

Liebe DVMB-Mitglieder, liebe Freunde und Leserinnen und Leser, wir hoffen, Sie sind alle gut ins neue Jahr gekommen. Für 2024 wünschen wir Ihnen vor allen Dingen Gesundheit und auch die Zuversicht, dass vieles sich zum Guten wenden wird.

In dieser März-Ausgabe unseres Einhefters möchte die Redaktion Ihnen wieder einen Einblick in die Arbeit des Landesverbandes mit seinen Gruppen und Netzwerken geben.

Die ausgewählten Berichte sollen Ihnen einen Einblick in die zahlreichen Aktivitäten und Veranstaltungen geben und auch ein möglicher Ansporn sein, sich selbst zu beteiligen oder gar Ihre Ideen oder Aktionen miteinzubringen. Damit wären Sie uns sehr willkommen. Zögern Sie nicht, unseren Vorstand oder unsere Geschäftsstelle mit Ihrem Anliegen zu kontaktieren.

Der Frühling steht nun bevor. Dass Sie ihn guter Dinge genießen können, das wünschen Ihnen Vorstand und Redaktion!

Ihr Redaktionsteam

Kassenseminar am 04.11.2023 im bfw (Berufsförderungswerk) Dortmund

Wilhelm Frings, Detmold

Auch in diesem Jahr fand unser jährliches Kassenseminar am 04.11. 2023 wiederum im bfw statt.



Es standen wichtige Themen auf dem Programm. Die Ehrenamtspauschale, aktuelle Buchungsfälle, „Ordnung zur Regelung von Aufwandsentschädigungen“, Abrechnung Rehasport und unsere alljährliche Unterweisung in die Kassenprüfung.

Gerda Herhold informierte die Teilnehmer über die Durchführung einer Beantragung der Ehrenamts- pauschale für Mitglieder der Leitungsteams in unseren Gruppen, des Weiteren ging sie im nächsten Programm- punkt auf aktuelle Buchungsfälle und deren Problematik ein.

Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es mit Wilhelm Frings mit dem Thema Kassenprüfung, Aufga-

ben und Durchführung einer satzungsmäßigen Prüfung weiter. Hierzu wurden den Teilnehmern Erläuterungen zur Prüfung des Jahresabschlusses der Gruppen anhand des vorgegebenen Kassenprüfungsprotokolls ausgehändigt. Für das zu erstellende Prüfungsprotokoll der Kassenprüfer wurden die einzelnen Prüfungspunkte durchgesprochen.

Nach der wohlverdienten Mittagspause ging es dann mit dem Thema „Ordnung zur Regelung von Aufwandsentschädigungen“ weiter. Wie jedes Jahr, war auch die Abrechnung des Rehasportes Thema beim Kassenseminar. Über ihre Erfahrungen mit den mittlerweile fünf verschiedenen Abrechnungs-Unternehmen wurde berichtet.

Zu guter Letzt gab es von Winfried Certa zum Datenschutz ein Update. Hier lag der Schwerpunkt auf mögliche Fallstricke beim Versand von E-Mails.

Kurz nach 15.00 h war es geschafft. Wilhelm Frings bedankte sich herzlich bei den Teilnehmern für ihr Kommen und wünschte allen eine gute Heimreise.



„Yoga und Bechterew?“ - Mit Bewegung den Schmerzen begegnen Zusatz Frauenseminar vom 3.11 bis 5.11.2023 in Bad Salzuflen

Sigrid Schrader, Steinhagen

Wegen der sehr hohen Nachfrage lud Heike Harnischfeger-Klein erneut unter dem Thema und der Fragestellung „Yoga und Bechterew? - Mit Bewegungen den Schmerzen begegnen“, zu einem weiteren Seminar ein. Inhaltlich entsprach es dem bereits im September 2023 gehaltenen Seminar in Bad Fredeburg. Wir berichteten ausführlich an gleicher Stelle im letzten Quartal darüber.



Die Yoga-Lehrerein Tanja Sonpar stellte auch diesmal ihr Konzept für das Wochenende vor und ging auf alle Fragen der Teilnehmerinnen ein.

Dieses Seminar fand am Ende ebenfalls großen Zuspruch der Teilnehmenden. Die Absicht dieses Zusatzseminars war, den betroffenen Frauen die Möglichkeit zu geben, ob für sie Yoga eine Maßnahme zur Schmerzreduzierung darstellt.

Um anschließend Yoga in den Alltag mit aufzunehmen kann sich die Betroffene vor Ort zu Hause einen Veranstalter suchen und sich einem Kurs anschließen.

DVMB hilft beim Barriereabbau und informiert über ihre Arbeit „Aktionstag der AGB und DVMB-Gruppe Gelsenkirchen am 23. September 2023“

Rolf Brumann, Gelsenkirchen



Zum diesjährigen Aktionstag luden gemeinsam die Stadt Gelsenkirchen, die Arbeitsgemeinschaft der Gelsenkirchener Behindertenverbände und Selbsthilfegruppen (AGB) sowie die DVMB Gelsenkirchen alle Bürgerinnen und Bürger herzlich ein. Das jährlich stattfindende Event, welches Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenbringt, fand in diesem Jahr wieder in Gelsenkirchen-Buer von 10 bis 14 Uhr auf der Hochstraße statt und versprach ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm wie z. B. Auftritte von Norbert Labatzki, den „Fantastic Blues Brothers“, dem „Theater Blitzlicht“ und vielen anderen mehr.

Die Besucher hatten Gelegenheit, sich über die Angebote für Menschen mit Behinderungen zu informieren. Unsere DVMB, diverse Organisationen und Initiativen waren vor Ort, um ihre Arbeit vorzustellen und ermöglichten auch, sich aktiv einzubringen.

Schiff ahoi auf dem Rhein-Herne-Kanal am 5. August 2023

Rolf Brumann, Gelsenkirchen

Der Dauerregen des kalendarischen Sommers ließ für unsere Sommerfahrt nichts Gutes erahnen, aber pünktlich zum Ablegen der MS Kettwig im Bismarcker Hafen riss der Himmel auf und ermöglichte den 30 Teilnehmenden eine angenehme Schifffahrt auf dem sonnigen Freideck des Schiffes. Gut zwei Stunden dauerte die Reise zum Kaisergarten Oberhausen, die mit einer 6,20 m tiefen Schleusung auf dem Rhein-Herne-Kanal verbunden war. Nach der Ankunft und noch vor dem gemeinsamen Mittagessen im Schloss Oberhausen sah der Reiseplan einen Rundgang über das Schlossgelände vor. Neben der Gedenkhalle, die den Opfern des Nationalsozialismus gewidmet ist, machte die Gruppe einen kurzen Halt auf dem kleinen Gartengelände mit der Gedenkskulptur. Der weitere, kleine Spaziergang durch den Schlossgarten führte die Teilnehmer zur Schlossgastronomie, wo die Mittagspause eingeplant war.



Am Nachmittag bestand die Wahl zwischen einem Rundgang durch das Park- und Tierparkgelände mit der Brückenskulptur „Slinky“ oder einem Besuch der Ludwig-Galerie mit einer Porzellanausstellung „Weißes Gold des 18. Jahrhundert“. Zum Abschluss des Tages traf man sich bei leichtem Nieselregen zu einer gemütlichen Kaffeerrunde, bevor das Schiff die Gruppe zurück zum Ausgangshafen brachte.

„Schmerztherapie“

Aktionstag der Region Ost am 25. November 2023 in Bad Lippspringe

Wilhelm Frings, Detmold

Unsere Erkrankung Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans) kann auch heute noch zu Einsteifungen in Teilbereichen der Wirbelsäule führen, dabei kommt es vor allem bei weiblichen Patienten zum Befall der Gelenke außerhalb der Körperachse wie an Armen und Beinen. Nach Abklingen des aktiven Krankheitsverlaufs bleiben dennoch Schmerzen, die oftmals aufgrund der Einsteifung der Wirbelsäule aber auch durch Gelenkersatz zu Haltungsschäden führen können.



In dieser Phase sollte abgewogen werden, inwieweit hier noch entzündungshemmende Rheuma-Medikamente durch andere oder zusätzliche schmerzlindernde Maßnahmen ergänzt, teilweise oder gar ganz ersetzt werden können. Vor allem bei Patienten/innen im Spätstadium der Erkrankung kann eine gezielte Schmerzbehandlung zu mehr Lebensqualität und damit Lebensfreude führen. Dies hatte nun unsere Frauenbeauftragte und Vorstandsmitglied Heike Harnischfeger-Klein zum Anlass genommen, im Rahmen unseres Aktionstages Region Ost landesweit unsere Mitglieder zum Thema Schmerztherapie „Warnsignale des Körpers – Der chronische Schmerz – Die Schmerzkrankheit“ ins Lippe-Institut in Bad Lippspringe einzuladen.

Annähernd 50 interessierte Personen konnte Heike Harnischfeger-Klein zur Veranstaltung begrüßen.

Gegen 11.00 Uhr begann Dr. Udo Dietrich, Chefarzt für Anästhesiologie und Schmerztherapie der Karl-Hansen-Klinik in Bad Lippspringe seinen Vortrag mit dem Titel "Multimodale Ansätze in der Schmerztherapie - Cannabinoid-Therapie - Modetrend oder echte Alternative?". Während und auch nach seinem Vortrag nahm er zu Fragen der Teilnehmer Stellung.

Nach einer Pause mit Imbiss schloss sich der Vortrag von Dr. Susanne Becker, Chefärztin Zentrum für Seelische Gesundheit zum Thema "Psyche und Schmerz" an. Auch sie nahm zu Fragen der Teilnehmer während und nach ihrem Vortrag Stellung.

Die Veranstaltung endete bei Kaffee und Kuchen gegen 15:00h mit einem Erfahrungsaustausch.

Die Teilnehmer dankten Heike Harnischfeger-Klein für die gelungene und interessante Veranstaltung.

„Qi Gong und Bechterew“ - Mit sanfter Bewegung gegen den Schmerz

Frauenseminar vom 1. bis 3. Dezember 2023 in Bad Sassendorf

Jasmin Schmidt, Hemer

Das erste Dezemberwochenende der DVMB Damen im Schnitter Hof in Bad Sassendorf war dem Thema und Frage „Qi Gong und Bechterew?“ gewidmet. Nach der Begrüßung durch Heike Harnischfeger-Klein holte Dozent Werner Farke, Qi-Gong und Tai-Chi Lehrer, die Damen gleich mit den ersten Übungen ab.



Das Wochenende versprach der Gruppe viel Bewegung in angenehmer Atmosphäre. Nach dem Frühstück begann der Samstagmorgen gleich mit sanften Bewegungsübungen des Qi Gong. Werner Farke brachte den Teilnehmerinnen nahe, wie sie ihr Qi "einsammeln" können, um mehr Energie zu haben.

Immer wieder betonte er die Wichtigkeit im "Hier und Jetzt" zu sein, die Gedanken nicht abschweifen zu lassen und die Konzentration genau auf die Übungen zu richten. Mittels einfacher Koordinationsübungen, wie z. B. das Genüberstellen von Fingern dem Daumen einer Hand nach Ansage. Als weitere Übung sanftes Abklopfen des Körpers von oben nach unten brachten Gehirn und Körper in Schwung. Es folgten behutsame Bewegungen, wobei jede Übung und Übungsabfolge problemlos auch im Sitzen auszuführen waren, sodass alle Damen stets teilnehmen konnten. Die Bewegungen waren angenehm und überforderten niemanden.

Die Bewegungen waren angenehm und überforderten niemanden.

Unterbrochen wurde das Trainingsprogramm durch gemeinsam eingenommene Mahlzeiten. Diese Pausenzeiten nutzten die Teilnehmerinnen für einen regen Austausch. Der Sonntagvormittag war ebenfalls von Bewegung geprägt. So wurde deutlich, dass durch Wiederholung der Übungen sich die Bewegungsabläufe festigen und zu Hause im Alltag selbstständig praktiziert und gefestigt werden können. Bei der Abschlussrunde gab es durchgehend Lob für den Dozenten Werner Farke. Mit diesem Seminar wurden die Teilnehmerinnen in die Lage versetzt, für sich zu entscheiden, ob die Bewegungsform Qi-Gong für sie und ihr Krankheitsbild Morbus Bechterew in Frage kommt. Um entsprechende Kursangebote in Wohnortnähe (Angebote stellen u. a. die Volkshochschulen und private Anbieter) kann sich dann jede individuell entscheiden.



Nachruf

Mit tiefer Trauer erfüllte uns die Nachricht vom plötzlichen Tod **Siegfried Herhold**. Er verstarb am 10. Dezember 2023 im Alter von 79 Jahren. Seit 1983 war er Mitglied der DVMB.

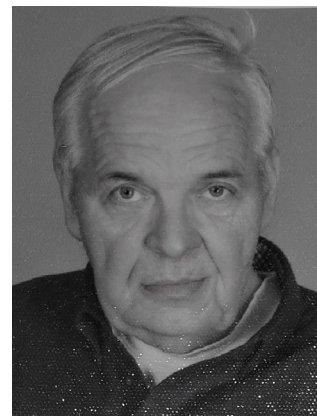
Mit großem Engagement und Herzblut setzte er sich für die Belange in unserer Gruppe Hemer-Iserlohn-Menden und ihrer Mitglieder als stellvertretender Gruppensprecher von 1983 bis 2002 ein. Im Jahre 2000 wurde er hierfür mit der Ehrennadel in Silber aufgezeichnet.

Ab 2002 wurde er zum Gruppensprecher gewählt.

Darüber hinaus vertrat er seit vielen Jahren bis 2022 als Delegierter des Landesverbandes unsere Interessen auf Bundesebene. Für seine Verdienste in der DVMB verlieh der Landesverband ihm am 21. Mai 2022 die Ehrennadel in Gold.

Mit Siegfried Herhold verliert nicht nur die Gruppe Hemer-Iserlohn-Menden sondern auch der Landesverband ein langjähriges, engagiertes Mitglied.

Wir werden ihn mit Anerkennung und Dankbarkeit in Erinnerung behalten.

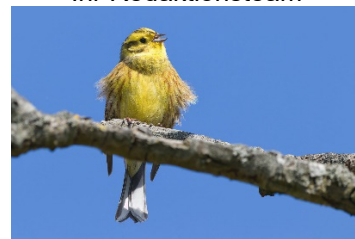


DVMB-Landesverband NRW e.V. Terminliste 2024

- 02. März 24 Arbeitstreffen-Ost
- 16. März 24 Arbeitstreffen West
- 16. März 24 Übungsleiter-Fortbildung in Geldern
- 23. März 24 Arbeitstreffen Mitte (Ruhgebiet)
- 25. Mai 24 Delegiertenversammlung in Dortmund
- 14.-16. Juni 24 Frauenseminar in Willebadessen¹⁾
- 06.-08. Sept. 24 Frauenseminar in Oeding¹⁾
- 14. Sept. 24 Jubiläumsfeier 40-Jahre DVMB LV-NRW in Iserlohn
- 25.-28. Sept. 24 REHACARE in Düsseldorf
- 27.-29. Sept. 24 NRW-Jahrestagung in Bad Fredeburg
- 09. Nov. 24 Kassenseminar in Dortmund
- 13.-15. Dez. 24 Frauenseminar in Paderborn¹⁾

Anmeldungen bei 1) Heike.Harnischfeger@dvmb-nrw.de

Hören Sie den Frühling?
Kommen Sie gut hinein.
Ihr Redaktionsteam



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:

Maria-Luise Rodenkirchen, Willi Frings
Charlotte u. Helmut Schwarz,
verantwortlich:
Maria-Luise Rodenkirchen

**Beiträge erbeten an die Landes-
geschäftsstelle**