

Liebe Leserinnen und Leser.

In der vorliegenden Frühjahrsausgabe 2020 haben wir wieder versucht, über das vielfältige Spektrum unserer Aktivitäten im Landesverband zu berichten. Dazu zählen sowohl die Angebote unserer DVMB-Gruppen als auch die Aktivitäten unseres Landesvorstandes. Vorstand und Redaktion hoffen sehr, dass diese Informationen wieder Ihr Interesse finden und zugleich als Anregung dienen können, sich, falls nicht schon geschehen, unseren DVMB-Gruppen anzuschließen und sich in ihnen zu engagieren. Dabei möchten wir sowohl die Jungen als auch die Alten ansprechen, mit uns nachzudenken und mitzuhelfen, wie und mit welchen ggf. auch ergänzenden Strukturen der Zusammenhalt von Jung und Alt in den Gruppen verbessert werden kann.

*In diesem Sinne grüßt Sie mit den besten Wünschen zum beginnenden Frühjahr
Horst Gottaut*

4. Frauenseminar, 06. bis 08.12.2019 in Bad Sassendorf, zum Thema: Autoimmunerkrankungen, Rheuma

Bericht von Heike Harnischfeger-Klein, Detmold

Alle 21 Teilnehmerinnen freuten sich auf diese Auszeit in der Adventszeit! Besonders gespannt waren wir auf die Ausführungen der Rheumatologin Judith Günzel aus Dortmund, die wir bereits voriges Jahr in Bad Salzuflen kennengelernt und ihre offene Art und Dialogbereitschaft schätzen gelernt hatten.

Am Freitag starteten wir wie gewohnt mit einer Kennenlernrunde, deren Fortsetzung dann beim abendlichen Buffet folgte. Dabei wurden wir wieder mit sehr gutem Essen verwöhnt. Die Gespräche dieser Runde zeigten erneut, wie wichtig und gewinnbringend der Austausch untereinander ist. Es ergibt sich immer der eine oder andere Tipp und man sieht, dass man mit seinen Problemen und Schmerzen nicht allein ist! Keine Beteiligte muss sich verstellen, man kann offen über seine Probleme sprechen.

Am Samstag trafen wir uns nach einem guten Frühstück dann zum „Vortrag“ von Frau Günzel und zur erwarteten Diskussion. Frau Günzel brachte den Teilnehmerinnen leicht verständlich das breite Spektrum der Autoimmunerkrankungen näher. Praktisch jede Körperstruktur kann demnach betroffen sein. Manche Autoim-



munerkrankungen richten sich gegen ein einzelnes Organ, andere wiederum können bestimmte Gewebestrukturen im gesamten Körper befallen. Unter Autoimmunerkrankung ist eine Fehlsteuerung des eigenen Immunsystems zu verstehen, bei der körpereigene Strukturen, Zellen und Organe angegriffen werden. Daraus resultieren unterschiedlichste Krankheitserscheinungen, von Multipler Sklerose bis hin zu Psoriasis und Rheuma. In vielen Fällen liegt eine genetische Veranlagung zugrunde. Die genauen Entstehungsursachen der jeweiligen Erkrankung sind jedoch nach wie vor weitgehend ungeklärt. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

Am Sonntag haben wir wegen schlechten Wetters kurzfristig umdisponieren müssen. Ein Museumsbesuch in die „Salzwelten“ von Bad Sassendorf wurde unternommen.

Vor dem Mittagessen stellten wir abschließend erneut gemeinsam fest, dass wir an diesem Wochenende viel gelernt und gute Gespräche geführt haben. Viele Anregungen für die Alltagsbewältigung konnten wir mit nach Hause nehmen.

Vorausschau: NRW-Jahrestagung der Sprecher, Sprecherinnen und in der Führung Engagierte der DVMB-Gruppen in NRW

HGt, Redaktion

Die Tagung findet am **Wochenende 19. bis 21. Juni 2020 in 59505 Bad Sassendorf**, Hotel Schnitterhof, statt. Sie richtet sich an die Mitglieder der Gruppen-Führungsteams, Partner/innen sind als Gäste willkommen. **Anmeldungen zur Tagung** sind wegen der erforderlichen Planung **bis zum 20. Mai** an die NRW-Geschäftsstelle zu richten.

Die Teilnahme ist kostenfrei, für teilnehmende Partner/innen fällt eine Kostenbeteiligung für Unterbringung und Verpflegung an.

Eine Vorabinformation ist bereits an die NRW-Gruppen ergangen und kann dort nachgefragt werden

Die Tagung steht unter dem Generalthema: **Selbsthilfe fördern und wagen!**

Sie soll sowohl der Information und Schulung zur Stärkung der Gruppenarbeit als auch der Intensivierung verbandsinternen Kommunikation unter den Gruppen dienen. Dabei sollen auch Begegnung und Bewegung nicht zu kurz kommen.

Im Folgenden wird eine kurze Vorausschau gegeben.

Geplanter Tagungsablauf

Freitag, 19. Juni

Anreise bis ca. 16:00 Uhr

Begrüßung,

Einführung in das Programm,

Bildung von Arbeitsgruppen zu den Themenpunkten am Samstag,

Bericht über die aktuelle Arbeit des Landesverbandes,

Ab 19:00 Uhr Abendessen und dann gemütliches Beisammensein



Samstag, 20. Juni

Vormittags: **Sport und Entspannung bei Morbus Bechterew:**

„Sport“, als Zirkel in Gruppen mit Ulla und Paul Schrawen, Ausbilder des BRSNW

Übungen mit Theraband für zu Hause

Spiele in Gruppen

Beispiele für Wassergymnastik in Gruppen

Entspannungsübungen, Frau Dr. Hunstiger, Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Nachmittags: **Vorträge:**

„Morbus Bechterew aus internistischer Sicht“, Frau Dr. Maier, Oberärztin im St. Josef Stift, Sendenhorst

„Rehabilitation bei SpA“, Herr Dr. Gehlen, Chefarzt der Klinik Fürstenhof, Bad Pyrmont

„Leistungen der Krankenkasse bei chron. Erkrankungen“, Herr Marchlowitz, AOK-Regionaldirektor

Podiumsdiskussion und Rückfragen zu Vortragsthemen, Moderation Peter de Beyer, Vorsitzender

Ab 18:00 Uhr gemeinsames Abendessen und anschließend gemütlicher Tagesausklang

Sonntag, 21. Juni

Arbeitsschwerpunkte 2020, Ausblick auf 2021, Peter de Beyer, Vorsitzender DVMB-NRW

Zur **Kommunikation** zwischen Landesvorstand und DVMB-Gruppen in NRW

Ab 12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen und anschließend Heimreise

Besuch der Kannenbäckerstadt Hör-Grenzhausen (Westerwald)

Olga Eckstein, Siegburg, hgt



Das Tagesziel der **Gruppe Rhein/Sieg** war am 03. August in diesem Jahr Hör-Grenzhausen mit einer Besichtigung der Töpferei Girmscheid und anschließender Stadtbesichtigung. Hör-Grenzhausen ist ein Mittelpunkt der keramischen Industrie im Kannenbäckerland. Dort gibt es eine Fachhochschule für Keramik und Keramische Gestaltung, daher auch der Beiname „Kannenbäckerstadt“.

Bei der Besichtigung der 1884 gegründeten Töpferei Girmscheid wurden wir über die Herstellung des echt salzglasierten Westerwälder Steinzeugs informiert. Die Vorführung zeigte die kunstfertige Formung der Keramiken aus dem einzigartigen Westerwälder Ton („weißes Gold“), die kobaltblaue

Freihandbemalung und den Brennvorgang. Bei 1200 Grad wird in einem Arbeitsgang bei Zugabe von Salz die Salzglasur aufgebracht. Nach der Besichtigung der Töpferei stärkten wir uns im Biergarten eines naheliegenden italienischen Restaurants.

Nachmittags folgte, ausgehend vom Keramikmuseum, ein Rundgang mit dem Stadtführer Kurt Frank, der uns über die Stadtgeschichte, über Zeitgeschehen und das Keramik-Handwerk informierte.

Abends waren wir wohlbehalten wieder in Siegburg zurück. Das war eine interessante Tour!

Eine Seefahrt, die ist lustig.....

Rundfahrt des DVMB-Gruppe Witten auf dem Harkortsee am 03. Okt. 2019

Lothar Kress, Heike Kelm

Nach den regenreichen Tagen in der Vergangenheit hatte die Wittener Bechterew-Gruppe am „Tag der Deutschen Einheit“ viel Glück. Bei nur leicht bewölktem Himmel und angenehmen Temperaturen konnte zur Freude aller Mitglieder die Seerundfahrt von Wetter aus beginnen.

61 Personen genossen die rund einstündige Fahrt auf der MS "Friedrich Harkort" und konnten vom Wasser aus die Landschaft und die Tierwelt bestaunen. Das Wetter war „gnädig“ und so kam ab und zu sogar die Sonne hinter den Wolken hervor.

Zurück an Land erreichte die Gruppe nach einem 15-minütigen Fußmarsch das Bootshaus mit seinem Restaurant. Ein leckerer Krautsalat mit Weißbrot verkürzte die Wartezeit bis eine leckere Hirtensuppe zum Essen serviert wurde. Man genoss das Beisammensein und es entwickelten sich angeregte Unterhaltungen. Dabei wurde viel gelacht. Nach etwa zwei Stunden verließen die Ausflügler das Lokal und fuhren gesättigt und zufrieden nach Hause

So begingen die Mitglieder der DVMB-Gruppe Witten diesen Feiertag.

Gesundheitstag in Köln-Deutz, 6. Okt. 2019

Helmut Schwarz

Im Oktober 2019 fand der jährliche Deutzer Gesundheitstag zum siebten Mal statt. Auch diesmal präsentierte sich die DVMB-Gruppe Köln-Mitte, vertreten durch Dirk Schnelle, Charlotte und Helmut Schwarz, mit einem Infostand. Der neue DVMB-Informationenfilm, der auch den Nachteilsausgleich für chron. Kranke thematisiert, konnte vorgestellt werden. Unsere Präsentation und insbesondere der Film sorgten den ganzen Tag über am Stand für rege Diskussion mit einem breiten Publikum.

Hinweis: Der besagte Film und ebenso drei weitere sind in der Cloud des Landesverbandes NRW gespeichert und können auf Anfrage bei der NRW-Geschäftsstelle heruntergeladen werden..



Ein Wochenende in Lauenförde und Bad Karlshafen

Elisabeth Bergmann

Die **DVMB-Gruppe Ennepetal/Gevelsberg/Schwelm** nutzte ein langes Wochenende Ende September zur Bewegung und Begegnung in Lauenförde und Bad Karlshafen.

Für eine entspannte An- und Abreise hatte die 18-köpfige Gruppe die Bundesbahn gewählt. Sogar die einstündige Verspätung bei der Anreise wurde mit Humor und einer zusätzlichen Kaffeepause überstanden. Unser Hotel "Vier Spitzen" in Lauenförde zeigte Verständnis und ließ uns mittags nicht hungern. Nach dem Mittagsimbiss führte eine Wanderung zum schönen Örtchen Beverungen. Eine Eispause war dabei willkommen.

Nach dem Abendbuffet erfreute sich die Gruppe an der Show "Herzrasen". Tanz, Gesang, beliebte Schlager und Comedy ließen wir bei einem anschließenden gemütlichen Beisammensein noch einmal schmunzelnd Revue passieren.

Am Samstag nutzten wir mit Tageskarte die Therme in Bad Karlshafen. Die Badebecken mit verschiedenen Salzgehalten, die Saunalandschaft und auch die Kältekammer verhalfen uns zum Wohlbefinden. Nach dem Kaffeetrinken im ältesten Haus des Ortes unternahmen wir eine Stadtbesichtigung. Besonderes Interesse galt dem im Mai eröffneten neuen Hafen und dem Rosengarten auf dem Rathausgelände. Ein Nachspaziergang rundete den gelungenen Tag ab.

Den Brunch am Sonntag unterbrachen wir mit einer Wanderung entlang der Weser.

Bei der Rückfahrt vergoss Petrus pünktlich zum Abschluss noch ein paar Freudentränen.



DVMB-Landesverband NRW e.V. Aktuelle Termine 2020

NRW-Frauenseminar I

06. bis 08. März 2020, Akademie Klausenhof, Hamminkeln

Übungsleiterseminar I

07. März 2020, Gelderlandklinik, Geldern

NRW-Arbeitstreffen Region Ruhrgebiet

14. März 2020, in Planung

NRW-Delegiertenversammlung

28. März 2020, Kath. Akademie, Schwerte

DVMB-Bundesverband-Delegiertenversammlung

22. Mai 2020, Oberhof (Thüringen)

NRW-Frauenseminar II

05. bis 07. Juni 2020, Hotel Seehof, Haltern am See

NRW-Jahrestagung

19. bis 21. Juni 2020, Hotel Schnitterhof, Bad Sassendorf

NRW-Frauenseminar III

04. bis 06. September 2020, Ringhotel Lünen

REHACARE, 23. bis 26. September 2020, Düsseldorf:

Fachmesse für Rehabilitation, Pflege, Prävention

Übungsleiterseminar II

31. Oktober 2020, Gelderlandklinik, Geldern

Kassenseminar

07. November 2020, Kath. Akademie, Schwerte

NRW-Frauenseminar IV

04. bis 06. Dezember 2020, Hotel Schnitterhof, Bad Sassendorf

► Infos und Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle ◀

Aktuelle Information:

An der Sporthochschule Köln ist eine **Bachelorstudie zum Thema „Kohlehydrate“** abgeschlossen worden.

Die Studie ist im Kontakt mit dem Frauennetzwerk und den Jungen Bechterewlern in NRW erarbeitet worden. Die Durchführende Frau Jasmin Eslampannahobari hat für diese Arbeit die Note 1,5 erhalten.

Wir hoffen, in einer nächsten Ausgabe darüber berichten zu können.

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

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

Beiträge erbeten an die Landesgeschäftsstelle