



Rheuma-Podcast Folge 1:

Herausforderung Rheuma - der Workshop für mehr Lebensqualität

Der Landesverband Hamburg der Deutschen Rheuma-Liga gibt einen Einblick in Lösungen und Wege, wie Menschen trotz einer rheumatischen Erkrankung ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen können. Im interaktiven Workshop zum Selbstmanagement bekommen sie Anregungen und Denkanstöße, mit der Herausforderung Rheuma umzugehen.

Intro (Min. 0:00 – Min. 0:24): *„Hallo, ich bin Elke vom Landesverband Hamburg der Deutschen Rheuma-Liga und wir feiern, dass wir Menschen mit Rheuma in unseren interaktiven Workshops Lösungen und Wege aufzeigen, wie sie ihr Leben trotz Erkrankung wieder selbst in die Hand nehmen können. In dieser Podcast-Folge gibt es einen ersten Einblick in diesen Workshop und wir möchten dich mitnehmen auf einen kleinen Exkurs, warum gerade dir dieser Workshop weiterhelfen könnte.“*

0-Töne von Elke Hirschberg, ehrenamtliche Workshopleiterin:

Min. 2:45 – Min 3:02: *„Als erstes erwartet dich bei uns ganz viel Abwechslung. Wir präsentieren einen großen Blumenstrauß an Themen, ganz viel Input und jeder kann sich dann sein Blümchen sozusagen mit nach Hause nehmen.“*

Min. 6:26 – Min. 6:53: *„Ganz wichtig: Veränderungsbereitschaft mitbringen. Wenn ich mich anmelde für das Seminar, dann möchte ich auch wirklich etwas verändern. Es hat auch sehr viel von: Was kann ich aktiv dazu beitragen? Der Workshop gibt ganz viele Anregungen, Impulse, Ideen – umsetzen muss es jeder dann für sich selbst.“*

Min. 7:26 - Min. 7.38: *„Rheuma hat viele Gesichter. Und so vielfältig wie Rheuma ist, so bunt und vielfältig sind auch einfach unsere Kursteilnehmer. Das ist total schön, weil davon leben die Seminare.“*

Min. 9:18 – Min. 9:28: *„Es ist auch ein Erkennen: Wo sind denn meine Grenzen? – Auch Teil des Seminars. Wie werde ich mein eigener Selbstmanager? Also: Ich darf auch um Hilfe bitten.“*

Ansprechpartnerin für die Podcast-Reihe:

Eva-Maria Käter, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
kaeter@rheuma-liga.de



Rheuma-Podcast Folge 2:

Gemeinsam stark: Das Netzwerk Fibromyalgie

Vanessa Kost und Christiane Solbach vom Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Rheuma-Liga erzählen, wie sie mit dem einzigartigen Netzwerk „Fibromyalgie“ Betroffene unterstützen. Denn es ist nicht immer einfach, den richtigen Ansprechpartner für Fibromyalgie zu finden. Was Mitmach-Mutmach-Mails sind und wie sie Betroffenen helfen können, die Herausforderungen im Leben mit Fibromyalgie besser zu bewältigen erfahren die Hörer in dieser Folge.

Intro (Min. 0:00 – Min. 0:21): *„Hallo, schön, dass du da bist! Mein Name ist Vanessa Kost und ich arbeite beim Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Rheuma-Liga. Wir feiern heute unser bundesweit einzigartiges Netzwerk Fibromyalgie und wie es mit Mitmach-Mutmach-Mails seinen Mitgliedern durch die Krise hilft.“*

O-Töne von Christiane Solbach vom Netzwerk Fibromyalgie über die Gesprächskreise:

Min. 3:25 – Min. 4:10: *„Wenn man eine Diagnose bekommt vom Arzt und der Arzt dann sagt, also ich kann Ihnen hier nur begrenzt weiterhelfen – wie es gerade bei einer Fibromyalgie so ist – dann ist es wichtig, sich nicht alleine zu und verlassen zu fühlen. Ich brauche Informationen zu meiner Krankheit und ich muss lernen, meinen Körper neu zu verstehen. Und ich habe festgestellt, dass man im persönlichen Austausch mit anderen Betroffenen so viel mehr über die Krankheit erfährt als die Ärzte vielleicht wissen, aber vor allem, als die Ärzte Zeit haben es zu erklären.“*

Min. 5:07 – Min. 5:19: *„Zu wissen, ich werde in dieser Gruppe so akzeptiert, wie ich bin, so respektiert mit meiner Erkrankung und ich werde blind verstanden – das ist so wichtig.“*

Min. 5:34 – Min. 5:55: *„Wir haben einen sehr geschützten Raum. Was im Raum gesprochen wird, bleibt im Raum. Und wir sind einfach so, dass man sich auch mal gegenseitig in den Arm nimmt und einfach sagt: ach, das ist jetzt wie Balsam für meine Seele. Was wir nicht sind: Wir sind kein Jammer-Club.“*

Ansprechpartnerin für die Podcast-Reihe:

Eva-Maria Käter, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
kaeter@rheuma-liga.de