

## „Herausforderung Rheuma – Nimm dein Leben in die Hand“ Selbstmanagement-Seminar

Vom 19. bis 21.04.2024 fand unser diesjähriges Selbstmanagement-Seminar im Konrad-Martin-Haus in Bad Kösen statt.

Wir trafen uns am Freitagnachmittag zur Kaffeezeit, somit konnten wir uns bei Kaffee und Kuchen schon mal beschnuppern. Pünktlich um 15:30 Uhr begann das Seminar. Wir waren nur eine kleine Teilnehmergruppe von 7 Frauen und das war super, denn wir begannen ganz locker mit der Vorstellungsrunde, aber nicht wie bei der Rheuma-Liga üblich, über unsere ehrenamtliche Arbeit, sondern über uns als Mensch. Wer sind wir, wie geht es uns mit unserer Erkrankung und wie gehen wir damit um. Wo stehen wir und wo unserer Krankheit. Beherrscht die Krankheit uns oder wir die Krankheit?

Das Thema ist eindeutig, die Rheumaerkrankung ist eine Herausforderung, doch wir können uns nur selbst helfen, indem wir unser Leben selbst in die Hand nehmen, um mit dieser Erkrankung umzugehen und fertigzuwerden. Denn wir wissen alle, Rheuma ist nicht heilbar, deshalb müssen wir damit umgehen lernen und leben und dies so effektiv und angenehm wie möglich.

Die „alten Hasen“, also die Teilnehmerinnen, die schon seit vielen Jahren mit der Rheumaerkrankung leben, haben zum großen Teil ihren Weg schon gefunden, die Neuerkrankten hatten da noch Nachholbedarf, doch deshalb haben wir das Seminar gewählt.

Unsere Referentinnen, Sabine Gourinard (Rheuma-Liga Berlin) und Jutta Lomas-Liebster (Rheuma-Liga Brandenburg), beide Selbstmanagement-Trainerinnen, haben von Beginn an für eine lockere und vertrauensvolle Atmosphäre gesorgt. Selbst die Theorie brachten sie interessant rüber und bezogen uns bei der Erarbeitung der Ergebnisse auf die gestellten Fragen gut mit ein, somit war es nie langweilig und ermüdend, sondern machte Spaß.

Was wir als erstes lernten, dass uns kein anderer helfen kann, sondern nur *wir uns selbst*. Unser wichtigstes Wort in den drei Tagen war „**ICH**“. Nur ich selbst kann etwas in meinem Leben ändern, um mit meiner Krankheit besser umgehen zu können, denn kein anderer Mensch weiß wie ich mich fühle oder wie es mir geht.

In diesem Zusammenhang haben wir gemeinsam die Möglichkeiten erarbeitet, die jeder hat, um sein Leben mit der Krankheit in den Griff zu bekommen, aber jeder ist selbst dafür verantwortlich, welche er davon nutzt. Wir führten auch Rollenspiele durch, die das noch anschaulicher und dazu auch noch viel Spaß machten.

An den Abenden hatten wir auch Gelegenheit, uns untereinander auszutauschen. Die Teilnehmerinnen, die ihre Diagnose erst seit kurzer Zeit haben, nutzten diese Zeit, um sich Ratschläge einzuholen. Für sie war wichtig zu erfahren, wie die anderen damit umgehen oder was ihnen geholfen hat. Es ist zwar jeder anders, jeder hat sein Rheuma, doch trotzdem kann man von den Erfahrungen anderer profitieren.

Wir waren gut untergebracht und wurden von den Mitarbeiterinnen des Konrad-Martin-Hauses gut versorgt. Das Essen war reichhaltig und gut.

Zur Auswertung des Seminars kam zur Sprache, dass alle Teilnehmerinnen sowie die Trainerinnen gleichermaßen zufrieden waren. Es waren angenehme und informative drei Tage im Konrad-Martin-Haus in Bad Kösen.

Ich möchte auf diesem Weg den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Konrad-Martin-Hauses für die angenehme Zeit danken.

Ganz besonders danke ich den beiden Trainerinnen für ihre gute Arbeit, denn Sie sind maßgeblich am Gelingen eines solchen Seminars beteiligt. Danke für alles und macht weiter so.

Carla Thielecke  
Arbeitsgemeinschaft Magdeburg