

KUNST UND RHEUMA

Jeder ist ein Künstler

„Kunst und Rheuma“ – mit diesem Thema befassten sich Mitglieder der Rheuma-Liga Ende September bei einem Wochenendseminar.

Foto: Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V.



Viele Kunstwerke entstanden beim Seminar der Rheumaliga Mecklenburg-Vorpommern.

Pablo Picasso sagte einmal: „Das Geheimnis der Kunst liegt darin, dass man nicht sucht, sondern findet.“ Das Seminar im mecklenburgischen Stavenhagen sollte die Teilnehmer anregen, sich auf das Thema Kunst einzulassen, kreative Impulse bieten und sinnliche Erfahrungen ermöglichen. Denn auch unter den schwierigen Bedingungen einer chronischen Erkrankung ist das Leben nicht auf die Krankheit beschränkt. Menschen mit

einer rheumatischen Erkrankung können ihren Alltag mit Freude, Aktivität und Abwechslung gestalten und das Leben bewusst genießen.

Die Referenten – der Rheumatologe Prof. Dr. Henning Zeidler, der Maler und Musiker Christian Kabuß, die Künstlerin Elke Steckhan, die Kunsttherapeutin Anke Paetow und die Yogalehrerin Annette Mecklenburg – zeigten den Teilnehmenden, auf verschiedene Art und Weise mit ihrem Körper und ihrer Seele umzugehen. Zeichnen, malen und töpfern sind dabei wunderbare Beschäftigungen, um sich achtsam mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Henning Zeidler näherte sich in seinen Vorträgen berühmten Künstlerinnen und Künstlern. Besonders bei Frida Kahlo war das Zusammenspiel von Krankheit und Kunst spürbar – sie bedingen einander.

Die Kunstschaffenden regten dazu an, mit Tonpapier, Leinwand, Pinsel und Farben der Phantasie freien Lauf zu lassen. Auch die körperliche Ebene wurde

Fortsetzung auf Seite 2

RATGEBER

Kompakte Infos



Die Gruppenleitungen von Osteoporose-Selbsthilfegruppen hören viele Fragen zur Erkrankung. Wie entsteht

Osteoporose? Welche Formen gibt es? Wie lässt sich die Krankheit feststellen? Welche Therapien und Medikamente gibt es? Welche Rolle spielen Ernährung und Bewegung? Die Broschüre „Wissenswertes über Osteoporose“ trägt zur Aufklärung über das Krankheitsbild bei. Gruppenleitern und -leiterinnen sowie Betroffenen beantwortet die Publikation in kurzer, verständlicher Form die wichtigsten Fragen. ●

Kontakt: Landesverband Berlin/Brandenburg im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

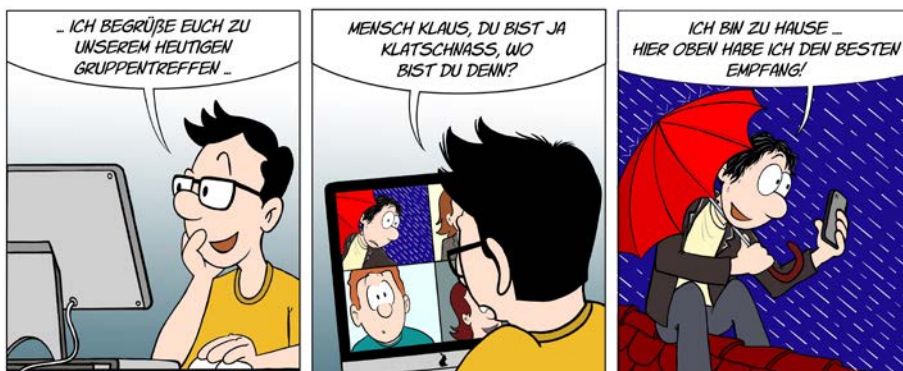
Heidi Heese,
Tel.: 030 5530608



heese.heidi@arcor.de

HUMOR

SELFIES – HILFENETZ 4.0 von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

BERATUNG

Die **Alzheimer Gesellschaft** ist weiter für Ratsuchende da – vorzugsweise per Telefon und per Mail. Eine persönliche Beratung ist nach telefonischer Anmeldung möglich.

Kontakt: Tel.: 030 89094357



info@alzheimer-berlin.de
alzheimer-berlin.de

Fortsetzung von Seite 1

angesprochen: Ulrike Lindemann lud frühmorgens zu Qi Gong ein. Am Samstag half die Yogaeinheit dabei, liebevoll mit dem eigenen Körper umzugehen.

Am Ende dieses Wochenendes kamen viele kleine Kunstwerke zustande. Die meisten Teilnehmenden gingen nicht nur mit mehr innerer Stärke, sondern auch

mit einem eigenen Werk nach Hause. Dank gilt allen Mitwirkenden, den Referenten, den Angestellten des Hotels Reuterhof und besonders der Kursleiterin Ulrike Lindemann. Das Seminar war ein Experiment, etwas Neues anzubieten. Um es mit den Worten des Autors Jochen Mariss zu sagen: „Lieber auf neuen We-

gen stolpern, als in den alten Bahnen auf der Stelle treten.“ ●

Kontakt: Deutsche Rheuma-Liga
Mecklenburg-Vorpommern e. V.,
Katrin Hase

Tel. 0381 7007232

 lv.hase@rheumaligamv.de

ERKRANKUNGEN DER LEBER

Selbsthilfe als Partner der Wissenschaft

Seit 25 Jahren ist Sabine von Wegerer im „Berliner Leberring“ aktiv. Dabei hat sie persönlich und beruflich vom Einsatz für andere und mit anderen profitiert.

Sabine von Wegerers Weg in die Selbsthilfe begann 1995, als sie eine Gruppe für Eltern suchte, deren Kinder an Hepatitis C litten. Bei der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Berlin gab es damals nur eine Gruppe für betroffene Erwachsene. Aus ihr ging im Jahr 1997 der Berliner Leberring e. V. hervor. Von Wegerer war dort zunächst die zweite Vorständin und lernte viel über Vereinsarbeit. Nach drei Jahren wurde sie zur Vorsitzenden gewählt, dieses Amt hat sie bis heute inne.

Zur Hepatitis C gab es mit der Zeit immer mehr medizinische Erkenntnisse. Der Verein sammelte alle Informationen und beantragte bei verschiedenen Krankenkassen Unterstützung für einzelne Veranstaltungen, die auch genehmigt wurde. Zu einigen Medizinerinnen entwickelten sich dabei gute Kontakte. Immer wieder halten Ärztinnen und Ärzte Vorträge beim Berliner Leberring e. V. und informieren ihre Patientinnen und Patienten über die Selbsthilfeorganisation. Im Laufe der Jahre entstanden neue Gruppen für Betroffene mit einer autoimmunen Hepatitis, mit Hepatitis B, Leberzysten oder Fettleber. In den Hepatitis-C-Gruppen standen die seelische Belastung der Betroffenen und die teils schweren Nebenwirkungen



Foto: Sabine von Wegerer

Fand über die Selbsthilfe in die Wissenschaft: Sabine von Wegerer

durch die Medikamente im Vordergrund. Für die Krankenkassen war der Berliner Leberring e. V. bald keine Selbsthilfegruppe mehr, sondern eine Organisation, die Gruppen leitete.

Eine große Veränderung stellte die moderne Hepatitis-C-Therapie dar. Mit ihr lässt sich die Krankheit fast immer innerhalb von acht bis zwölf Wochen heilen. Damit verlagerte sich der Schwerpunkt der Arbeit zu den anderen Lebererkrankungen. Ein großes Thema ist für den Berliner Leberring e. V. seit einigen

Jahren die seltene Erkrankung Porphyrie. Die Selbsthilfegruppe begann im Jahr 2008 mit fünf Betroffenen und ist heute in Deutschland die erste ehrenamtlich geführte Beratungsstelle für Porphyrie-Kranke. Gemeinsam mit der Charité hat der Berliner Leberring bereits drei Symposien organisiert. Spezialisten aus Deutschland und der Schweiz hielten Vorträge, Betroffene aus ganz Deutschland kamen zu den Veranstaltungen.

Heute hat der Berliner Leberring e. V. zehn ehrenamtliche Mitarbeiter, die mit Freude dabei sind. Der Verein ist auf Facebook aktiv, unterhält ein Forum für Porphyrie-Patienten, zwei Webseiten und hat sich mit europäischen Ansprechpartnern vernetzt. An der Charité läuft inzwischen eine medizinische Studie zur Porphyrie. Dort ist Sabine von Wegerer nach einer beruflichen Weiterbildung nun als Studienschwester dabei. ●

Kontakt: Beratungsstelle für
Porphyrie- und Hepatitiskranke,
Sabine von Wegerer

 sabine.vwegerer@berliner-leberring.de
berliner-leberring.de

LESETIPP

Depression – und jetzt?

Nora Fieling leidet seit ihrer Kindheit an depressiven Phasen. Ihr erstes Buch hilft Betroffenen und Angehörigen beim Umgang mit der Erkrankung.

Die erfolgreiche Bloggerin Nora Fieling hat ihr erstes Buch geschrieben. „Depression – und jetzt? Wegweiser einer Erfahrungsexpertin“ richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. Neben fachlichen Informationen gibt das Buch einen tiefen Einblick in die persönlichen Erfahrungen der Autorin mit der Krankheit. Warum ich? Was nun? Therapie oder Selbsthilfegruppe? Medikamente, ja oder nein? Psychologin oder Psychiater – welcher Arzt ist der richtige für mich? Wo finde ich die passende Hilfe? Welche Therapie erstattet die Krankenkasse? Wie gehe ich mit dem Thema „Arbeit und Krankheit“ um? Wie kann ich meinen Angehörigen helfen? Was können sie für mich tun? Diesen und anderen Fragen geht Nora

können sie für mich tun? Diesen und anderen Fragen geht Nora

Das Buch beantwortet zahlreiche Fragen, die sich Betroffene und Angehörige stellen.



Fieling auf den Grund. Dabei nimmt sie den Leser an die Hand und unterstützt ihn bei den ersten Schritten nach der Diagnose.

Nora Fieling wurde 1985 geboren. Bereits als Kind entwickelte sie depressive Züge. Sie fühlte sich anders, sprach aber aus Scham mit niemandem darüber. Erst als sie 18 Jahre alt war, wurde die Hausärztin auf Noras selbstverletzendes Verhalten aufmerksam. Bald folgten die ersten Diagnosen: Depression und Borderline.

2008 zog Fieling nach Berlin, um ein Studium aufzunehmen, das sie jedoch aufgrund starker depressiver Episoden und Panikattacken abbrechen musste. Es folgten erste Erfahrungen in einer Psychiatrie und einer Tagesklinik. Eine weitere Diagnose wurde gestellt: die generalisierte Angststörung mit Panikattacken.

Seit 2015 schreibt sie unter dem Pseudonym Nora Fieling auf ihrem Blog offen über ihre Gedanken und Gefühle. Allen negativen Erwartungen zum Trotz schaffte sie es, sich in der Berufswelt zu positionieren und einen sicheren Ar-



Foto: Andrea Katheder

beitsplatz zu finden. Heute arbeitet sie haupt- und ehrenamtlich in verschiedenen psychosozialen Projekten. Sie hält Vorträge und informiert Multiplikatoren im sozialen Bereich über Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen. Auf ihren Social-Media-Kanälen leistet Feeling einfühlsam und kompetent Informations- und Aufklärungsarbeit. ●

Nora Fieling: Depression - und jetzt? Wegweiser einer Erfahrungsexpertin. München: Starks-Sture Verlag, 228 Seiten, 13,80 Euro, ISBN: 978-3-939586-32-6



SERVICE

Bei Anruf kompetente Hilfe



Das Notteléfono des Sucht-Selbsthilfeverbandes ist bundesweit unter der einheitlichen Rufnummer 0180 3652407 erreichbar. Bei Anruf erhalten Menschen in einer schwierigen persönlichen Situation schnelle, kompetente und unbüro-

kratische Hilfe. Alle Anrufe werden absolut vertraulich behandelt. Ein Erklärvideo informiert über den Ablauf der ehrenamtlichen telefonischen Beratung. Das Video findet sich im [YouTube-Kanal „Guttempler in Deutschland“](#).

Das Notteléfono Sucht ist ein Angebot des Sucht-Selbsthilfeverbandes „Guttempler in Deutschland.“ ●

