

*Liebe Leserinnen und Leser.*

*Den mancherorts heftigen Winter haben Sie hoffentlich gut und vielleicht auch mit Freude überstanden. Nun hat der Frühling begonnen, die Natur erwacht zu neuem Leben und mit einer hoffentlich guten Perspektive für Sie und Ihre Angehörigen. Das jedenfalls wünschen wir Ihnen!*

*In der vorliegenden Ausgabe berichten wir wieder über ausgewähltes Geschehen aus 2016 in unserer DVMB und hoffen, dass dies Ihr Interesse findet. Vielleicht sogar vermag dies, Sie selbst anzuregen, sich zu beteiligen, Ideen aufzugreifen oder Ähnliches zu unternehmen. Das wäre ein wünschenswertes Ergebnis unseres Einhefters.*

*Wie Sie wissen, lebt unsere Selbsthilfeorganisation ganz wesentlich auch vom Engagement und der Beteiligung unserer Mitglieder. Dazu möchte ich Sie alle im Namen unserer Redaktion herzlich ermuntern!*

*Mit freundlichen Grüßen, Ihr Horst Gottaut.*

Mit großem Bedauern und Anteilnahme teilen wir mit:

Im Mai 2016 verstarb plötzlich und unerwartet **Holger Albien**, unser für 2016/17 gewählter Kassenprüfer. Wir bedanken uns für sein Engagement.

Die erforderlich gewordene Nachwahl erfolgte auf einer außerordentlichen Delegiertenversammlung am 19. November 2016. Ferdi Brandenburg und Wilfried Certa wurden gewählt.

## **Berlin ist eine Reise wert!**

### **Das fand auch die Gruppe Gelsenkirchen auf ihrer politischen Bildungsreise.**

Rolf Brumann, Gelsenkirchen

Auf Einladung des Gelsenkirchener MDB Oliver Wittke fuhren 18 Mitglieder der Gruppe Gelsenkirchen für vier Tage in das weihnachtliche Berlin. Vom 28. Nov. bis 01. Dez. war unter der Leitung des Bundespresseamtes ein vielseitiges Programm ausgearbeitet, in dessen Mittelpunkt ein Besuch des Bundestages mit der dritten Lesung des Gesetzes zur Stärkung der Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen stand.

Der durch einen Zeitzeugen geführte Rundgang durch das Stasi-Museum unterstrich eindrücklich das bis dahin nur Gehörte über die ehemalige DDR-Staatssicherheit. Weitere Informationsgespräche fanden im Bundesministerium der Verteidigung und beim Bundesnachrichtendienst statt. Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch des bereits weihnachtlich geschmückten Bundeskanzleramtes, das auf Grund seiner Architektur und der Innenausstattung einen bleibenden Eindruck hinterließ.

Neben diesen Themen stand aber auch das unpolitische Berlin im Blickpunkt. Zwei Stadtrundfahrten mit einem Mittagessen auf dem Berliner Fernsehturm im ehemaligen Osten der Stadt rundeten das Programm ab. Nach den ausgefüllten Tagesabläufen blieb am Abend auch immer noch ausreichend Zeit, um einen der vielen Weihnachtsmärkte Berlins zu erkunden.

Den Abschluss der Tage bildete ein Besuch des Paul-Löbe-Hauses, das im Spreebogen als Funktionsgebäude des Bundestages errichtet wurde. Oliver Wittke empfing hier die Gruppe zu einer abschließenden Diskussion; mit aktuellen Themen der Bundespolitik endeten vier interessante Tage in der Bundeshauptstadt.



# „Jede Zelle meines Körpers ist glücklich.“

## 4. Frauenseminar in Bad Sassendorf vom 11.11. - 13.11.2016

Beate Chrispeels, Köln



Da das Septemberseminar innerhalb weniger Tage ausgebucht war und viele Interessenten traurig und enttäuscht waren, wurde ein weiteres Seminar im November zum gleichen Thema angeboten. Wir danken Heike, dass sie dies so kurzfristig planen und organisieren konnte.

In einer ersten Vorstellungsrunde, die mit Spielen aufgelockert wurde, konnte man sich beschnuppern und überlegen, neben wen frau sich zum leckeren Abendessen setzen mochte.

Am Samstag stiegen wir in das Thema ein. Im Theorie-Teil erfuhren wir die Auswirkungen von positiven Gedanken, mit denen frau eventuell auch Schmerzen beeinflussen kann. Praktisch haben wir dies dann mit einer Einheit Lachyoga umgesetzt. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Mit Theorie und praktischen Übungen erfuhren wir, wie wichtig es ist, auch sich selber zu achten. Da das Wetter sehr schön war, gehörte zu den Übungen auch ein Spaziergang im Kurpark. Den sollte jede für sich alleine gestalten, um sich selber und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Wir beendeten den Seminartag mit einer wunderschönen Fantasiereise.

Am Sonntagmorgen ließen wir den Vortag nochmals Revue passieren: was ist uns wichtig, was haben wir nun an "Handwerkszeug" mitbekommen, um unserer Erkrankung positiv zu begegnen?

Das Wochenende ging viel zu schnell vorbei, aber wir konnten viele Anregungen mitnehmen und Kraft tanken. Ein solches Seminar bedeutet nicht nur eine Auszeit aus dem Alltag, sondern auch der Austausch mit Gleichgesinnten ist so wichtig und schön.



## Zum Internetauftritt unserer DVMB-Gruppen, Seminar am 22. Oktober 2016 , Berufsförderungswerk in Dortmund

Willi Frings, Peter Will

Auch der Internetauftritt von Vereinen wird immer mehr zum Aushängeschild und zur Informationsquelle. Die Internetseiten unseres Bundes- und Landesverbandes und auch einiger unserer Gruppen sind da ein gutes Beispiel. Andere bedürfen Anregungen, Schulung und Gestaltungshilfe für Ihren Internetauftritt. Zu diesem Zweck führte der LV-NRW unter Leitung von Peter Will, Webmaster der DVMB NRW, am 22. Okt. 2016 nochmals ein Web-Seminar durch. Dieses Mal richtete sich das Seminar ausschließlich an Interessierte, die hier selbst aktiv werden wollen und auch bereit sind, ggf. Nachbargruppen zu unterstützen.

Den 15 Teilnehmern wurde das Rüstzeug, TYPO3 Content-Management-System (kurz: CMS), vermittelt, mit dem Internetseiten ohne tiefere HTML-oder gar Programmierkenntnisse erstellt und gepflegt werden können. Nachmittags gab es dann reichlich Gelegenheit, das Erfahrene praktisch umzusetzen und Gruppenauftritte zu gestalten.

Der Vorstand freut sich über diese Initiative und dankt allen, die sich hier engagieren wollen.

In diesem Jahr 2017 ist ein weiteres, hierauf aufbauendes Seminar geplant.

## Fit werden und mobil bleiben in der Selbsthilfe! Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew lud ein zum Tag der offenen Tür.

Die **DVMB-Gruppe Witten** lud am 29. Oktober 2016 zu einem Tag der offenen Tür ein. Diese Veranstaltung erfolgte erstmalig in Zusammenarbeit mit dem Sportverein **Sport-Union-Annen**. So konnte sowohl das Angebot der örtlichen DVMB-Gruppe erneut der Öffentlichkeit präsentiert werden, und zugleich konnten aber auch mit Hilfe des Sportvereins Möglichkeiten zu einer erweiterten und ergänzenden sportlichen Betätigung vorgestellt werden

Der nachstehende Artikel, der einer Vorlage für eine Presseveröffentlichung entnommen worden ist, beschreibt das vielfältige Geschehen (die Redaktion).

### Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew lud ein zum Tag der offenen Tür.

Gelungene Premiere: Zum ersten Mal richtete die Bechterew Gruppe Witten ihren Tag der offenen Tür zusammen mit den Abteilungen Dart, Ringen, Kegeln und Minigolf der Sport-Union-Annen aus. Die Gäste konnten die sportlichen Angebote der Abteilungen erproben, wie Dartpfeile auf die Zielscheibe werfen oder beim Kegeln unterhaltsam alle Neune abräumen. Bei dem schönen Wetter kam auch das Minigolfspielen nicht zu kurz. Tolle Mitmachangebote der Bechterew-Gruppe und der Ringerabteilung des Sportvereins wurden außerdem gerne in Anspruch genommen wie z.B. Sitzgymnastik mit und ohne Geräte, Ball- und Geschicklichkeitsspiele und Entspannungsübungen.

Für alle Teilnehmer gab es eine Laufkarte, diese wurde bei Beteiligung an den jeweiligen Bewegungsangeboten abgestempelt. Zur Belohnung gab es für die vollständig ausgefüllte Laufkarte eine Grillwurst auf der Minigolfanlage.

Die Bechterew Gruppe Witten bewirtete die Gäste mit Kaffee und Kuchen. Der DVMB-Landesverband NRW war mit einem Info-Stand vertreten und hat mit einer Diashow und durch persönliche Gespräche über die Erkrankung und mögliche Perspektiven informiert.

Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche Erkrankung vor allem der Wirbelsäule. Sie zählt zu den rheumatischen Erkrankungen und gilt bisher als nicht heilbar. Sie verläuft in Schüben, die mit starken Schmerzen verbunden sind. Die Wirbelsäule kann sich versteifen und verkrümmen, der aufrechte Gang ist dann unmöglich. Medikamente können den Verlauf abmildern. Bewegung ist sehr wichtig, um der Versteifung vorzubeugen.

Die Selbsthilfegruppe DVMB-Witten gibt es seit 34 Jahren. Sie bietet neben Gymnastikkursen, Sportgruppen auch Informationsveranstaltungen und den Kontakt zu anderen Betroffenen.



Gefördert wurde die Veranstaltung über das Programm „BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW“ des Kreissportbundes Ennepe-Ruhr, Landessportbund NRW mit finanzieller Unterstützung des Ministeriums für Familie, Kultur und Sport.

**Die NRW-Frauenseminare** haben großen Zuspruch. Deshalb sind in 2017 wiederum vier Frauenseminare vorgesehen. Die Termine sind in der nachstehenden Terminliste zu finden. Für die Seminare 1 bis 3 liegen die **Schwerpunktthemen** bereits fest:

**Frauenseminar 1:**

„Ein Weg zu meiner Gesundheit“ – Erfahrungen zur Linderung von chronisch entzündlichen Erkrankungen.

**Frauenseminar 2:**

„Tanke Kraft und mach Dich stark“ – Gibt es Selbstheilungskräfte? Ein Ausflug in die esoterische Welt.

**Frauenseminar 3:**

„Was uns krank macht – was uns helfen kann“ – Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verstehen.

**Die Übungsleiterseminare** haben folgende Titel:

**Übungsleiterseminar 1:** Morbus Bechterew: Gymnastik und Spiel im Rehasport

**Übungsleiterseminar 2:** Atmung und Ausdauertraining für Morbus-Bechterew-Betroffene

Bei Interesse an einer Teilnahme ist eine frühzeitige Anmeldung dringend zu empfehlen.

## Neuaufgabe des Handbuchs für Gruppenführungsteams

Im Dezember 2016 ist die überarbeitete und aktualisierte Neuaufgabe des Handbuchs fertiggestellt und an die Gruppen in NRW verteilt worden. Als Informationsträger wurde diesmal ein USB-Stick gewählt. Auf diese Weise ist es relativ leicht, künftig Ergänzungen und ggf. auch Korrekturen an ein und demselben Ort zusammenzufassen.



Das Handbuch ist als Arbeitshilfe und Nachschlagewerk für Sprecher und Sprecherinnen sowie für die Aktiven in den Führungsteams unserer Gruppen gedacht.

Es behandelt daher folgende Hautthemen:

Organisation der DVMB, Satzungen und Ordnungen, Mustervorlagen, Kassenwesen und Fördermöglichkeiten, Versicherungen, Regelungen des Rehasports, Musterbeispiele für Öffentlichkeitsarbeit und nicht zuletzt Informationen zu Datenschutz und GEMA.

Übrigens handelt es sich bei diesem Handbuch um die inzwischen 5. Auflage des anfänglichen Handbuchs, das schon wenige Jahre nach Gründung des Landesverbandes als „Lose-Blattsammlung“ in einer DIN-A4-Mappe an die NRW-Gruppen der DVMB verteilt worden ist.

## DVMB-Landesverband NRW e.V. Termine 2017 (aktualisiert)

**NRW-Frauenseminar 1**

10. - 12. Februar, „Die Wolfsburg“, Mülheim a. d. Ruhr

**Übungsleiterseminar 1**

25. März, Gelderlandklinik, Geldern

**NRW-Arbeitstreffen 1**

2. Hälfte März, Stadtwerke Neuss

**NRW-Arbeitstreffen 2**

Mai, Dortmund

**NRW-Delegiertenversammlung**

22. April, Gelsenkirchen

**NRW-Frauenseminar 2**

30. Juni – 2. Juli, Bad Sassendorf

**NRW-Frauenseminar 4  
mit Frau Dr. Lind-Albrecht**

11. - 13. August, Bad Kreuznach

**NRW-Frauenseminar 3**

1. – 3. September, „Die Wolfsburg“, Mülheim a.d. Ruhr

**NRW-Jahrestagung**

22. – 24. September, Maritim-Hotel, Bad Sassendorf

**Übungsleiterseminar 2**

23. September, Gelderlandklinik, Geldern

**REHACARE**, 4. – 7. Oktober, Düsseldorf:  
**Fachmesse für Rehabilitation, Pflege, Prävention**

**Kassenseminar**

4. November, Dortmund

► Infos und Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle ◀

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:**

Siegrid Baade-Jürgens, 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