



## 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 Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

### Eine starke Gemeinschaft

– das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 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 Gesundheitsbereich. Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 1.000 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

### Einheit trotz Vielfalt

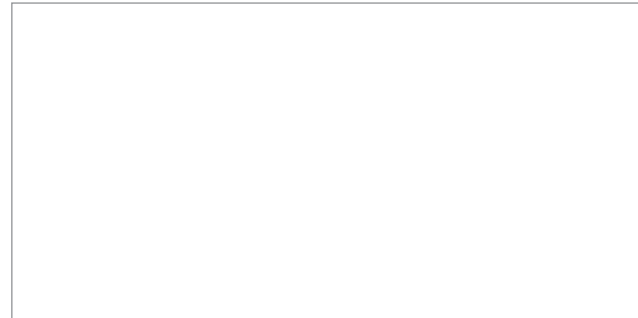
– so heißt die Devise in der Deutsche Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematoses- und 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 unsere **Selbstmanagement-Kurse** oder andere Angebote interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

 01804 – 60 00 00

(20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz,  
max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen)



Herausgeber:

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

Telefon 0228 – 76606-0 • Fax 0228 – 76606-20  
eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
[www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga](https://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)  
[www.youtube.com/RheumaLiga](https://www.youtube.com/RheumaLiga)

1. Auflage – 5.000 Exemplare  
Drucknummer: C 109/BV/10/13

Gestaltung: dilier corporate köln | Fotos: Deutsche Rheuma-Liga – Bildschön



# Herausforderung Rheuma

KURSE ZUM SELBSTMANAGEMENT



Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# HERAUSFORDERUNG RHEUMA

»Mich ärgert, dass ich anderen immer wieder erklären muss, was Rheuma ist und warum ich vieles nicht mehr kann.«

»Mir fehlt oft jede Energie und ich bin erschöpft.«

»Ich will nicht, dass Rheuma mein Leben beherrscht – aber wie kann ich das verändern?«

Vielleicht gehen auch Ihnen solche Gedanken durch den Kopf, weil Sie schon einige Zeit mit einer rheumatischen Erkrankung leben.

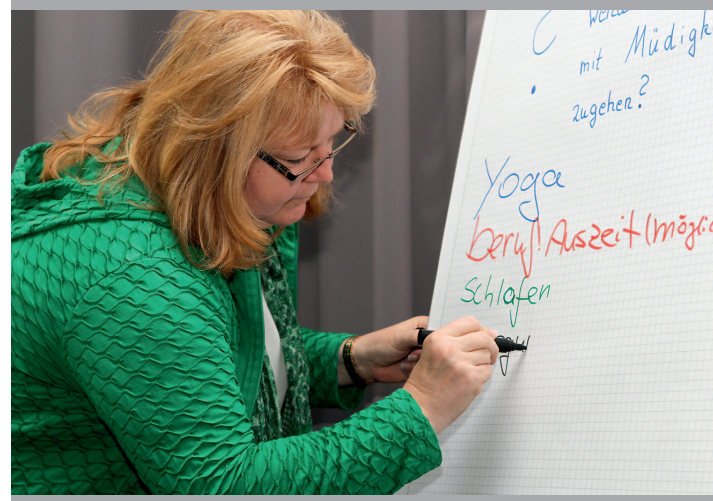
Der Kurs **Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben in die Hand** bietet Ihnen Lösungen an. Angeleitet durch erfahrene Trainer/innen, die selbst an Rheuma erkrankt sind, lernen Sie ganz praktisch neue Wege kennen, um mit den Folgen der Erkrankung besser zu recht zu kommen.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Teilnehmen kann jeder Rheumaerkrankte ab achtzehn Jahren. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie sich mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und bereit sind, sich aktiv an den Aufgaben im Kurs zu beteiligen.

## Was beinhaltet der Kurs?

In einer Gruppe aus acht bis zwölf Gleichbetroffenen üben Sie, Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Leben mit der Erkrankung zu erkennen, Ihr Verhalten und Ihre Sichtweisen in bestimmten Situationen zu ändern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen. So kann der Kurs Ihnen helfen, wieder eine bessere Lebensqualität zu erlangen. Kern des Kurses ist es, den Umgang mit der rheumatischen Erkrankung



neu zu lernen – mit dem Ziel, das eigene Leben wieder selbst zu steuern.

Das Kursprogramm zum Selbstmanagement wurde an der Stanford Universität in Amerika entwickelt. Es wird weltweit angeboten und auch in einigen europäischen Ländern bereits erfolgreich durchgeführt, beispielsweise in den Niederlanden.

## Was bringt mir der Kurs?

In den Selbstmanagement-Kursen erfahren Sie, wie man ...

- seine Handlungsmöglichkeiten entdeckt und erweitert,
- mit Ärzten und anderen über die Krankheit und was einen beschäftigt spricht,
- Schmerz und Müdigkeit überwindet,
- sich besser entspannt und beweglich bleibt.



## Wer leitet den Kurs?

Die speziell hierfür ausgebildeten Kursleiter/innen sind selbst Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Als Betroffene wissen sie wie kein anderer, welchen Herausforderungen Rheumakranke sich im täglichen Leben stellen müssen.

## Wie lange dauert der Kurs?

Der Kurs kann wohnortnah über einen Zeitraum von sechs Wochen oder an ein/zwei Wochenenden durchgeführt werden. Die Kursinhalte sind die gleichen. Vor Ort kommt die Gruppe einmal in der Woche für 2,5 Stunden zusammen. Die Kursblöcke finden im Abstand von ein bzw. zwei Wochen statt, damit Sie das Gelernte in Ihrem Alltag anwenden und ausprobieren können.

## Was kostet der Kurs?

Über die Höhe der Teilnahmekosten informieren die Verbände der Rheuma-Liga gerne auf Anfrage. Sie richten sich nach der Art des Angebots (Wochentreffen oder Wochenende mit Übernachtung). In der Kursgebühr ist ein Handbuch mit allen Informationen enthalten.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne Ihre Rheuma-Liga vor Ort.

