



# RÜCKBLICK 2023

Neben einem Grußwort unseres Vorstandes bieten wir hier für unsere Mitglieder und alle Interessierten eine kleine Auswahl an Informationen zu Veranstaltungen oder Highlights aus dem Wirken des Landesverbandes Thüringen und seiner Arbeitsgemeinschaften im Jahre 2023.

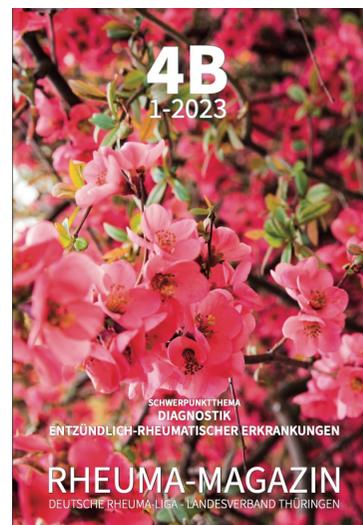
Wir laden Sie ein, zukünftig selbst bei dieser bunten Vielfalt dabei zu sein. Sprechen Sie uns an oder informieren Sie sich zu den vielen unterschiedlichen Angeboten direkt bei unseren örtlichen Gruppen in Thüringen.

Zu finden unter: <https://www.rheumaliga-thueringen.de/unsere-standorte/>



# SEMINARE / VERANSTALTUNGEN / INFORMATION

- Teilnahme an der Gesundheitsmesse Erfurt (04.- 05.03.)
- Selbsthilfeangebote „Wie gestalten wir die Zukunft“ (24.- 25.03.)
- Seminar Rhythmische Bewegung (20.- 21.04.)
- Seminar Yoga bei rheumatischen Erkrankungen (21.- 22.04.)
- Seminar Rheuma-Liga in der Zukunft (09.05.)
- Seminar Asiatische Bewegung (16.- 17.05.)
- Schnupperseminar Bewegung (10.- 11.06.)
- Seminar Ehrenamt (30.06. - 01.07.)
- Delegiertenversammlung (10.08.)
- Seminar Alltagsbewältigung (01.- 03.09.)
- Qigong und Asiatische Bewegung (30.09.)
- Weiterbildung Rhythmische Bewegung (05.- 06.10.)
- Seminar Ehrenamt und Krankheitsbewältigung (20.- 21.10.)
- Seminar Asiatische Bewegung (11.- 12.11.)
- Selbsthilfeseminar Osteoporose (24.- 25.11.)



# 1. QUARTAL

## 2023 endlich wieder mit eigenem Stand dabei!

Der Landesverband war mit eigenem Stand auf der 16. „Thüringer Gesundheits Messe“ vertreten. Auf dem Gelände der Erfurter Messe und wieder im Rahmen der „Thüringen Ausstellung“ fand diese vom 04.03. bis 05.03. statt.

Mit über 120 gemeldeten Ausstellern, von Kliniken über Firmen und Institutionen aus dem Gesundheitsbereich bis hin zu Vereinen und Selbsthilfegruppen, war sie zu Recht und zum wiederholten Male Thüringens größte Messe zu den Themen Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden.

Von Gesundheitschecks über Wissensvermittlung- in eigens dafür eingerichteten Vortragszentren- bis zur Darstellung medizinischer Angebote und Möglichkeiten drehte sich bei den Ausstellern und Besuchern mit den Eckpfeilern Prävention, Behandlung und Nachsorge alles um das Schlagwort „Gesund“.

Nämlich entweder Gesund sein, werden oder, definitiv am besten, bleiben. Bei den Kliniken ging es in erster Linie um die Informationen zum gebotenen Behandlungsspektrum, bei den anderen Ausstellern zumeist um ihr Wissen.

So auch der Landesverband Thüringen e.V., der in diesem Jahr nach mehrjähriger Zwangspause und dank Förderung durch die IKK classic wieder mit vor Ort war.

An beiden Tagen mit einem eigenen Stand, rund 400 Gästen und einer Menge Informationsmaterial als Aussteller für den Bereich der Selbsthilfe vertreten, war es das Ziel der Öffentlichkeit das gesammelte Wissen unserer Berater und Publikationen über Mittel und Wege der Selbsthilfe bereitstellen zu können.

Der Landesverband bedankt sich bei allen interessierten Besuchern unseres Standes, den Organisatoren und Betreuern der Messe sowie bei allen ehrenamtlichen Helfern, Vorständen und Beratern, welche die Mitarbeitenden des Landesverbandes an beiden Messetagen so tat- und informationskräftig dabei unterstützt haben, die aufkommenden Anfragen, Hilfs- und Kontaktgesuche von Betroffenen, deren Angehörigen sowie einigen Vertretern anderer Selbsthilfevereine im Sinne und zum Wohle der Erkrankten beantworten zu können.



THÜRINGER  
GESUNDHEITS  
MESSE





### 30 Jahre Deutsche Rheuma-Liga SHG Suhl

Die Selbsthilfegruppe Suhl feierte am 21. April 2023 ihr 30jähriges Jubiläum. Eigentlich war es sogar das 32. Jahr ihres Bestehens. Leider war es durch Corona damals nicht möglich das 30-jährige korrekt (d.h. im Jahr 2021) gebührend zu feiern.

Mit großem Enthusiasmus hat sich die Gruppe in diesen 32 Jahren zu einer aktiven und lebendigen, man darf wohl sagen mit zum Kern der Suhler Selbsthilfebewegung gehörenden, Selbsthilfegruppe entwickelt, deren Mitgliederzahl sich seither auf das Zehnfache erhöht hat.

Ziel der Selbsthilfegruppe war und ist es, Informationen über die Erkrankung auszutauschen, Trost zu finden und sich gegenseitig „gut zu tun“. Betroffene sollen im sozialen Umfeld mit der Krankheit klarkommen können.

So können „die Suhler“ mit Stolz und Recht behaupten, dass sie im Interesse ihrer Mitglieder und aller Rheumakranken kontinuierlich das Funktionstraining weiter auf- sowie ausgebaut haben und versuchen dies, trotz der schwierigeren Bedingungen, weiterhin zu ermöglichen. Gerade für Rheumakranke ist Bewegung eine Lebensnotwendigkeit.



Den aktiv mitwirkenden Mitgliedern möchten wir einen ganz besonderen Dank aussprechen. Schließlich muss man bedenken, dass diese Mitglieder ihre Aufgaben ehrenamtlich übernehmen, obwohl viele von ihnen gesundheitlich sehr stark eingeschränkt sind. Diesen Mitgliedern kann man nicht oft genug „Danke“ sagen!

### Eröffnung des neuen Büros und Neugründung in Erfurt

2023 hat sich in und um die Arbeitsgemeinschaft Erfurt sehr viel bewegt. Damit das auch für die Öffentlichkeit klar wurde, hat sich der neu gegründete Vorstand darum bemüht, das bereits rege genutzte und aktiv besuchte neue Büro offiziell und feierlich einzuweihen.

Am Samstag, den 10.06.2023 war es so weit. Neben Einblick in das neue Büro stellten sich auch die, am 24.05.2023 gewählten, neuen Vorstände der Arbeitsgemeinschaft zum ersten Kennenlernen und zur direkten Kontaktaufnahme zur Verfügung.

Neben Herrn Jakob, dem Geschäftsführer des Landesverbandes, sprachen so auch Frau Anke Hofmann-Domke als Bürgermeisterin von Erfurt, Frau Kerstin Keding als Vertreterin des Verbandes der Ersatzkassen e.V. sowie Mitglied des Vorstandes des Landesverbandes, Frau Karola Stange als Vertreterin ihrer Partei Die Linke und weiterhin Herr Dr. sc. med. Peter Kästner vom ambulanten Rheumazentrum Erfurt. Sie alle begrüßten das Wiederaufleben der Erfurter Arbeitsgemeinschaft und die daraus erwachsende Stärkung der Selbsthilfe.



2. QUARTAL

## Tanzt! Vor allem aus der Reihe ...

Eine liebgewonnene Tradition feierte am 31. August 2023 ihr Fortbestehen. Gemeint ist der Erfahrungsaustausch zwischen den Rhythmischen Bewegungsgruppen der Selbsthilfegruppen Eisenach und Rudolstadt.

Mit froher Erwartung und liebevoll gehäkelt Überraschungen im Gepäck fuhren die RB-Gruppen aus Schwarza und Uhlstädt gen Bad Langensalza.

Die Aufregung war groß. Wochenlange Proben, häkeln, häkeln und häkeln... man hatte sich wirklich akribisch vorbereitet.

Zur Eröffnung führten die Eisenacher zwei Stuhltänze auf. Eine super Einstimmung auf das Kommende.

Es war schön, mit welcher Leichtigkeit, Freude, welchem Eifer, Spaß UND vor allen Dingen mit welchem KÖNNEN beide Tanzgruppen ihre Tänze aufführten. Hier wurde in der Tat ein inspirativer „Tanzaustausch“ aufs Parkett gelegt. Beide Gruppen luden einander ein, nach kurzer Einweisung des Übungsleiters, mitzutanzten.

Die von der Arbeitsgemeinschaft Eisenach gestalteten Zettelchen mit dem Ausspruch: „Tanzt! Vor allem aus der Reihe.“, trugen dabei auch zu einer unbewusst erlangten, unbeschwerten Leichtigkeit und Fertigkeit sowie noch mehr Spaß bei.

Die strahlenden Augen, das Lachen und „Schnattern“ beim Tanzen, „der falsche Fuß“ oder „Links?! - Rechts?!“ gaben diesem unvergesslichen und von Alltagssorgen und Schmerzen befreiten „Event“ folgendes Fazit: Ziel? Übererfüllt!

Die Botschaft an euch alle: - Tanzt mit! - Erlebt dieses Gefühl der Beschwingtheit, des Loslassens und der Gemeinschaft.

# 3. QUARTAL



## Wir die Rheuma-Liga 35 Plus!

Die Selbsthilfegruppe 35 Plus der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Thüringen e.V. ist ein thüringenweit agierender Zusammenschluss jüngerer Betroffener und Angehöriger mit Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis ab einem Alter von 35 Jahren. Die Gruppe bietet den Mitgliedern Vorträge zur Schmerzbekämpfung, Informationen über Therapien und Erfahrungsaustausche.

2023 war die Gruppe im Werratal noch nicht so bekannt, was aber mit Infoveranstaltungen geändert werden sollte.

Am 12.08.2023 trafen sich einige Mitglieder mit der Selbsthilfegruppe aus Eschwege beim Sommerfest. Man wurde herzlich begrüßt und kam schnell mit den Mitgliedern ins Gespräch über die ehrenamtliche Arbeit und Probleme bei der Nachwuchsfindung im Vorstand.

Im Zuge der Seniorenwoche beteiligte sich die SHG 35 Plus am 04.09.2023 zum 1. Pflegefachtag in Gerstungen und am 07.09.2023 bei der Gesundheitsmesse im Klinikum in Eisenach. Hier stellten wir uns vor, beantworteten zahlreiche Fragen und verteilten Informationsmaterial.

Die Resonanz war sehr groß und viele begrüßten, dass es diese Anlaufstelle gibt.



## Schwarzarbeit zum Kreativ-Tag

Zum Kreativ-Tag 2023 hatte die SHG Ilmenau eine besondere Überraschung vorbereitet. Kreativ sein und sich so richtig die Hände schmutzig machen!

So besuchte die SHG am 23.11. die Schauwerkstatt der Firma HUSS im Erzgebirge. Dort angekommen, ging es gleich in die Werkstatt. Schwarzarbeit war angesagt. Die beiden Werkstattwichtel waren umsichtig und organisierten für unsere Mitreisenden mit Bewegungsschmerzen richtige Stühle, denn in der Werkstatt wird auf Hockern gegessen.

Sie erzählten uns in ihrer lockeren Mund-Art vieles zur Entstehungsgeschichte. Wir wurden auch aufgeklärt warum die Karzl (Räucherkerzen) schwarz sind und nicht qualmen. Außerdem ist nur BIO drin. Das heißt außer reinem Holzkohlepulver, welches auch medizinisch eingesetzt werden kann, etwas aufgekochter Stärke und Zutaten wie Weihrauch, Benzoe, Zimt, Sandelholz und Vanille sind keine weiteren Zusatzstoffe drin, jedenfalls in den klassischen Karzl.

Dann ging es an die Arbeit. Wer sich zutraute, das Holzkohlepulver, die Zutaten selbst zu kneten, durfte das machen. Wer Probleme mit dem Kneten hatte, bekam einen vorgekneteten „schwarzen Klumpen“. Dann ging es weiter: Teig ausrollen, zuschneiden und mit der Handfläche kleine Kegel formen. Etwas Geschick gehörte dazu, aber alle haben nach Ihren Fähigkeiten schwarzen Teig zu Räucherwerk verarbeitet. Mit Hinweisen zum Trocknen und lagern wurde der kurzweilige Nachmittag beendet.

Und man glaubt es kaum, mit kaltem Wasser, Kernseife und einer Wurzelbürste wurden die Finger wieder sauber!

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Thüringen e.V.



## 4. QUARTAL



## Ein inklusives Salzburg ruft!

Im Oktober hat die SHG Bad Sulza gemeinsam mit der Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus ein „Kaffeetrinken mit Weltblick“ durchgeführt.

Frau Dr. Gisela Winkler (selbst Mitglied der Rheuma-Liga) hat von einer innovativen Lernreise berichtet, die sie im Rahmen ihrer pädagogischen Arbeit im Konrad-Martin-Haus durchgeführt hatte.

Die Reise war ein Angebot für Menschen mit Behinderung, die sich als Teilhaber-BeraterInnen für inklusive Kultur qualifizieren wollten. Das Projekt wurde vom Konrad-Martin-Haus konzipiert und vom Erasmus+ Programm\* finanziell unterstützt.

Die Lernenden haben die Zeit in Salzburg genutzt, um eine von Ihnen selbst erarbeitete Kultur-Checkliste zu prüfen. Sind kulturelle Angebote denn wirklich EINFACH für alle? Wo gibt es Ausgrenzung oder Hürden? Wie können inklusive Ansätze gemeinsam und kreativer erarbeitet werden?

Für die Rheumaliga SHG Bad Sulza war es sehr spannend zu erfahren, wie das Lebenslange Lernen für Beschäftigte in Werkstätten umgesetzt wird, aber auch, dass der europaweite Bildungsaustausch im Erasmus Programm nicht nur für Schüler und Studierende möglich ist, sondern wirklich für alle, ein Leben lang gilt.





# GRÜßWORTE

Liebe Mitglieder,

es freut mich sehr, dass wir auf unserer Delegiertenversammlung am 15. August 2024 nicht nur auf das, was hinter uns liegt, geschaut haben, sondern vor allem auf das, was vor uns liegt!

Ja, es ist richtig, dass wir uns kritisch mit unserer finanziellen Situation im größten Selbsthilfeverband Thüringens auseinandersetzen müssen! Doch ich sehe dies ebenso als große Chance und Herausforderung für uns in den nächsten Jahren, denn leider sind uns durch die letzten Jahre auch sehr viele Werte verloren gegangen, welche wir uns über Jahrzehnte bereits gemeinsam erarbeitet hatten!

Noch gehören wir dem größten Selbsthilfeverband in Thüringen an. Wir bestimmten damit unser eigenes Tun, sagen, wie wir uns trotz unserer Erkrankung jeden Tag aufrappeln und ebenso noch anderen helfen. Das ist ein so wertvoller Schatz, welchen wir nicht verlieren dürfen!

Lassen Sie uns gemeinsam den Prozess der Umorganisation beim Funktionstraining gehen. Wir können uns nicht der neuen Welt mit ihren Digitalisierungs- und Abrechnungsprozessen entziehen und müssen klar und deutlich unsere Arbeit als Dienstleister für das Funktionstraining von dem, was Selbsthilfe ist, abgrenzen. Das ist sicherlich nicht leichter, aber ein sehr lohnender Weg?

Ich bin mir sicher, wir haben uns auf den Weg in die richtige Richtung gemacht und ich danke Ihnen vielmals dafür.

Ihre Kerstin Keding

