MBJ - Beilage für NRW.

Ausgabe Sept. 2025

DVMB Landesverband NRW e.V.

NORDRHEIN-WESTFALEN

Liebe DVMB-Mitglieder, liebe Freunde, liebe Leser,

diese Ausgabe des Einhefters berichtet wiederum über die vielfältige Arbeit unseres Landesverbandes mit seinen Gruppen und Netzwerken. Beginnen wir mit der Veranstaltungsreihe der Gruppe Witten, danach berichten wir über das Partnerseminar als auch über das außerplanmäßige Frauenseminar in Kamen. Auf Seite drei entführen wir ins Kloster der Benediktinerabtei in Billerbeck. Der Gruppe Ennepetal/Gevelsberg/Schwelm gratulieren wir zum 40-Jährigen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit, das Redaktionsteam!

Trilogie oder Veranstaltungsreihe der DVMB-Gruppe Witten

Reiner Gotzen, Hattingen

Bechterew-Tag 03.05.2025

Am Samstag 03.05. beging die DVMB-Gruppe Witten den Morbus Bechterew Tag bei angenehmem Wetter in Klutes Minigolf-Oase am Harkortsee in Herdecke. Auf zwei Anlagen nahmen etwa 35 Mitglieder der Gruppe an einem Minigolf-Turnier teil. Neben dem klassischen Minigolf wurde auch Pit-Pat gespielt. Pit-Pat ist eine Kombination aus Billard und Minigolf. Beiden ist gemeinsam eine hohe Konzentration beim Spiel.

Die Stimmung war sehr gut. Nach dem Turnier wurden bei einem gemeinsamen Essen die Turnier-Gewinner bekannt gegeben, und es war Gelegenheit zum Austausch.

Bewegung im Alltag 24.05.2025

Am letzten Samstag fand unter lebhafter Beteiligung von über 30 Gästen die Infoveranstaltung "Bewegung im Alltag" in den Räumen der DVMB-Gruppe Witten statt. Sabine Bollmann erarbeitete mit ihnen, wie man sich im Alltag gut bewegt, wie man mit kleinen zusätzlichen Bewegungen den Alltag aktiver gestalten und dem Körper Gutes tun kann.

Dies war die zweite von drei Veranstaltungen einer Inforeihe der Bechterew-Gruppe DVMB Witten zum Thema Gesundheit. Die dritte und letzte findet am Samstag 14. Juni auch wieder Dortmunder Strasse 11 in Witten statt. Das Thema ist "Mentale Gesundheit".

Mentale Gesundheit 14.06.2025

Der Workshop zur mentalen Gesundheit, organisiert von der DVMB-Gruppe Witten, fand am Samstag 14.06.25 in Witten an der Dortmunder Straße 11 großen Anklang. Unter der Moderation von Sabine Bollmann, Sporttherapeutin und Präventionsübungsleiterin für Entspannung und Stress-Bewältigung, wurden alle Aspekte zur mentalen Gesundheit thematisiert. Zu eigenen Erfahrungen und Problemen der Anwesenden wurden alltagstaugliche und bewährte Lösungsansätze und ihre Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden herausgearbeitet.

Die Veranstaltung war die letzte von dreien zum Thema Gesundheit.

Leben mit Morbus Bechterew in der Partnerschaft

Birgit Fabich, Sassenberg

Vom 2. bis 4. Mai trafen sich 10 Paare im Burghotel in Oeding, um über die Folgen der gesundheitlichen Einschränkungen in der Beziehung zu sprechen. Wir gingen der Frage nach, wie wir als Schmerzpatient unserem Partner in der Beziehung gerecht werden können.

Die Seminarleiterin Vera Sprengkamp hatte ein vielfältiges Programm für die gemeinsame Zeit vorbereitet.

Linedance, Lachyoga, Gymnastik und kleine Bewegungsspiele brachten die Teilnehmer in Schwung. Still wurde es beim nonverbalen kreativen Malen, hier mussten die Partner gemeinsam mit anderen Paaren ein großes Bild gestalten. Mit Hilfe von Fragekarten ging es danach um den Austausch über Ängste, Befürchtungen und Wünsche.

Vertiefend ging es darum zu klären, was sich der Betroffene vom Partner und was sich der Partner vom Betroffenen wünscht. Hierbei erfuhren wir viele interessante Ansätze und Wege, die im Nachgang die Kommunikation in der Beziehung erleichtern können.

Um sich nicht in Gefühlen und Missverständnissen zu verstricken, ist Eigenverantwortung und ein ehrlicher, offener und wertfreier Austausch miteinander notwendig.

Die Morgengymnastik bei bestem Wetter im Innengarten und der rege Austausch während der Mahlzeiten machte es für die ganze Gruppe zu einem besonderen Erlebnis.

Auch wenn es nicht jedem Teilnehmer leicht gefallen ist, sich den neuen Herausforderungen zu stellen, war es eine sehr schöne und inspirierende Zeit, die noch lange nachwirken wird.

Frauenseminar im Sportzentrum Kaiserau vom 30. Mai bis 01. Juni 2025

Clara Deja, Mülheim a. d. Ruhr

Das Qi Gong-Seminar für Frauen mit Morbus Bechterew im Sportzentrum Kaiserau in Kamen, geleitet von Werner Farke, war ein voller Erfolg. Vom 30. Mai bis zum 01. Juni 2025 tauchten die Teilnehmerinnen in die fernöstliche Bewegungslehre ein, um die positiven Effekte auf ihre Gesundheit zu erleben.

Der Fokus lag auf Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Morbus Bechterew zugeschnitten sind. Dazu gehörten unter anderem der Imaginäre Honigtopf, die Taube öffnet die Flügel, Wolken schieben, Wagenrad Organ, das Spiel des Kranichs, Himmel und Erde und die Organmassage. Diese sanften, fließenden Bewegungen sind ideal, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und zu verbessern, was bei Morbus Bechterew entscheidend ist. Die Praxis hilft, Schmerzen zu lindern und die Steifigkeit zu reduzieren. Zudem fördert Qi Gong die Körperwahrnehmung, reduziert Stress und verbessert durch tiefe Atemübungen die Lungenfunktion.

Neben den Übungseinheiten war auch der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen ein wichtiger Bestandteil des Seminars. Diese Gelegenheiten wurden intensiv genutzt, um sich über persönliche Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren und praktische Alltagstipps zu teilen. Das Gefühl der Gemeinschaft und des gegenseitigen Verständnisses wurde dadurch gestärkt.

Insgesamt bot das Seminar den Frauen nicht nur wertvolle Werkzeuge zur Verbesserung ihrer körperlichen Verfassung, sondern auch eine stärkende Plattform für Austausch und Gemeinschaft.

Frauenseminar im Haus Ludgerirast der Benediktinerabtei Gerleve e. V. in Billerbeck

Isabelle Wömpner, Herne

Vom 13. bis 15. Juni 2025 fand das Frauenseminar mit dem Thema „Rhythmicals gegen und mit dem Schmerz“ statt.

Heike Harnischfeger und Judith Kleinebenne empfingen uns bei strahlendem Sonnenschein und hervorragendem Wetter und starteten mit einer Begrüßungsrunde, in der das Programm für Samstag und Sonntag vorgestellt wurde.

Was sind Rhythmicals und wie helfen sie bei der Schmerzlinderung? „Rhythmicals“, also rhythmische Bewegungen, zielen darauf ab, die Beweglichkeit zu fördern und die Schmerzwahrnehmung zu verändern. Besonders für uns sind sie von großer Bedeutung, um einer zunehmenden Versteifung der Gelenke entgegenzuwirken. Während des Wochenendes wurde dieses Konzept durch Musik und Gesang unterstützt, um die Wirkung der Bewegungen zu verstärken.

Nach der Begrüßung trafen wir uns zum Abendessen, gefolgt von einer kleinen Bewegungseinheit durch den beeindruckenden Garten des Klosters. Dabei hatten wir die Gelegenheit, uns besser kennenzulernen und auszutauschen.

Ein besonderer Morgen - bereits um 5 Uhr am Morgen nahmen die ersten Teilnehmer am Sonnenaufgang im Klostergarten mit Bruder Michael teil. Danach ging es mit einem stärkenden Frühstück weiter.

Der erste Programmpunkt des Tages bestand aus rhythmischen Bewegungen und Stimmübungen, um den Körper zu aktivieren und in Bewegung zu bringen. Im Anschluss gab es einen theoretischen Teil, in dem wir mehr über die positiven Effekte von rhythmischen Bewegungen auf die Flexibilität der Wirbelsäule und der betroffenen Gelenke lernten. Dies hilft, die Steifigkeit zu verringern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Rolle der Musik: Beim Zuhören und Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, während gleichzeitig Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol gesenkt werden – eine effektive Methode, um das Wohlbefinden zu steigern.

Aufgrund der hohen Temperaturen an diesem Vormittag entschieden wir uns, den Fokus auf das Singen zu legen. Nach einer kurzen Gesangseinheit übten wir in der Kapelle gemeinsam einen Kanon ein. Das Fazit: Singen ist der beste und natürlichste Stimmungsaufheller, ohne Nebenwirkungen – und es macht hungrig!

Nach der Mittagspause ging es wieder in Bewegung. Singen und leichte Bewegungen taten uns allen sehr gut. Judith verwöhnte uns mit musikalischen Klängen am Klavier, bevor es anschließend in den Park ging. Dort hatte Judith mehrere Stationen aufgebaut, darunter einen Slalomlauf, Hula-Hoop-Reifen und eine Bälle-Station. Trotz der Hitze hatten wir bei der gemeinsamen Bewegung viel Spaß und motivierten uns gegenseitig.

Beim Abendessen fand ein reger Austausch statt, der auch nach dem Essen fortgesetzt wurde. Einige von uns gingen noch durch den Park, bevor wir den Abend in entspannter Atmosphäre ausklingen ließen. Der Austausch mit anderen Frauen war für uns alle wieder sehr wertvoll. Am zweiten Abend kannte man sich bereits besser, was die Möglichkeit eröffnete, sich über positive Erfahrungen mit Ärzten, Therapien oder Alltagstipps auszutauschen.

Am Sonntag nach dem Frühstück ging es nach dem Motto „Rhythmische Bewegung und Musik“ weiter. Wir wiederholten die Übungen und Lieder, bevor es zur Abschlussrunde kam. Mit dem Mittagessen endete das Seminar.

Dieses Wochenende war wieder eine wunderbare Gelegenheit, um neue fördernde Impulse für die Beweglichkeit und Flexibilität zu erhalten. Dank Heike haben wir das Kloster in Billerbeck als einen besonderen Ort kennengelernt, der sich auch als wahrer Wohfühlort für die Seele entpuppte.

40 Jahre DVMB-Gruppe Ennepetal/Gevelsberg/Schwelm – Ein Grund zum Feiern

Markus Voß, Radevormwald

Am 12. Juni 1985 wurde die DVMB-Gruppe Ennepetal/Gevelsberg/Schwelm gegründet. Am 21. Juni 2025 nahmen wir dies zum Anlass unser 40-jähriges Bestehen im „Café Kartenberg“ in Ennepetal zu feiern.

Bei strahlendem Sommerwetter begrüßten Angelika Preuß und Markus Voß die Gäste herzlich auf der Terrasse des Cafés. Unter den Anwesenden befanden sich auch einige Mitglieder der ersten Stunde – ein schöner Anlass, um in Erinnerungen zu schwelgen und sich über die „gute alte Zeit“ auszutauschen.

In ihrer Begrüßung ließ Angelika Preuß die Geschichte unserer Gruppe in einem kurzen Rückblick lebendig werden. Markus Voß betonte in seiner Ansprache die anhaltende Bedeutung der Selbsthilfe – damals wie heute. Die drei Säulen der DVMB, „Beratung, Begegnung und Bewegung“, prägen nach wie vor unser Engagement.

Ein besonderer Dank galt an diesem Tag auch den aktiven Mitgliedern, deren Einsatz und Engagement die Arbeit der Gruppe seit vielen Jahren tragen.

Nach dem Abendessen stand Bewegung auf dem Programm: Bei einem humorvollen Bewegungstanz balancierten jeweils zwei Teilnehmer gemeinsam einen Stock nur mit den Fingern – eine Aktion, die für viel Lachen und gute Laune sorgte.

Der festliche Höhepunkt war eine eindrucksvolle Jubiläumstorte mit DVMB-Logo, liebevoll gestaltet vom Team des Café Kartenberg. Musikalisch begleitet von der Titelmelodie des „Traumschiffs“ und mit einer sprühenden Fontäne wurde sie vom Gruppensprecher feierlich auf die Terrasse getragen.

Bei angeregten Gesprächen und fröhlichem Beisammensein klang dieser besondere Tag langsam aus.

Ein herzliches Dankeschön an alle die dazu beigetragen haben – sei es durch Organisation, Mitwirkung oder einfach durch ihr Dabeisein.

DVMB-Landesverband NRW e.V. Terminliste 2025

29.-31. Aug. 25 NRW-Jahrestagung, Bad Fredeburg

17.-20. Sept. 25 Reha-Care, Düsseldorf

19.-21. Sept. 25 Frauenseminar, Willebadessen[1)]

27. Sept. 25 Aktionstag Rheumazentrum Ruhrgebiet, Herne

08. Nov. 25 Kassenseminar, Dortmund

22.-23. Nov. 25 Bundesdelegiertenversammlung, Dresden

05.-07. Dez. 25 Frauenseminar, Bad Fredeburg[1)]

Anmeldungen bei 1) Heike.Harnischfeger@dvmb-nrw.de

Allen Lesern wünschen wir einen farbenfrohen Herbst

Ihr Redaktionsteam

Herausgeber:
DVMB-Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Huckarder Straße 2 - 8
44147 Dortmund
Tel.: 0231 7763360 / Fax: 0231 7763358
E-Mail: lv@dvmb-nrw.de

Impressum:
Die **MBJ-Beilage für NRW** ist ein Mitteilungsblatt des DVMB-Landesverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.
Redaktion: Willi Frings, Charlotte u. Helmut Schwarz, verantwortlich: Willi Frings

Beiträge erbeten an einhefter@dvmb-nrw.de oder die Landesverbandsgeschäftsstelle lv@dvmb-nrw.de