



Jahresbericht 2024 - Elternkreis Rheumakranke Kinder in Mecklenburg-Vorpommern

Projektträger:

Deutsche Rheuma-Liga,
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Elternkreis Rheumakranke Kinder



Liebe Leserinnen und Leser.

Ich freue mich Ihnen den Jahresbericht des Elternkreises Rheumakranke Kinder 2024 zu präsentieren und möchte Sie auf unsere Arbeit aufmerksam machen. 2024 - ein Jahr mit neuen Herausforderungen.

Wieso gibt es ein Jahresbericht? - Der Jahresbericht soll Familien mit rheumakranken Kindern Hilfe zur Selbsthilfe geben, Hoffnung transportieren und einen Überblick unserer Kooperationen geben. Gemeinsam und nicht einsam.

Ein Höhepunkt war unser Projekt mit vielen Betroffenen aus Mecklenburg-Vorpommern.

Rügenbrückenlauf 2024

Der Rügenbrückenlauf ist eine beliebte Laufveranstaltung in Mecklenburg-Vorpommern, bei der in diesem Jahr viele Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga M-V teilgenommen haben. Die Rheuma-Liga ist eine Selbsthilfeorganisation für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, die oft sportliche Aktivitäten nutzt, um die Gesundheit und Mobilität ihrer Mitglieder zu fördern.

Gemeinsam statt einsam und gemeinsam aktiv bleibend waren die AG Tessin, AG Teterow, AG Malchin, AG Usedom und der Elternkreis Rheumakranke Kinder an den Starts in verschiedenen sportlichen Disziplinen vertreten. Neben den 10 km und 6 km Walkingstrecken waren unsere Aktiven angemeldet beim Halbmarathon, der 10 km Laufstrecke, dem 6 km Lauf und dem 3 km Kinderlauf.

Mit vielen Erwartungen begann unser Seminarwochenende bereits am Freitag mit einem Exkurs in die kreative Welt zur Verbesserung feinmotorischer Fertigkeiten sowie dem Kennenlernen neuer Techniken, aber vielleicht auch schon für die bevorstehende Weihnachtszeit.

Die Teilnehmenden brachten ihr Können breitbandig ein und auch nach dem zweiten Seminarabschnitt, der Ernährungsberatung bei rheumatischen Erkrankungen wurden die kreativen Herausforderungen weiterbearbeitet.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden betrachteten wir die Gesamthematik gesunder Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen und konnten die Erfahrungen Betroffener direkt als Schulungsergebnis festschreiben. Bei den gemeinsamen Vorbereitungen der Speisen und den bereits zu Hause vorbereiteten gesunden Kostproben, konnten wir in einen interessanten Erfahrungsaustausch einsteigen und regten einen Rezeptaustausch an. Viele Blickwinkel auf gesunde Ernährung eröffneten für Betroffene interessante Angebote und Möglichkeiten gesunder Speisen zu erschwinglichen Preisen für eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung. In diesem Thema besteht regelmäßiges Potenzial für Beratung und den Austausch neuer Erkenntnisse.

Mit regen Diskussionen und dem Abschluss kreativer Kunstwerke ging unser erster Abend zu Ende und doch machte sich ein wenig Aufregung auf den Folgetag breit.

Der Samstag hatte sich, mit Sonnenschein und einer Morgenkühle, schön gemacht für uns und hielt optimales Laufwetter für uns bereit. Lauf- und Walkingschuhe sowie geeignete Sportkleidung lagen bereit und wollten nun endlich zum Einsatz kommen. Unsere Vereinsshirts schmückten die Veranstaltung in der Vereinsfarbe, grün.

Fortsetzung auf Seite 6

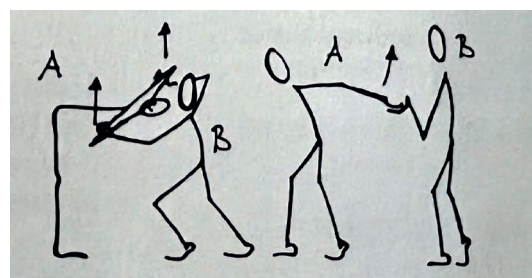
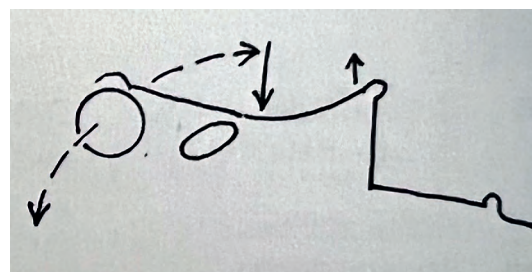
Onlinekaffee bleibt auch 2024 „präsent“

Auch 2024 Jahr stehen wir vor Herausforderungen die weiterhin viel Know How und verschiedene Ideen erfordern. Aufgrund der Möglichkeiten und einer Evaluation der Projekte zurückliegender Jahre konnten wir die Angebotsvielfalt weiter angepasst und zielorientiert weiterentwickeln.

Das Onlinekaffee bot auch 2024 vielen Betroffenen die Möglichkeit sich ortsunabhängig auszutauschen, miteinander zu lernen und gemeinsam aktiv zu sein. Überwiegend konnten wir alternative Bewegungsangebote etablieren und praktikable Lösungsansätze im Umgang mit verschiedenen Therapiematerialien üben. Die eigene Gesundheit steht bei vielen Teilnehmenden im Vordergrund.

Auch die Bewegungsangebote waren im zurückliegenden Jahr hoch im Kurs und immer gut besucht. Neben Training zum Erhalt der eigenen Mobilität standen auch Kräftigungsübungen und Übung aus dem Bereich der Sturzprävention auf dem Programm.

Darüber hinaus wurden in regelmäßigen Schulungen die Erstnutzer in die Thematiken eingeführt und bei Aufbau-schulungen weitere Teilnehmende weitergebildet.



Ein weiterer wichtiger Baustein in der derzeitigen Selbsthilfearbeit liegt in den Onlineangeboten für Betroffene jeden Alters. Die Kinder und Jugendlichen sowie deren Geschwisterkinder trafen sich weiterhin in Präsenz, aber sehr oft auch online um miteinander zu lernen.





Das Therapieschwimmen im März war der erste Höhepunkt im Jahr

Fitnessband und Co.

Achtsamkeit, gute Wünsche sowie die Zusammengehörigkeit prägen unseren Elternkreis und spiegeln sich während unseres Therapieschwimmens wider.

Eine Wochenendveranstaltung mit vielen Eindrücken, Übungseinheiten, Gesprächen, Lachen und guten Vorsätzen für betroffene Familien.

Wir hatten neuen Übungen im Gepäck, viel Zeit für Zukunftsplanungen während der Trainingspausen und kamen so zurück zu einem gewohnten Stück Normalität

In Stralsund erwartete uns ein motiviertes und freundliches Team. Das Therapieschwimmen, mit intensiven Übungen im Wasser forderte viel Kraft und Ausdauer von den Teilnehmenden. Die Poolnudeln blieben dieses Mal zu Hause, denn Übungen mit Aqua-Fitnessbändern und Bällen bevorzugten wir dieses Wochenende.



Die vielen Trainingseinheiten begannen jeweils mit der Aufwärmung, um Bewegungseinschränkungen sowie Muskeln zu lockern und für das Training vorzubereiten. Zur Mobilisation des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates trugen Rotationsübungen bei und diese waren förderlich als Vorbereitung für die Intensivphase der Trainingseinheiten. Im Wasser sind diese Belastungen, gerade bei JIA leichter und die Übungen mit weniger Schmerzen verbunden. Die Periodisierung während der Hauptteile forderte alle Teilnehmenden sehr. Feste Erholungs- und Trinkpausen waren zwingend notwendig, da die Dehydrierung im flüssigen Trainingselement schnell einsetzt und schwerer wahrnehmbar ist.

Die Ruhepausen wurden mehr oder weniger konsequent eingehalten, denn das Spielen im Wasser ist immer wieder etwas Besonderes.

Gemeinsam mit Betroffenen im sowie außerhalb des Elternkreises werden die Herausforderungen zum Wohle betroffener Menschen jeden Alters konzeptionell voran gebracht.

Die Ideen aus dem letzten Jahr werden bereits im Oktober 2024 umgesetzt.

Ein Gemeinschaftsprojekt mit vielen AGen findet in Stralsund statt - Rügenbrückenlauf.

Unsere Familien fühlten sich sichtlich wohl und konnten mit vielen Eindrücken die Heimreise antreten. Ein schöner und erfolgreicher Tag im Elternkreis ging mal wieder viel zu früh zu Ende. Die Eindrücke bleiben.

Herzlichen Dank und bis zum Wiedersehen.

René Radloff und Jörg Foitzik





Patiententag und der Elternkreis mittendrin

– Wir waren dabei und das Wetter war perfekt!

Mit der Ankündigung zur Teilnahme an unserem Patiententag in Rostock begann die Planungsphase und die Aufregung stieg von Tag zu Tag. Wir konnten ab sofort wieder den Elternkreis zusammen mit der Deutschen Rheuma-Liga MV präsentieren.

Hanse- und Universitätsstadt Rostock, 13. April und unser Team brachte sich aktiv mit ein.

13. April 2024 – ein wichtiger Tag in der ehrenamtlichen Arbeit für rheumakranke Kinder und deren Familien in Mecklenburg-Vorpommern und darüber hinaus. Am Christlichen Jugenddorf Rostock (CJD) trafen sich viele betroffene Menschen, um sich über die eigene Erkrankung zu informieren, das Netzwerk in der Beratung zu stärken und die Öffentlichkeit aufzuklären.

Darüber hinaus konnten wir uns mit vielen anderen ehrenamtlich Aktiven austauschen und Ressourcen bündeln für die zukünftige Arbeit in Mecklenburg-Vorpommern. Wir waren gemeinsam mit der AG Tessin, der AG Bad Doberan und dem Landesverband sportlich aktiv sowie kreativ vor Ort.

Zahlreiche Gespräche, ärztliche Beratungen, Begegnungen und sportliche sowie therapeutische Exkursionen mit dem Schwerpunkt rheumatischer Erkrankungen standen auf unserem Programm. Großes Interesse weckten die Bewegungsübungen mit verschiedenen Übungsgeräten. Therapiebänder, MoviSensa-Ringe, ToGu – Materialien sowie passend Übungsabläufe waren sehr gefragt. Das Ausprobieren der Geräte sowie erste Erkenntnisse und Empfindungen brachten Wohlbefinden und kleine Übungserfolge im Umgang. Die neue Therapiematerialien - Smovey - weckten das Interesse vieler betroffener Menschen.

Eine große Anzahl an Informationsmaterialien standen für die Beratung und die Aufklärung zur Verfügung. Gut recherchierte und evaluierte Broschüren der Deutschen Rheuma-Liga sind ein Gewinn für unsere Arbeit.

Die Zeit verging wie im Fluge und bestätigte uns die Wichtigkeit in der Öffentlichkeit präsent zu sein und betroffenen Menschen die helfenden Hände zu reichen.

Alles in Allem wieder eine erfolgreiche Veranstaltung. Herzlichen Dank an die Aktiven vor Ort, Organisatoren und Besucher*innen am Patiententag.

J. Foitzik



Unser Familienseminar vom 19. Juli bis 21. Juli 2024 in Bad Kösen

Erfolgreiche Seminare für die ganze Familie gibt es nicht nur in Mecklenburg-Vorpommern.

Auf dem Familienseminar 2024 in Bad Kösen trafen sich viele Familien aus Sachsen-Anhalt, Bayern und Mecklenburg-Vorpommern. Diesmal waren wir zu Besuch in Thüringen und erlebten viele schöne Stunden in einer wertvollen Umgebung, die ideal geeignet war theoretische und praktische Themen ganzheitlich zu behandeln. Neben theoretischen Schwerpunkten standen viele verschiedene Bewegungsangebote und Trainingseinheiten auf dem Wasser und an Land im Programm.

Die Schwerpunkte des Seminars lagen in der Stärkung der Ich-Kompetenzen für eine ganzheitliche Krankheitsbewältigung und Akzeptanz der eigenen Situation, mit Blick auf zukünftige Möglichkeiten im Beruf und Studium. Besondere Lebenssituationen erfordern etwas Mut und eine Dosis Risikobereitschaft, gepaart mit ein wenig Glück bei der ärztlichen Versorgung, die sich zunehmend schwierig gestalten kann. Hier sind ein Netzwerk und der Blick auf die Hilfe zur Selbsthilfe eng miteinander verbunden.

Mit der Aussicht auf erfolgreiche Therapieansätze und dem Erfahrungsaustausch arbeiteten Referenten und Seminarteilnehmer*innen intensiv miteinander und füreinander.

Gut geschulte und vorbereitete junge Rheumatiker brechen wichtige Behandlungen nicht ab oder vernachlässigen diese.

Sie stellen sich den alltäglichen Herausforderungen und der eigenen Therapie. Das Tagungshaus im Herzen der Kleinstadt Bad Kösen und das direkte Umfeld boten perfekte Bedingungen. Die Kooperation zwischen verschiedenen Bundesländern soll ein Meilenstein bei der übergreifenden Arbeit, dem Zusammenleben zwischen betroffenen und nichtbetroffenen Kinder und Jugendlichen darstellen. Die Einbindung der gesamten Familie ist ein elementarer Bestandteil des Erfolges. Hier sehen die Verantwortlichen einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Akzeptanz der eigenen Erkrankung und der Auseinandersetzung mit der Gesellschaft. Hier liegen u.a. zukünftige Schwerpunkte in der Öffentlichkeitsarbeit, denn rheumatische Erkrankungen sind keine Alte-Leute-Krankheiten.

Die Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e.V., Elternkreis Rheumakranke Kinder bedankt sich bei allen Teilnehmenden, Referenten/Therapeuten und Förderern für die Bereitschaft und Unterstützung zur Durchführung eines außergewöhnlichen Vorhabens.

Weitere hilfreiche Informationen finden rheumakranke Menschen unter:

www.rheumaligamv.de

Fortsetzung folgt, ...



Informationskampagne

Betreuung und Begleitung der Familien mit rheumakranken Kindern.
Liebe Leserinnen und Leser!

Mit diesem Beitrag möchten wir Sie über unsere ehrenamtliche Arbeit für Familien mit rheumakranken Kindern informieren.

Wer sind wir? Was tun wir?

Mit dieser groß angelegten Kampagne möchten wir unser wichtiges ehrenamtliches Engagement zum Wohle rheumakranker Kinder und Jugendlichen sowie deren Familien unterstreichen. Neben der ärztlichen und therapeutischen Versorgung, sind die Hilfe zur Selbsthilfe ein wichtiger Baustein bei der Krankheitsbewältigung mit allen Facetten des Alltags.

Der Elternkreis rheumakranke Kinder in Mecklenburg-Vorpommern arbeitet bereits seit über 30 Jahren mit Ärzten, Therapeuten und sozialen Bereichen zusammen. Wir haben uns das Ziel gesetzt, Familien mit rheumakranken Kindern zu schulen, weiterzubilden und die Betroffenen zu Fachleuten ihrer Erkrankungen zu machen. Darüber hinaus kooperieren wir mit Ärzten und Therapeuten und bieten regelmäßig Familienseminare, sporttherapeutische Bewegungsübungen, Erfahrungsaustausche und Freizeitaktivitäten an. Wir informieren seit vielen Jahren mit Hilfe evaluierter Fakten über die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Die altersspezifischen Krankheitssymptome sind vielfältig und erfordern neben der ärztlichen Versorgung auch die Unterstützung im Rahmen der Selbsthilfe. Die Hilfe zur Selbsthilfe wird seit vielen Jahren durch die Deutsche Rheuma-Liga angeboten und erfolgreich durchgeführt. Der Elternkreis Rheumakranke Kinder steht mit Rat und Tat zur Seite, bietet Ablenkung und Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung rheumakranker Menschen im Kindes- und Jugendalter. Des Weiteren beziehen wir die Geschwisterkinder und Freunde aktiv mit ein und bieten auch hier notwendige Hilfen. Ich freue mich Sie zu informieren, dass betroffene Familien bei uns gut aufgehoben sind und alltagsumfassende Hilfestellung erhalten. Bitte informieren Sie Hilfesuchende und stellen Sie einen Kontakt her, damit die Einsamkeit vergeht und Fragen Antworten finden können.

Die Deutsche Rheuma-Liga M-V garantiert eine fachgerechte Beratung und Therapiedurchführung. Mit unserer Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen Sie die Krankheitsbewältigung der Betroffenen und stärken die Teilhabe am Leben.

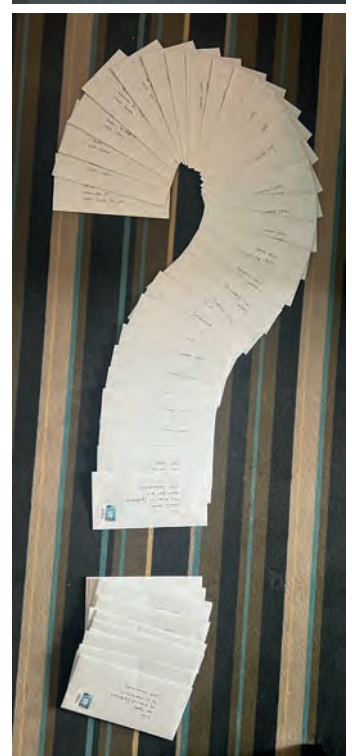
Unsere Kontaktdaten:

Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Elternkreis Rheumakranke Kinder
Ansprechpartner: Herr René Radloff
Carl-Hopp-Str. 4b
18069 Rostock

Aktuell konnten wir mit dieser Informationskampagne bis August bereits über 200 Kinder- und Fachärzt*innen erreichen. Darüber hinaus haben wir bis Ende 2024 weitere Informationspost erarbeitet und an weitere 400 Kinder- und Fachärzt*innen versendet.

Wir freuen uns von ihnen zu hören und gemeinsam zu Wohle rheumakranker Kinder aktiv zu bleiben.

Jörg Foitzik



Fortsetzung von Seite 1!
Aktuelles und Wichtiges

Dennoch dürfen wir die aktuellen Entwicklungen der fachärztlichen Versorgung nicht aus dem Blick verlieren oder diese ignorieren. Die Verschlechterung aufgrund fehlender Fachärzte*innen ist merklich spürbar und betrifft nicht allein nur Kinder und Jugendliche. Auch die Versorgung erwachsener Rheumatiker verschlechtert sich zusehends. Vorhandene Strukturen brechen weg, eine kontinuierlich gute Krankenversorgung ist flächen-deckend nicht möglich und die persönlichen Schicksale betroffener Menschen und deren Familien werden sich scheinbar noch negativer darstellen.

Darüber hinaus werden sich diese Entwicklungen massiv auf den zukünftigen Fachkräftemangel auswirken und eine Teilhabe behindern. Das kann nicht unser Ziel sein. Hier informiert die Deutschen Rheuma-Liga aktiv und mischt sich auf politischer Ebene ein. Die verantwortlichen Stellen sind gefragt Lösungsansätze zu entwickeln, damit sich eine Versorgung rheumakrankter Menschen zeitnah verbessern kann. Hier kann und ist die Hilfe zur Selbsthilfe bei der Krankheitsbewältigung zukünftig ein elementarer Bestandteil zur Verbesserung der Versorgung rheumaranker Menschen und damit auch deren Lebensqualität. Sei dabei und werde Teil einer starken Stimme.

Werde Mitglied in der Deutschen Rheuma-Liga – auch Du kannst betroffen sein.

Jörg Foitzik

Sommerseminar im Elternkreis

Die Tiertherapie auf einem Elefantenhof für rheumakranke Kinder sowie deren Eltern und Geschwister ist eine einzigartige Form der therapeutischen Unterstützung. Solche Programme kombinieren die heilende Kraft von Tieren, insbesondere Elefanten, mit einer therapeutischen Betreuung, um das emotionale, psychische und physische Wohlbefinden der betroffenen Kinder und ihrer Familien zu fördern.

Die Vorzüge der Tiertherapie, hier im Besonderen mit Elefanten sind:

Der emotionale Ausgleich:

Der Kontakt zu Elefanten kann den Kindern Trost und Freude bringen, was besonders wichtig ist bei der Bewältigung einer chronischen Krankheit wie Rheuma. Die Nähe zu diesen großen, ruhigen Tieren kann Stress und Angst reduzieren.

Die physische Aktivität:

Während die Kinder mit den Elefanten interagieren, sei es beim Füttern, Streicheln oder auch bei moderaten Übungen, fördern sie ihre eigene Mobilität und Muskelkraft. Dies kann eine sanfte Art der physikalischen Therapie sein.

Die soziale Interaktion:

Die Teilnahme an solchen Programmen bietet der gesamten Familie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Der gemeinsame Umgang mit den Elefanten kann das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Fortsetzung ...



Die Lern- und Entwicklungsförderung:

Kinder können durch den Umgang mit Elefanten wichtige soziale Fähigkeiten erlernen, wie etwa Verantwortung und Empathie. Gleichzeitig werden sie in einem entspannten und positiven Umfeld unterstützt.

Eine therapeutische Einbindung, die eng mit den Tierpflegern erfolgt soll sicherstellen, dass die Interaktionen zwischen den Kindern und den Elefanten gezielt und sicher ablaufen. Die Therapien sind auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt und können neben der Tiertherapie auch weitere Ansätze wie Physiotherapie oder psychologische Betreuung umfassen.

Eine weitere wichtige Bedeutung wird für Eltern und Geschwister erzielt. Auch die Familienangehörigen profitieren von der Tiertherapie. Für Eltern kann es eine Entlastung sein zu sehen, wie ihre Kinder positive Erfahrungen sammeln. Geschwisterkinder, die oft ebenfalls unter der Belastung der Krankheit eines Familienmitglieds leiden, können durch die Therapie ebenfalls Unterstützung erfahren und selbst positive Erlebnisse sammeln, die für das Verständnis gegenüber des betroffenen Geschwisterkindes hilfreich sind.

Insgesamt ist die Tiertherapie auf einem Elefantenhof ein ganzheitlicher Ansatz, der über die reine Behandlung der Krankheit hinausgeht und das Wohlbefinden der gesamten Familie in den Mittelpunkt stellt.

Es war ein besonderer Tag.
Jörg Foitzik

JR - wir sind zurück

Welt-Rheuma-Tag 12. Oktober 2024

Der Rügenbrückenlauf ist eine beliebte Laufveranstaltung in Mecklenburg-Vorpommern, bei der in diesem Jahr viele Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga M-V teilgenommen haben. Die Rheuma-Liga ist eine Selbsthilfeorganisation für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, die oft sportliche Aktivitäten nutzt, um die Gesundheit und Mobilität ihrer Mitglieder zu fördern.

Gemeinsam statt einsam und gemeinsam aktiv bleibend waren die AG Tessin, AG Teterow, AG Malchin, AG Usedom und der Elternkreis Rheumakranke Kinder an den Starts in verschiedenen sportlichen Disziplinen vertreten. Neben den 10 km und 6 km Walkingstrecken waren unsere Aktiven angemeldet beim Halbmarathon, der 10 km Laufstrecke, dem 6 km Lauf und dem 3 km Kinderlauf.

Mit vielen Erwartungen begann unser Seminarwochenende bereits am Freitag mit einem Exkurs in die kreative Welt zur Verbesserung feinmotorischer Fertigkeiten sowie dem Kennenlernen neuer Techniken, aber vielleicht auch schon für die bevorstehende Weihnachtszeit.

Die Teilnehmenden brachten ihr Können breitbandig ein und auch nach dem zweiten Seminarabschnitt, der Ernährungsberatung bei rheumatischen Erkrankungen wurden die kreativen Herausforderungen weiterbearbeitet.



Gemeinsam mit den Teilnehmenden betrachteten wir die Gesamthematik gesunder Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen und konnten die Erfahrungen Betroffener direkt als Schulungsergebnis festschreiben. Bei den gemeinsamen Vorbereitungen der Speisen und den bereits zu Hause vorbereiteten gesunden Kostproben, konnten wir in einen interessanten Erfahrungsaustausch einsteigen und regten einen Rezeptaustausch an. Viele Blickwinkel auf gesunde Ernährung eröffneten für Betroffene interessante Angebote und Möglichkeiten gesunder Speisen zu erschwinglichen Preisen für eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung. In diesem Thema besteht regelmäßiges Potenzial für Beratung und den Austausch neuer Erkenntnisse.

Mit regen Diskussionen und dem Abschluss kreativer Kunstwerke ging unser erster Abend zu Ende und doch machte sich ein wenig Aufregung auf den Folgetag breit.

Der Samstag hatte sich, mit Sonnenschein und einer Morgenkühle, schön gemacht für uns und hielt optimales Laufwetter für uns bereit. Lauf- und Walkingschuhe sowie geeignete Sportkleidung lagen bereit und wollten nun endlich zum Einsatz kommen. Unsere Vereinsshirts schmückten die Veranstaltung in der Vereinsfarbe, grün.

10:00 Uhr – Start zum Kinderlauf und die Rheuma-Liga war mit dabei. So folgten die weiteren Starts mit unseren Aktiven im Verlauf des Tages. Die vielen Bilder transportieren Motivation, Aufregung, Spaß, gute Laune und den Stolz auf die erreichten Ergebnisse. Überglücklich und geschmückt mit den Medaillen präsentierten unsere Sportlerinnen und Sportler die herausfordernden Ergebnisse. Unsere Motivationsteam war aktiv am Gelingen aller Disziplinen beteiligt. Bereits während der Starts, auf den Strecken und bei den Zieleinläufen bejubelten wir die Teilnehmenden und schickten motivierende Unterstützung mit auf den Weg.

Nach dem sportlichen Teil und einer wohlverdienten Ruhephase war Herr Dr. med. Michael Fiene, ein renommierter Rheumatologe aus Greifswald, eingeladen. In diesem Seminar ging es nochmals zu den Schwerpunkten gesunder Ernährung aus ärztlicher Sicht und den neuesten Erkenntnissen der Rheumatologie, wie Patienten ihre Lebensqualität trotz der Krankheit verbessern können und welche therapeutischen Ansätze zur Verfügung stehen.

Mit der Verknüpfung ärztlich notwendiger Ratschläge und den Erfahrungen betroffener Rheumatiker wurden gemeinsam interessante Lösungsansätze für die Krankheitsbewältigung, auch unter Berücksichtigung der medikamentösen Therapien entwickelt und so die Akzeptanz der eigenen Erkrankung gestärkt. Nach den Beratungen persönlicher Betroffenheiten und Fragen an Herrn Dr. med. Michael Fiene im Umgang mit der Erkrankung, konnten wir gemeinsam einen Blick auf die aktuelle Versorgungssituation in Mecklenburg-Vorpommern sowie den Transitionsprozess junger Rheumatiker wagen. In beiden Schwerpunkten liegt noch viel Arbeit, bei den politisch und gesundheitspolitisch Verantwortlichen, vor uns.



Solche Veranstaltungen bieten eine hervorragende Gelegenheit, nicht nur sportlich aktiv zu sein, sondern sich auch mit Experten auszutauschen und über den Umgang mit rheumatischen Erkrankungen zu lernen. Unser Seminarwochenende ging mit sportlicher Nachsorge im Rahmen der Trockengymnastik und viel Freude der Teilnehmenden am Nachmittag zu Ende. Mit guten Vorsätzen für das Kommende fuhren wir nach Hause und verabredeten uns zeitnah zur Fortsetzung des Erfahrungsaustausches zwischen rheumakranken Menschen, Ärzten, Therapeuten und Nichtbetroffenen.

Die Kombination aus sportlicher Aktivität und fachlichem Austausch macht diese Veranstaltung zu einem wichtigen Ereignis für Betroffene, bei dem Gesundheit und Zusammenhalt im Mittelpunkt stehen. Viel Erfolg und Freude für alle, die teilgenommen haben!

Bis zum Wiedersehen herzliche Grüße.

J. Foitzik



Ein Besuch beim Radio



2024 hatte ich die besondere Gelegenheit, einen Radiosender in Rostock zu besuchen. Als ich morgens aufstand, war ich voller Vorfreude und Spannung, denn ich wusste nicht genau, was mich erwarten würde. Die Fahrt zum Sender mit dem Rad war voller Gedanken und schien sehr kurz, und sobald ich ankam, wurde ich herzlich von einer Mitarbeiterin begrüßt. Der Eingangsbereich des Senders war übersichtlich gestaltet, mit lichtdurchfluteten Fenstern und einer einladenden Informationssammlung. Nachdem ich mich angemeldet hatte, wurde ich von der Moderatorin abgeholt, der mir eine kurze Einführung in den Ablauf des Besuchs gab.



Unser erster Halt war das Studio, wo gerade live gesendet wurde. Schon beim Betreten des Raumes spürte ich die besondere Atmosphäre, die in der Luft lag. Die Redakteurinnen arbeiteten konzentriert, während die Moderatorin am Mikrofon sprach. Es war faszinierend zu sehen, wie routiniert und professionell alles ablief, obwohl es im Studio selbst so ruhig und entspannt wirkte. Vor der Live-Sendung hatte ich die Möglichkeit, mit der Moderatorin ein kurzes Gespräch zu führen. Sie erklärte mir, wie diese Livesendung vorbereitet und ablaufen wird – von der Themenauswahl über die Musikauswahl bis hin zum Themenschwerpunkt: rheumatische Erkrankungen und altersspezifische Blickwinkel.



Wichtige Fragen waren zu beantworten und standen im Mittelpunkt:



Wer oder was versteckt sich hinter dem Elternkreis?
Worin liegen die Aufgaben, die erledigt werden müssen?
Es gibt die Vorstellung: Rheuma betrifft nur Senioren! Werden Sie oft mit diesem oder anderen Vorurteilen konfrontiert?
Mit welchen Einschränkungen ist so eine Erkrankung wie Rheuma bei Kindern verbunden? Welche Herausforderungen müssen Familien/Eltern hier meistern?
Was war der Ausgangspunkt für dein Engagement im Elternkreis?
Wie schwer ist es ehrenamtliche Mitstreiter zu gewinnen – welche Wege geht ihr da?
Wie und wo kann man sich zum Thema informieren?

Während der Sendung konnte ich darüber hinaus noch weitere wichtige Informationen transportieren und die Gesamtthematik beleuchten. Es war sehr ungewohnt, die eigene Stimme im Radio zu hören, aber auch eine tolle Erfahrung, die mir zeigte, wie viel Feingefühl und Übung für diese Tätigkeit notwendig sind.

Der Besuch beim Radiosender war für mich ein unvergessliches Erlebnis. Es hat mir einen tiefen Einblick in die Welt des Radios gegeben und gezeigt, wie viel Arbeit und Leidenschaft hinter einer scheinbar so einfachen Radiosendung steckt. Besonders beeindruckt hat mich die Professionalität des Teams und die Technik, die es ermöglicht, dass die Hörer tagtäglich mit guter Musik und interessanten Beiträgen unterhalten werden.

Ein ganz persönlicher Höhepunkt war, mein eigener Musikwunsch:

Rammstein mit dem Titel Zeit.

Immer noch stark beeindruckt. J. Foitzik



Deutsche Rheuma-Liga M-V Kooperation und Netzwerkarbeit

Sport frei zur Trockengymnastik in Stralsund

Auch 2024 existiert ein regelmäßiges Bewegungsangebot in Stralsund. Viele Sportlerinnen und Sportler trainieren mittlerweile regelmäßig ihre physischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Verbesserung der Teilhabe am Leben. Während der Trainingseinheiten stehen neben Muskeltraining, Gleichgewichtsübungen auch kognitiv Schwerpunkte im Programm. Die abwechslungsreichen Übungen zur Stärkung der Muskulatur, zum Erhalt der Beweglichkeit und zur Verbesserung von Kondition und Koordination motiviert uns.

Mit viel Spaß, guter Laune und dem regelmäßigen Erfahrungsaustausch treffen wir uns mittwochs um 16:30 Uhr im Sportbereich der MTS Parow. Derzeit sind wir 24 Teilnehmenden und der Bedarf wächst schnell.

Wir grüßen Euch recht herzlich aus Stralsund.
Jörg Foitzik



Sportgruppe in Rostock

Da sind wir! Uns gibt es immer noch: die Freitagsgruppe bei der Deutschen Rheuma-Liga in Rostock! Ungebrochen ist der Wille nach gemeinsamer Betätigung, nach Spaß und fröhlichem Miteinander! Die Anzahl der Mitglieder ist konstant und gemeinsam läuten wir Freitag-nachmittag das Wochenende ein. Bei abwechslungsreichen Übungen zur Stärkung der Muskulatur, zum Erhalt der Beweglichkeit und zum Aufbau von Kondition und Koordination ist eine Stunde schnell verfliegen und ein Glücksgefühl, (den inneren Schweinehund besiegt zu haben) und aktiv mit der Erkrankung gearbeitet zu haben, macht sich breit. Das ist Motivation genug, jede Woche wieder zu kommen! Mit den neuen Bällen haben wir eine schöne Stunde gestaltet!



Jana Foitzik



Das Weihnachtsseminar im Elternkreis

Das 1. Adventwochenende war ein idealer Termin für den Abschluss des Jahres 2024.

Ein wichtiger Seminarschwerpunkt behandelte das Thema: **Hilfe zur Selbsthilfe** bei rheumatischen Erkrankungen. Das Weihnachtsseminar für rheumakranke Kinder und deren Familien in Schwerin war gerade für neue Familien eine wunderbare Initiative sich mit der Gesamtheit auseinander zu setzen. Mit Blick auf folgende Schwerpunkte des Seminars im Elternkreis lernten wir unsere Veranstaltungen in Präsenz wieder schätzen:

Aufklärung: Informationen über den Umgang mit rheumatischen Erkrankungen im Alltag, speziell in der kalten Jahreszeit.

Netzwerken: Austausch zwischen betroffenen Familien, um gegenseitige Unterstützung und Tipps zu fördern. Der Erfahrungsaustausch ist hierbei besonders wertvoll.

Erlebnisse: Das Schaffen eines positiven und fröhlichen Umfelds durch Weihnachtsaktivitäten, das den Fokus von der Krankheit auf Gemeinschaft und Freude lenkt. Während kreativen Workshops entstanden, mit viel Liebe und Freude, kleine Geschenke/Kunstwerke für Oma und Opa.



Bei unserer kleinen Weihnachtsgeschichte warteten unsere Familien auf Knecht Ruprecht und die kleinen Freuden für Alt und Jung.

Der Weihnachtsmann kam zu Besuch und hatte für alle Kinder Geschenke und gute Aussichten im Gepäck. Die Bescherung ließ nicht nur Kinderherzen höherschlagen. Ein Höhepunkt für die ganze Familie!

Bei Kerzenschein und vielen weihnachtlichen Überraschungen genossen wir die Ruhe und konnten das turbulente Jahr, mit einem Besuch des Weihnachtsmarktes in Schwerin, Revue passieren lassen.

Die Beratungsangebote und Fortsetzung persönlicher Gespräche stärken den Zusammenhalt, fördern notwendiges Wissen und ein unterstützendes Netzwerk innerhalb des Elternkreises rheumakranke Kinder.

Mit guten Vorsätzen und tollen Ideen fürs nächste Jahr fuhren die Familien zurück nach Hause.



Schwerin 2024



Für die geleistete Arbeit möchte ich mich bei allen ehrenamtlichen und allen MitarbeiterInnen der Deutschen Rheuma-Liga LV M-V e.V., allen unseren Sponsoren, Ärzten, Therapeuten, Mitarbeitern der Krankenkassen und Helfern unserer Selbsthilfearbeit recht herzlich bedanken.

Besonderer Dank gilt den betroffenen Familien in M-V, Schleswig-Holstein und Brandenburg, die trotz der krankheitsbedingten Alltagsprobleme dazu beitragen, dass unsere Arbeit erfolgreich bleibt und sich weiterentwickeln kann.

Helfen Sie uns und tun Sie Gutes. Lassen Sie uns nicht allein – Gemeinsam für rheumakranke Kinder in Mecklenburg – Vorpommern, Schleswig-Holstein und Brandenburg.
Ich freue mich auf eine gemeinsame und erfolgreiche Zukunft.

Im kommenden Jahr werden wir unsere Arbeit und Angebote weiterhin auf ein solides Fundament stellen und die Themen 2025 vorbereiten für eine wertvolle Durchführung in Präsenz- und/oder Onlineveranstaltungen.
Ich verbleibe im Namen der Kinder und Eltern mit den besten Grüßen.

Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Elternkreis Rheumakranke Kinder
<http://www.rheumaligamv.de>
Ekr.rheumakrankekinder@rheumaligamv.de

danke

und bis 2025