

# Junge Rheumatiker

**Habt Ihr auch etwas zu berichten oder einen Termin für Junge Rheumatiker? Dann mailt einfach an [s.heim@rheuma-liga-bw.de](mailto:s.heim@rheuma-liga-bw.de)**

## „Selbstbewusst in der Partnerschaft“



So lautete der Titel des Tagesseminars der Jungreumatiker-Gruppe am 14.11.2015 im Stift Urach.

Selbstbewusstsein zeigen und leben ist selbst für Paare, bei denen Einschränkungen keine Rolle spielen, ein großes Thema. Wie viel Unterstützung benötigt der Partner im Haushalt, wie viel Freizeit unternehme ich ohne meinen Partner, wobei muss dem Partner geholfen werde und wobei nicht ... diese und ähnliche Fragen werden in einer Partnerschaft mit einer rheumatischen Krankheit nicht weniger. Denn hier spielen neben den alltäglichen Dingen auch Schmerzen, Therapie und der eigene Drang zur Selbstständigkeit eine große Rolle.

Mit persönlichen Erfahrungen, einer Menge Mut und Lust sich über dieses Thema auszutauschen, sind 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Partnern und teils auch Kindern nach Bad Urach gekommen – für sie wurde eine Erzieherin engagiert.

Den Anfang machte Maria Krauser und Frau Hertl (AOK) mit der Begrüßung, erläuterte den Tagesablauf, aber auch warum es so wichtig ist, sich in Gemeinschaften zusammenzuschließen. Frau Freitag-Lange, die Referentin für diesen Tag, begann mit den ersten allgemeinen Fragen und umriss das Thema, bevor sie die Gruppe in betroffene Partner und „gesunde“ Partner einteilte. Die Freizeit nutzten einige Herren für eine Segway-Schnuppertour durch Bad Urach. Andere schauten sich den historischen Altstadt kern an, während die betroffenen Partner mit Frau Freitag-Lange sich das Thema mittels Einführung in die Schwerpunkte Kommunikation, das Eisberg Modell, Hören und Reden mit vier Ohren & Schnäbel nach Schulz von Thun erschlossen. Es wurde über wertschätzende Kommunikation mit „Ich“ und „Du“ Botschaften sowie das Zuhören gesprochen. Ein wichtiger Teil, in der dafür aber doch zu kurzen Zeit, war der Austausch der Gruppe untereinander.



Am Nachmittag stellten sich beide Gruppen ihre Ergebnisse, eventuelle Missverständnisse und Ansichten gegenseitig vor. Es wurden kon-

krete Umsetzungsmöglichkeiten für einzelne Problematiken der Paare erarbeitet; jedes Paar schloss für sich einen „Vertrag“, um mit der Umsetzung zeitnah zu beginnen. Am Ende des Tages gingen alle erschöpft, aber mit einem sehr gutem Gefühl nach Hause.

*Ines Brodbeck*

## Miteinander – Füreinander



Unter diesem Motto fand am 26. September 2015 in Haigerloch bereits zum neunten Mal der **Tag der Selbsthilfegruppen** im Zollernalbkreis statt. Gute Gelegenheit, sich über das breite Spektrum von Selbsthilfegruppen, Patientenorganisationen sowie über deren umfangreiches Beratungs- und Hilfeangebot zu informieren.

Dieses Jahr wurde die Rheuma-Liga Albstadt von den jungen Rheumatikern mit einem großen Stand sowie umfangreichen Informationsangeboten vertreten.

*Sieglinde Schulz*