

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die Sommerausgabe unseres Einhefters. Diesmal mit Berichten vor allem über die Arbeit und die Pläne des Landesverbandes und auch zweier Gruppen. Ich hoffe sehr, dass sie Ihr Interesse finden und auch zum Mittun und sich Einbringen anregen können. Letzteres bleibt für uns seit jeher wichtig und dazu möchten wir erneut aufrufen. Gelegenheit dazu gibt es viele, wie auch diese Ausgabe zeigt. Auch Ideen sind gefragt, die uns weiterbringen können.

In diesem Sinne grüßt Sie im Namen der Redaktion Horst Gottaut-

## „Hilfe zur Selbsthilfe - Schmerz und Depressionen“

Frauenseminar vom 15.-17. März 2019 in Münster

Birgit Teicher, Hemer

Am Freitag trafen sich die Teilnehmerinnen des Frauenseminars um 17 Uhr im Tagungsraum des DRK-Tagungshotels in Münster und wurden durch Heike Harnischfeger herzlich empfangen.

Mit einem lebhaften Spiel stellte sich jede Teilnehmerin vor und teilte mit, was sie an Wünschen, Vorstellungen mitgebracht hatte. Mit dem Gedanken auf die Anderen zuzugehen, das eigene Wissen und die Erfahrungen - auch die schönen - zu teilen, gab es nach dem Abendessen noch ein gemütliches Beisammensein.

Am Samstagmorgen startete PD Frau Dr. Astrid Stumpf mit Ihrem Vortrag „Wege aus dem Teufelskreis von Depressionen und Schmerz“. Wann spricht man von einer Depression, was sind die Hauptursachen einer Depression, was sind die Zusammenhänge von chronischen Schmerzen und Depressionen? Der Teufelskreis von Depression und Schmerzen wurde dargestellt sowie der Umgang mit Hilfe im Alltag.

Der Vortrag war sehr lehrreich. Er wurde in den Pausen mit lustigen Übungen wie z. B. „Herzmeditation“ und „Körperrock“ unter der Anleitung von Heike Harnischfeger aufgelockert.

Leider reichte die Zeit nicht aus, um alle Fragen befriedigend erörtern zu können. Fragen vor allem zur psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und deren Umsetzung bzw. Anwendung bei chronischen Erkrankungen. Dabei die eigenen Ressourcen auch kraftvoll zu nutzen

Für den Sonntagvormittag war eine Stadtführung geplant, bei der uns der aus Münster stammende Vorsitzende der DVMB-NRW, Peter de Beyer, die Sehenswürdigkeiten seiner Stadt näherbringen wollte. Leider wurde die Führung wegen nass-kaltem Wetter abgesagt. Peter de Beyer nutzte die Zeit für eine Gesprächsrunde mit den Teilnehmerinnen. Damit auch die Bewegung nicht zu kurz kam, wurden die Auflockerungsübungen vom Vortrag nochmals wiederholt, diesmal sogar mit Musikunterstützung, was die Übungen noch verstärkte. Peter de Beyer kam nicht umhin nun ebenfalls mitzumachen.

Nach diesem wertvollen Austausch ging es zum Mittagstisch mit anschließendem Abschied von alten und neu gewonnenen Freundinnen mit dem herzlichen Wunsch, sich bald wiederzusehen.

Nochmals ein herzliches Dankeschön an Heike Harnischfeger und jede einzelne Teilnehmerin.



# Arbeitstreffen 2019 der Regionen Ost, West und Ruhrgebiet

Willi Frings, NRW-Vorstand

In diesem Jahr war es endlich möglich, in drei Regionen unseres Landes unseren örtlichen Gruppen jeweils ein Arbeitstreffen anzubieten. Die Treffen fanden am 16. Febr. in Detmold für die Region Ost (Westfalen und Ostwestfalen-Lippe), am 02. März in Neuss für die Region West und am 30. März für die Region Ruhrgebiet in Hemer bei Iserlohn statt.



Da für die Region Ost zum ersten Mal ein Arbeitstreffen stattfand, wurden hier den Teilnehmern zu Beginn der Tagung Ausführungen zur Struktur der DVMB, zu Satzung und Vereinsrecht sowie zu den Anforderungen in Sachen Gemeinnützigkeit nähergebracht. Ansonsten waren für alle Arbeitstreffen die Hauptthemen der Tagesordnung im Wesentlichen einander gleich.

Im Folgenden wird daher ein zusammenfassender Überblick über die behandelten Themen gegeben.

Gestartet wurde mit dem Erfahrungsaustausch unter den Gruppenvertretern und dem Bericht über aktuelle Neuigkeiten aus der Arbeit der Gruppen.

Zwei Schwerpunktthemen bildeten dann zum einen das Sport- und zum anderen das Selbsthilfeangebot der Gruppen. Beim Sportangebot wurden nochmals die Bedingungen und Voraussetzung für die Durchführung von Rehasport dargelegt. Thematisiert wurde das besondere Problem, wenn eine Kostenübernahme nicht durch einen Versicherungsträger erfolgt, Fragen der Eigenfinanzierung des Sportangebots, Ausstellung von Teilnehmerrechnungen unter Beachtung der Vorgaben zur Befreiung von der Umsatzsteuer. Auch die in Übungsstunden möglichen Kontrollbesuche durch den BRSNW wurden angesprochen.

Beim Selbsthilfeangebot der Gruppen wurden ihre Erfahrungen mit dem Beratungsangebot erörtert: findet es zu festen Zeiten statt, wie und wo stehen Räumlichkeiten zur Verfügung, welche Erfahrungen gibt es mit Arztvorträgen? Welche Aktivitäten sind im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit durchführbar, Hilfen durch den Landesverband, Einsatz des Infostandes und sonstige Aktivitäten.

Was wird in den Gruppen zum Komplex Begegnung unternommen? Gibt es regelmäßige Aktivitäten der Gruppen, z.B. Sommerfest, Jahresausklang, Ausflüge?

Welche Bedeutung wird gemeinsamen regionalen DVMB-Veranstaltungen zugemessen? Ein schönes Beispiel ist die alljährig Anfang Mai durchgeführte große Begegnungsveranstaltung der Gruppe Witten, zu der auch die Nachbargruppen eingeladen werden. Die Region Ost will es ebenfalls mit einer Veranstaltung am 31.08.2019 versuchen. Hier ist eine gemeinsame Draisenfahrt in Planung. (siehe gesonderte Ankündigung)



Als nächsten Punkt der Tagesordnung standen Informationen über die anstehenden Aktivitäten des Landesverbandes an. Die Teilnehmer wurden über die geplante NRW-Jahrestagung vom 05.-07.07.2019 in Bad Sassendorf informiert. Diese Tagung richtet sich an alle Ehrenamtler, die eine Aufgabe in der Gruppenleitung innehaben oder sich dafür interessieren. Die in 2018 durchgeführte Tagung hatte bei den Teilnehmern großen Zuspruch erfahren. Deshalb findet in diesem Jahr eine Fortführung der Tagung statt. (siehe auch separate Ankündigung)

Die in 2018 durchgeführte Tagung hatte bei den Teilnehmern großen Zuspruch erfahren. Deshalb findet in diesem Jahr eine Fortführung der Tagung statt. (siehe auch separate Ankündigung)

Weiter wurde auf die Delegiertenversammlung des Landesverbandes am 4. Mai 2019 hingewiesen. Dort steht u.a. die Wahl der NRW-Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung 2019 und 2020 an. Weitere geplante Aktivitäten betreffen die Durchführung der RehaCare-Messe 2019 sowie das Projekt Internetauftritt unserer Gruppen und eine einheitliche E-Mail-Signatur. Über diese wird im Vorstand nachgedacht. Jede E-Mail an Außenstehende sollte mit einem einheitlichen Signaturtext enden. Dieser sollte zusätzlich zur üblichen Benennung des Verfassers Auskunft über die versendende DVMB-Organisation enthalten sowie über deren Charakteristika, wie sie z.B. auch im offiziellen Briefkopf zu finden sind. Der Bundesverband hat diese Regelung beispielsweise bereits eingeführt.

Den Abschluss bildete ein Bericht von Winfried Certa über die Umsetzung des Datenschutzes in unseren Gruppen. Danach konnten die neuen Regelungen im alltäglichen Handeln umgesetzt werden. Auf der NRW-Delegiertenversammlung im Mai ist ein Erfahrungsbericht vorgesehen sowie ein sich daraus ergebender Antrag auf eine erforderliche Satzungsergänzung.

# Die DVMB auf der Gesundheitsmesse in Duisburg

Richard Dißel, DVMB on Tour

Vom 23. und 24. März 2019 drehte sich im CityPalais Duisburg bereits zum 10. mal in Folge alles um das Thema Gesundheit. Die Gesundheits-Messe-Duisburg zählte in diesem Jahr über 60 Aussteller. Neben Kliniken und Praxen aus der Region waren auch etliche Selbsthilfegruppen mit ihren Messeständen vertreten. Begleitend fand ein umfangreiches Vortragsprogramm mit moderierten Diskussionsrunden von Experten zu aktuellen medizinischen Themen statt. Vorführungen und sportliche Demonstrationen ergänzten das Programm.



Die DVMB-Gruppe Duisburg präsentierte sich und ihr Angebot nun zum wiederholten Male. Unterstützt wurde sie im Rahmen unseres Projektes zur Öffentlichkeitsarbeit „DVMB-NRW on Tour“ durch Messestand und Ausrüstung des NRW-Landesverbandes.

Das Interesse an der gesamten Veranstaltung war riesengroß. Eine ganze Reihe von Besuchern fanden auch zu unserem Stand. In vielen Einzelgesprächen konnten wir über die Aktivitäten unserer Selbsthilfegruppen und die Angebote unseres Landesverbandes informieren.

Recht herzlichen Dank an Reiner Redmann und Frank Buchheim, die als Vertreter der Gruppe Duisburg zusammen mit mir an beiden Tagen die Standbesetzung übernahmen und den interessierten Besuchern Rede und Antwort standen.

## Ankündigung: NRW-Jahrestagung, 05.- 07. Juli 2019

Willi Frings, NRW-Vorstand, HGt

Auch in diesem Jahr soll sich das Hauptthema unserer NRW-Jahrestagung mit der Verbesserung der Arbeit in den Gruppen befassen. Das soll wieder geschehen unter der Anleitung von Herrn Andreas Rauchfuß von der Organisationsberatung Move aus Münster, dessen Vortrag auf der Jahrestagung des vergangenen Jahres große Resonanz gefunden hatte.

Der komplette Samstag ist diesem Thema gewidmet. Dabei wird mit einem Rückblick auf unsere vorjährige Tagung begonnen. Wichtige Themen wie Kommunikation und Organisation in der Gruppe sollen vertieft werden. Danach geht es um herausfordernde Situationen im Gruppenalltag: Wie können Mitglieder für eine ehrenamtliche Tätigkeit gewonnen werden? Wie kann die Zusammenarbeit der örtlichen Gruppen untereinander gefördert werden, wie auch die Kooperation mit dem Landesvorstand? Am Sonntag folgt ein Referat zum Thema Pflegegrade und deren Begutachtung.



Weitere Punkte des Tagungsprogramms sind Berichte über die Arbeitstreffen im Frühjahr und die Delegiertenversammlung des Bundesverbands sowie über anstehende Aktivitäten in 2019.

Gegen 13.00 Uhr wird die Tagung mit einem gemeinsamen Mittagessen beendet.

Alle Gruppensprecher, Mitglieder der Leitungsteams und auch Interessierte an einer zukünftigen Aufgabe in unseren Gruppen sind herzlich eingeladen.

### Übungsleiterseminar II, Samstag 21. Sept. 2019, 9:00 bis 17:00 Uhr

Gelderlandklinik, Clemensstr. 12, 47608 Geldern

Adressaten: Physiotherapeuten/innen, Fachübungsleiter/innen unserer DVMB-Gruppen.

Thema: **Morbus Bechterew – Rehasport und Erfahrungsaustausch** - Kurze Einführung in das Krankheitsbild Morbus Bechterew. Vorstellung und gemeinsames Erarbeiten von Spielen, Übungen und deren schadensspezifische Abwandlungen. Ziel: Motivation zur langfristigen Teilnahme am Rehasport.

Der Lehrgang wird vom BRSNW zur Lizenzverlängerung mit 8 ÜE anerkannt

Kosten für o.a. Adressaten: 25,00 €, für andere Interessenten: 65,00 €.

Anmeldung bis 31.07.2019 bei der NRW-Geschäftsstelle.

## Aktionstag der Region Ost, 31.08.2019: „Draisinenfahrt“ von Rinteln ins Extertal

Willi Frings, NRW-Vorstand, HGT

Bei dem Arbeitstreffen der Region Ost haben die Vertreter der anwesenden Gruppen beschlossen, gruppenübergreifend ein gemeinsames Treffen zur „Begegnung“ zu organisieren. Verabredet wurde der **31. Aug. 2019**, dies ist der 1. Samstag nach den Sommerferien.

Als schönes Event wird eine Fahrt mit mehreren Fahrrad-Draisinen durchgeführt. Die Draisine ist ein fast 200 Jahre altes Fortbewegungsmittel auf Schienen, welches ursprünglich nur mit Muskelkraft angetrieben wurde. In unserem Falle handelt es sich um mit Akku unterstützte Fahrradraisinen, ausgestattet mit einer 7 Gang-Schaltung. Eine Draisine bietet Platz für 4 Personen, zwei von ihnen bewegen die Draisine durch gleichzeitiges Treten. Leichtes Gepäck und Verpflegung kann mitgenommen werden. Die Fahrt ist nicht anstrengend und sogar für „Fußkranke“ geeignet.

Die Fahrt startet in Rinteln nahe Bielefeld um 10:00 Uhr. Die naturschöne Strecke schlängelt sich von Rinteln-Süd durchs schöne Extertal bis nach Alverdissen. Vorgesehen sind Haltepunkte mit Pausen. Dort können Essen und Getränke gefasst werden (Eigenverpflegung oder Nutzung vorhandener Gastronomie). Gemütliches Beisammensein, Erfahrungsaustausch, sich Kennenlernen sind das Ziel. Auch Wandern ist möglich. Es wartet ein abwechslungsreiches Programm auf die Teilnehmer, für jeden ist etwas dabei! Die gemeinsame Aktion endet gegen 16:00 Uhr.



Für DVMB-Mitglieder ist die Veranstaltung kostenlos, alle anderen müssen einen Kostenbeitrag von 15,00 € entrichten. Zur Anreise aus der Region werden Fahrgemeinschaften empfohlen.

Es sind noch wenige Plätze frei. Eine schnelle Anmeldung per E-Mail wird erbeten an:

[wilhelm.frings@dvmb-nrw.de](mailto:wilhelm.frings@dvmb-nrw.de) Weitere Infos liefert nachstehender Link: <https://www.draisinen.de/>

### DVMB-Landesverband NRW e.V. Aktuelle Termine 2019

#### NRW-Frauenseminar II

14. bis 16. Juni 2019, Schieder-Schwalenberg, Hotel Landhaus

#### DVMB-Bundesverband Delegiertenversammlung

29. Juni 2019, Frankfurt/Main

#### NRW-Jahrestagung

5. bis 7. Juli 2019, Bad Sassendorf

#### REHACARE, 19. bis 21. September 2019, Düsseldorf Fachmesse für Rehabilitation, Pflege, Prävention

#### NRW-Frauenseminar III

20. bis 22. September 2019, Schwerte, Haus Villigst  
*Das Seminar ist ausgebucht!*

#### Übungsleiterseminar II

21. September 2019, Gelderlandklinik, Geldern

#### Kassenseminar

9. November 2019, Dortmund

#### NRW-Frauenseminar IV

6. bis 8. Dezember 2019, Bad Sassendorf, Hotel Schnitterhof

► Infos und Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle,  
für die Frauenseminare an: [heike.harnischfeger@dvmb-nrw.de](mailto:heike.harnischfeger@dvmb-nrw.de) ◀

*Die Redaktion  
wünscht Ihnen,  
liebe Leserinnen  
und Leser eine  
gute, schmerzfreie  
Sommerzeit!*

#### Herausgeber: DVMB-Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Huckarder Straße 2 - 8

44147 Dortmund

Tel.: 0231 7763360

Fax: 0231 7763358

E-Mail: [lv@dvmb-nrw.de](mailto:lv@dvmb-nrw.de)

Impressum:  
Die **MBJ-Beilage für NRW**  
ist ein Mitteilungsblatt  
des DVMB-Landesverbandes  
Nordrhein-Westfalen e.V.

#### Redaktion:

Willi Frings, Gerda Herhold, Horst Gottaut,  
Charlotte u. Helmut Schwarz,  
verantwortlich: Horst Gottaut  
Tel.: 02461 9312713

E-mail: [horst.gottaut@dvmb-nrw.de](mailto:horst.gottaut@dvmb-nrw.de)

Beiträge sind erbeten an die NRW-Landesge-  
schäftsstelle in Dortmund