlichen Einschränkungen und Veränderungen einher und beeinträchtigen das partnerschaftliche Zusammenleben und die Sexualität.

Eines aber haben kranke und gesunde Menschen gemeinsam: Die Sehnsucht nach Freundschaften und einer erfüllten Partnerschaft. Manchmal braucht es nur ein wenig Mut zum ersten Kontakt, einem ehrlichen Gespräch oder auch zu einer neuen Art der Sinnlichkeit.

Trotz aller Freizügigkeit in den Medien ist Sexualität in Verbindung mit chronischem Kranksein und Behinderung nach wie vor ein tabuisiertes Thema. Aus unserer Beratungsarbeit wissen wir jedoch, wie viele Fragen, Ängste aber auch Wünsche Männer und Frauen mit rheumatischen Erkrankungen haben. In der ärztlichen Praxis erfahren sie in der Regel wenig Verständnis.

Mit dieser Broschüre wollen wir rheumakranken Menschen und ihren Partnern Impulse geben für den gemeinsamen Alltag und wir wollen die Alleinstehenden oder (Noch-)Singles ermuntern: Bleiben Sie aktiv und stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, gehen Sie auf andere zu! Gemeinsam mit anderen läßt sich vieles besser verkraften.

Ich danke allen Betroffenen, die mutig und offenherzig ihre persönlichen Geschichten in diese Broschüre eingebracht haben.

Ihre

Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga



	Vorwort	5
1	Gemeinsam ist man weniger allein	7
1.1	Neues erleben	8
1.2	Freundschaften pflegen	11
1.3	Social Communities – Facebook und mehr	12
2	Partnerschaft und Familie	14
2.1	Auf der Suche nach dem Glück	15
2.2	Familie planen – Partnerschaft leben	16
2.3	Trennungen	18
2.4	Älter werden	19
3	Sexualität	21
3.1	Bin ich schön?	22
3.2	Rheuma und Männlichkeit	23
3.3	»Liebe machen«	25
3.4	Was Sie schon immer wissen wollten	30
	Aktiv werden – so hilft die Deutsche Rheuma-Liga	34
	Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	36
	Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	38
	Dank und Quellenhinweise	39



GEMEINSAM IST MAN WENIGER ALLEIN

1

KAPITEL

7

Diese Broschüre ist für all jene gedacht, die meinen, dass ihre rheumatische Erkrankung sie daran hindert, Beziehungen zu knüpfen oder aufrecht zu erhalten. Sie ist ebenso gedacht für Menschen, die glauben, dass ihre rheumatische Erkrankung sie davon abhält, ein erfülltes Sexualleben zu haben. Wir wollen zeigen, dass sich solche Ängste und Minderwertigkeitsgefühle durchaus überwinden lassen.

Sie werden viele Beiträge von Männern und Frauen lesen, die alle eines gemeinsam haben: Eine rheumatische Erkrankung.

Barrieren überwinden

Rheumatische Beschwerden, vor allem wenn sie lange andauern, beeinträchtigen nicht nur die Gelenke, Muskeln, Organe. Manchmal fühlt man sich schwach, ausgebrannt, lustlos und ganz und gar unattraktiv. Man ist sich selbst eine Last und will anderen nicht auch noch zur Last fallen. Solche Phasen kennt jeder Rheumakranke, Mann oder Frau.

Einige Menschen mit rheumatischen Erkrankungen tun sich schwer damit, Kontakte zu knüpfen und neue Freundschaften zu schließen. Die Gründe können ein Mangel an Zutrauen sein – man mag wegen körperlicher Probleme vielleicht nicht ausgehen und hat Scheu, Leute zu treffen. Manchmal erscheint schon ein kurzer Ausflug zu einem Lokal schier unmöglich, wenn man allein an die Treppenstufen denkt, die es zu überwinden gilt.

Barrieren sind nicht nur äußerlich. Die inneren sind in unseren Köpfen verankert. Aber auch sie lassen sich schrittweise überwinden.

» Nur weil ich Rheumatoide Arthritis habe, bedeutet das nicht, dass ich nicht mehr ausgehen werde«, **meint ein 30-jähriger Mann.** »Ich gehe mit dem Bewusstsein zum Tanzen, dass ich die nächsten Tage Schmerzen haben werde. Es ist meine Entscheidung.«

Schluss mit dem Alleinsein – wie Sie wieder unter Leute kommen

- Finden Sie Dinge heraus, die Sie gerne tun. Treffen Sie Menschen, die mit Ihnen gemeinsam den Anfang wagen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich Ihnen bietet unter Leute zu gehen. Werden Sie mutig und erfinderisch. Setzen Sie sich z. B. in ein Straßencafé oder in eine Kneipe und versuchen dabei etwas Smalltalk. Vielleicht ist Ihr Gegenüber genauso schüchtern und freut sich über ein Gespräch. Und wer weiß, was sich daraus entwickeln kann?!



• Planen Sie in Ihrem Alltag stets genügend Ruhephasen ein, damit Sie insbesondere vor geplanten Aktivitäten über die nötige Energie verfügen.

• Etwas Neues zu erlernen schafft Selbstvertrauen und das Hobby mit gleichgesinnten Menschen zu teilen ist eine ideale Möglichkeit, Beziehungen zu knüpfen. Es gibt eine große Auswahl an Kursen, die in Bildungszentren, wie z. B. Volkshochschulen, angeboten werden. Die Gebühren halten sich im Rahmen und meist sind die Veranstaltungsorte barrierefrei zugänglich.

• Werden Sie Mitglied in Ihrem örtlichen Kunstverein, einem Filmclub oder ähnlichen Initiativen. So lernt man Menschen mit ähnlichen Interessen kennen und Sie können an besonderen Veranstaltungen, wie Ausstellungsöffnungen oder Lesungen teilnehmen.

• Auch ehrenamtliches Engagement ist ein guter Weg, Menschen mit ähnlichen Interessen zu finden und etwas Wertvolles in der Freizeit zu tun. Folgen Sie Ihren eigenen Interessen.

• Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Treppen zu steigen oder nicht längere Zeit stehen können, dann hilft sorgfältige Planung. Rufen

» Ich sprach kaum etwas, weil ich dachte, dass ich eh nichts Interessantes zu sagen hätte, und weil ich nicht die Aufmerksamkeit auf mich lenken wollte«, **erzählt eine 27-jährige Frau.** »Durch meinen Job machte ich dann neue Erfahrungen: Ich musste mit anderen Leuten sprechen und mich bekannt machen. Das gab mir das Selbstvertrauen zurück, das ich durch die rheumatische Erkrankung verloren hatte.«

Urlaub und Reisen

Ob Urlaub im Schwarzwald, Kreuzfahrten oder ein Kururlaub. Wenn Sie gezielt suchen, sollten auch Sie einen Urlaub finden, der Ihnen zusagt. Überlegen Sie sich vorab genau, welche Bedingungen am Urlaubsort erfüllt sein müssen, damit Sie mit Ihrem Handicap klar kommen und unbeschwerte Urlaubstage erleben können. Informationen über barrierefreie Zugänge in Städten erhält man in Deutschland von der Touristeninforma-

Das bietet die Deutsche Rheuma-Liga



In jeder größeren Stadt gibt es eine lokale Arbeitsgemeinschaft und Selbsthilfegruppen. Sie können an regelmäßigen Treffen teilnehmen. Für junge Rheumatiker oder Berufstätige gibt es hier und da Stammtische, wo Sie sich mit anderen jüngeren Mitbetroffenen austauschen oder einfach nur Spaß haben können.

Wer will, kann auch an Seminaren teilnehmen, z. B. zum Thema Partnerschaft oder gesundes Kochen. Es gibt viele Bewegungs- und Entspannungsangebote. Auch hier lernt man neue Leute kennen, kann sich austauschen und sich vielfältig ehrenamtlich engagieren.

tion jeder größeren Stadt und den Verkehrsbetrieben.

Für alle anderen organisatorischen Fragen ist meist ihr Reisebüro vor Ort der richtige Ansprechpartner. Dort können Sie im Vorfeld Hilfe beim Transport und beim Einchecken am Flughafen beantragen oder ein behindertengerechtes Zimmer am Urlaubsort buchen. Auch die Deutsche Bahn bietet einen Mobilitätsservice an, der bei Reisen mit der Bahn behilflich ist.

 www.rheuma-liga.de/bahnfahren

Inzwischen gibt es immer mehr Anbieter, die sich auf Reisen für Behinderte spezialisiert haben. Ein Vergleich lohnt sich auf alle Fälle. Adressen von spezialisierten Reiseunternehmen oder Unterkünften erhält man bei Behindertenverbänden, im Internet oder auf Reha-Messen.

So bringt zum Beispiel der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter jedes Jahr ein aktuelles Reiseprogramm mit barrierefreien Urlaubszielen für Menschen mit Körperbehin-

derung heraus. Erhältlich gegen Zusendung eines an Sie adressierten und mit 1,45 Euro frankierten Rückumschlages (DIN-A4) bei:

BSK e.V. Reiseservice, Altkrautheimer Str. 20, 74238 Krautheim • www.bsk-ev.org

Impfschutz bei Fernreisen

Wenn Sie hochwirksame Rheumamedikamente nehmen, die in das körpereigene Immunsystem eingreifen, dann gilt es einiges vor und während einer Fernreise zu berücksichtigen. Beispielsweise ist auf einen ausreichenden Impfschutz zu achten, um unnötigen Risiken von vornherein aus dem Weg zu gehen. Informieren Sie sich also im Vorfeld rechtzeitig und besprechen Sie sich mit Ihrem behandelnden Rheumatologen oder der Rheumatologin.

Hilfreiche Informationen enthält das Faltblatt »Gute Reise – Urlaubsplanung mit Rheuma«. Es ist auf den Internetseiten der Deutschen Rheuma-Liga verfügbar und kann auch bei den Verbänden bestellt werden (siehe Anschriften Seite 36/37).

Reisen mit der Deutschen Rheuma-Liga

Für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga hat die Rheuma-Liga Niedersachsen die Gesellschaft RHEOLife Reisen und Wohlfühlen UG gegründet. Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga – auch anderer Landesverbände – können über einen Reisekatalog buchen. Alle Rheuma-Liga-Mitglieder erhalten pro Reisebuchung 3 % Rabatt bei Reisen aus dem Katalog. Bei nahezu allen Reisen ist die bundesweite Haustür – Abholung bereits inklusive. Mit im Programm: Busreisen mit Durchführungsgarantie und betreute Gruppenreisen. Vor Ort gibt es regelmäßige Sprechstunden. Informationen und Auskünfte:

 www.rheolife.de

E-Mail: service@rheolife.de

Telefon 0180 – 5 00 91 95

(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz;
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen)



Freunde suchen wir unter Menschen, die uns ähnlich sind. Bei den ersten Einladungen versuchen wir dann, die Gemeinsamkeiten herauszufinden. Themen, bei denen man eher unterschiedliche Einstellungen vermutet, vermeidet man zunächst. Aber auch das Alter spielt eine Rolle. Man weiß: Je jünger die Freunde sind, desto geringer ist ihr Altersunterschied. Gleiches Alter spricht am ehesten für ähnliche Lebensumstände, gemeinsame Themen und Interessen.

Freundschaften gehen oftmals dann auseinander, wenn Gemeinsamkeiten nicht mehr gepflegt werden können. Wenn man aufgrund von Krankheit bei den Freizeitaktivitäten nicht mehr mithalten kann, bedeutet auch das nicht selten das Ende der Freundschaft. Es ist nicht leicht, so etwas wegzustecken.

Freundschaften lassen sich mit ähnlich erkrankten Menschen einfacher und schneller schließen – schon wegen der Gemeinsamkeiten. Auf der anderen Seite kann genau das wieder zum Problem werden. Schnell dreht sich in der Beziehung alles nur noch um die Krankheit, was auf Dauer nicht wirklich hilfreich ist. Je stärker die Beeinträchtigung ist, desto schwieriger wird es, »draußen« freundschaftliche Beziehungen aufrechtzuerhalten oder zu schließen. Aus Angst, dass der andere sich zurückzieht, zieht sich der Kranke nicht selten vorsorglich selbst zurück.

Freundschaften halten gesund

Viele Studien zeigen, dass soziale Kontakte zu den wichtigsten gesundheitsstiftenden Faktoren überhaupt zählen. Interessanterweise hat die Tatsache, ob jemand allein oder gemeinsam mit einem Partner lebt, nach diesen Studien keinen Einfluss darauf, ob er auch länger lebt. Es kommt also nicht zu sehr auf

die Art unserer Bindung an, sondern vor allem auf deren Qualität. Fehlen positive Kontakte gänzlich, birgt dies ein immenses Gesundheitsrisiko, berichten Psychologen. Freunde sind also wichtig. Sie bereichern unser Leben, bilden ein Netzwerk an Unterstützung, teilen unsere Erfahrungen, ermutigen zu geselligen Aktivitäten und bringen Spaß.

Mut zur Mundgymnastik

- Fordern Sie Ihre Freunde heraus und reden Sie mit Ihnen auch über Ihre Schmerzen oder Ängste. Es kann für alle möglicherweise erleichternd sein, wenn Sie es zur Sprache bringen.
- In besonders schwierigen Zeiten sollte man sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychologische Beratungsstellen oder Psychotherapeuten sind dafür da.
- Wenn Sie zur Krankengymnastik gehen, können Sie auch diese Zeit nutzen, um einmal ihr Herz auszuschütten.

» Ich bin froh, dass ich so akzeptiert werde, wie ich bin, auch wenn ich nicht immer mit den anderen mithalten kann. Natürlich stellt man sich manchmal die Frage, ob man für die Freunde einfach nur lästig ist. Aber dann denke ich an die schönen Momente und daran, dass jeder meiner Freunde weiß, was ich habe. Wenn einer damit nicht zurechtkommt, muss er ja nicht mit mir befreundet sein. «

SOCIAL COMMUNITIES – FACEBOOK UND MEHR

1.3

12

Fast jeder kommuniziert mittlerweile im Internet über soziale Netzwerke wie Facebook oder den Messengerdienst WhatsApp. Rund um die Uhr und überall hat man die Möglichkeit, mit anderen Leuten und eben auch mit anderen Betroffenen in Kontakt zu bleiben.

Im Internet können Sie auch auf Kontakt- oder Partnersuche gehen. Es gibt kostenlose Internetseiten zur Partnervermittlung und solche, die eine monatliche Gebühr kosten. Es gibt Seiten, auf denen Sie mit anderen Leuten, die Ihre Interessen teilen, »chatten« (engl. für quasseln) können oder so genannte »dating agencies«, Agenturen, die Verabredungen vermitteln. Einige der größten Partner- und Kontaktbörsen im Internet sind:

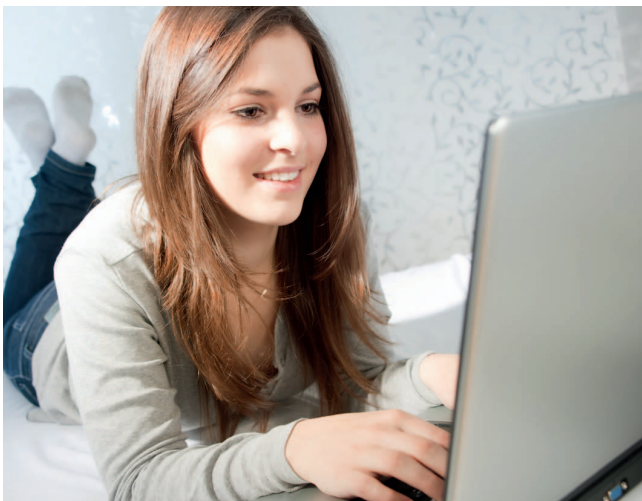
- 📄 www.parship.de
- 📄 www.friendscout24.de
- 📄 www.neu.de
- 📄 www.edarling.de
- 📄 www.datingcafe.de
- 📄 www.elitepartner.de
- 📄 www.single.de

» Ich habe meinen Freund übers Internet kennengelernt. Ohne Internet wären wir wohl nie zusammen gekommen, denn für ihn war es vor unserer Beziehung ausgeschlossen, mit einer behinderten Frau zusammen zu sein«, **erzählt eine 35-jährige Frau.**

Flirten im Web

Es gibt auch Seiten, die sich speziell der Partnersuche von Menschen mit Handicap verschrieben haben. www.flirt-projekt.de und www.handicap-love.de seien hier beispielhaft erwähnt. Für die Älteren gibt es u. a. www.feierabend.de. Sie melden sich mit einem Pseudonym an und erstellen ein Profil, in dem Sie sich beschreiben. Sie bleiben anonym und bekommen eine interne Mailbox. Sie können auswählen, wem Sie antworten wollen. Wenn man Profile von anderen anschauen möchte, muss man sich anmelden. Sinnvoll ist es sich nicht nur einen Nicknamen zu zulegen, sondern auch eine E-Mail-Adresse, die nicht direkt auf Ihren wirklichen Namen zurück schließen lässt.

» Durch das Internet habe ich die Möglichkeit, Freundschaften auch während gesundheitlich schlechter Phasen zu pflegen, wenn ich das Haus nicht verlassen kann. Dann kann ich den Kontakt auch zu entfernt wohnenden Leuten halten und vereinsame nicht mehr so wie früher. Ich schreibe, wenn ich die Energie dazu habe, und bin nicht darauf angewiesen, die Leute zum richtigen Zeitpunkt am Telefon zu erwischen«, **schildert eine 36-jährige Frau.**



Wachsam sein beim Surfen

Rasant ist der Markt an mobilen Endgeräten wie Smartphones oder Tablets gewachsen. Ständig und überall können das Internet und die sozialen Medien somit genutzt werden.

Lesen Sie die AGBs der Anbieter sorgfältig. Überlegen Sie ganz genau, was Sie im

Internet von sich preisgeben wollen. Vor allem, wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung outen. Sie wissen ja, das Internet vergisst nichts!

Gehen Sie daher immer vorsichtig und zurückhaltend mit ihren persönlichen Daten um.

Das bietet die Deutsche Rheuma-Liga

Im Forum der Deutschen Rheuma-Liga können Sie sich anonym und kostenlos mit anderen Betroffenen und Interessierten austauschen. Zudem stehen regelmäßig Experten zu bestimmten Themen online Rede und Antwort. Für junge Rheumatiker gibt es ein spezielles Forum samt Kontaktbörse.

 www.rheuma-liga.de/forum

Aktiv auf Facebook? Fans der Facebook-Seite der Deutschen Rheuma-Liga erhalten Neuigkeiten, Tipps, Austauschmöglichkeiten und vieles mehr. Ein ehrenamtliches Redaktionsteam gestaltet die Seite mit Unterstützung des Bundesverbands der Rheuma-Liga. Neue Fans sind herzlich willkommen!

 www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

» Ich habe durch zahlreiche Aufenthalte in der Rheumaklinik viele Freunde in ganz Deutschland. Ohne Facebook und Co. wäre der Kontakt bestimmt schon abgerissen«, **berichtet eine 27-jährige Frau.**





2

PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

KAPITEL

AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

2.1

15

Wir alle stricken jeden Tag ein Stückchen weiter an unserem ganz persönlichen Lebensmuster. Nicht immer kann man die Farbe der Wolle wählen und ihre Qualität ist nicht immer nur flauschig, sondern kratzt auch mal. So ist das Leben.

Spüren Sie also in sich hinein und überlegen sich, ob Sie mit Ihrem Single-Leben zufrieden sind oder vielleicht doch den Schritt in eine Partnerschaft wagen wollen. Mut, Ausdauer und die Bereitschaft, etwas für das persön-

liche Glück und eine Beziehung zu tun, sind dabei wichtige Helfer.

Für die meisten Menschen ist eine Beziehung zwischen Mann und Frau oder aber auch mit einem gleichgeschlechtlichen Partner die wahre Erfüllung des Lebens. Das Entwickeln gemeinsamer Lebensziele und -träume macht glücklich. Eine Partnerschaft gibt die Sicherheit, insbesondere in schlechten Tagen nicht alleine da zu stehen und hilft die Alltagsaufgaben gemeinsam zu bewältigen.

» Eine Anzeige im Internet kam für mich nicht in Frage. Also probierte ich es in der örtlichen Tageszeitung und überlegte mir sehr gut, was ich von mir preisgeben wollte. Ich entschloss mich, meine Gehbehinderung zu erwähnen. Das war mir wichtig, da ich damit signalisierte Wanderungen und längere Strecken sicher nicht bzw. eingeschränkter machen zu können.

Ich erhielt sehr nette und auch persönliche Briefe, wo man(n) sich Mühe gegeben hatte. Aber auch solche, die einfach nur schnell dahin geschrieben bzw. als Kopie eines Serienbriefes verschickt wurden. So etwas war für mich ein Ausschlusskriterium. Anderen antwortete ich, entweder per Brief oder telefonisch, je nachdem was die Männer zunächst angeben hatten.

Bei einem ersten Treffen mit einem Mann, dessen Brief mir sehr gut gefallen hatte, brachte ich auch meine Rheumatoide Arthritis ausführlicher zur Sprache. Ihm waren meine Einschränkungen (Körpersprache) nicht verborgen geblieben. Ich glaube im Nachhinein schon, dass diese doch dazu beigetragen haben, dass

ich für ihn letztendlich nicht die Richtige gewesen bin (was direkt in seinem Kopf abging weiß ich nicht). Es war für mich schwierig, mich total relaxt und locker zu geben. Vielleicht stimmte aber auch nur die Chemie nicht.

Kann man aber unbedingt davon ausgehen, dass ein erstes Treffen schon »der Sechser im Lotto« ist? Bei einem weiteren Antwortbrief erzählte ich diesmal ganz mutig von meinem Rheuma (sonst ja immer erst beim ersten Treffen). Es tat mir gut, mich so früh zu outen, irgendwie erleichternd. Ich freute mich umso mehr, als ich tatsächlich zurückgerufen wurde und ich spürte sofort, dass diesmal alles anders war. Die Chemie schien von Anfang an zu stimmen. Die Erkrankung hatte nicht abgeschreckt, andere Dinge an mir neugierig gemacht. Wir gaben uns eine Chance, trafen uns, redeten sehr viel über die gesundheitlichen Probleme, aber auch alles andere, was uns als Menschen ausmacht.

Inzwischen sind wir trotz einiger Kilometer Entfernung ein Paar und wollen versuchen, die erste Verliebtheit in Beständigkeit umzuwandeln. «

DANK UND QUELLENHINWEISE



Die erste Auflage dieser Broschüre basierte auf einer Publikation unserer englischen Partnerorganisation Arthritis Care mit dem Titel »Our relationships, our sexuality: A guide for people with arthritis«. Den Text der Originalfassung schrieb **Penny Boot**.

Die deutsche Übersetzung besorgte **Michaela Langguth-Moritz**, die seit ihrem elften Lebensjahr an Juveniler Rheumatoider Arthritis erkrankt ist. »Der Inhalt der Broschüre hat einige Abende für Gesprächs- und Diskussionsstoff in meiner eigenen Partnerschaft gesorgt, wobei wir uns durchaus Anregungen zu Nutze machen konnten,« schrieb sie uns.

Die nun vorliegende Auflage wurde vollständig überarbeitet und mit neuen Interviews ergänzt. Die Redaktion besorgte **Christiane Reichelt**. Sie ist an rheumatoider Arthritis erkrankt und arbeitet seit vielen Jahren als Redakteurin für die Mitgliederzeitschrift »mobil«. Wir danken an dieser Stelle allen, die sich mit eigenen Beiträgen an der Broschüre beteiligten.

Die Fotoauswahl zur Illustration erwies sich als äußerst schwierig, da wir kaum Darstellungen von Menschen mit rheumatischen Handicaps zur Verfügung hatten, die dem Anliegen entsprachen. Wir mussten daher, bis auf einige Ausnahmen, auf professionelle Fotos mit Models zurückgreifen, wohl wissend, dass manch ein Leser oder eine Leserin sich in diesen Abbildungen nicht wiederfindet.