

## **Moderation/Coaching**

Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS,  
Rheumaliga Bern und Oberwallis

## **Veranstaltungsort**

Französische Kirche, Le Cap  
Salle Arche/Refuge, 1. Stock  
Predigergasse 3  
3011 Bern

## **Kosten**

Fr. 80.– **für Mitglieder der Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Fr. 130.– für Nichtmitglieder

## **Anmeldung**

bis spätestens 7.09.2020, max. 15 Teilnehmer/innen

## **Interessiert?**

Kontakt für Rückfragen und Anmeldung:  
Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Gurtengasse 6  
3011 Bern  
031 311 00 06 (Frau Morger)  
info.be@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/be

# **FIT FÜRS LEBEN LEBENSQUALITÄT MIT RHEUMA**

## **Veranstaltungsreihe – Gesundheit lernen**



**1. – 29. Oktober 2020, 4 Module**  
**Französische Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern**



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

- **Haben Sie eine rheumatische Erkrankung und möchten wissen, wie Sie Lebensqualität erhalten und schlummernde Fähigkeiten (re)aktivieren können?**
- **Ist Ihnen ein Austausch mit Betroffenen wichtig?**
- **Möchten Sie Informationen zu Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement?**

### **Dann nehmen Sie an unserem Fit für's Leben teil!**

An vier Abenden bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen. Wir möchten Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive, lösungsorientierte Inputs mitgeben und Ihnen ermöglichen, sich in der Gruppe auszutauschen. Die Moderatorin und Sozialarbeiterin der Rheumaliga Bern und Oberwallis begleitet Sie an allen Abenden.

### **4 Module jeweils am Donnerstag, 18 h – 20.30 h**

#### **1. Oktober 2020 Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement**

Am ersten Abend werden Ihnen nach einer Vorstellungsrunde die Phasen der Krankheitsbewältigung und Bewältigungsstile nähergebracht. Wir setzen uns mit unserer eigenen Situation auseinander. Kenne ich diese Phasen? Was hilft mir, den Alltag möglichst optimal zu bewältigen?

Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS Rheumaliga Bern und Oberwallis

**8. Oktober 2020 Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining**  
Lebensqualität erhöhen und mehr Gelassenheit erleben? Wünschen Sie sich das nicht auch, besonders wenn Sie von einer chronischen Krankheit betroffen sind? Wie können Sie im Alltag Achtsamkeit üben? Frau Gabriela von Arx wird Sie am zweiten Abend in die MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Methode nach Dr. Jon Kabat-Zinn einführen. Eine seit 1979 wissenschaftlich erprobte Methode, die das psychische und physische Wohlbefinden nachhaltig positiv beeinflussen kann.

Gabriela Carmen von Arx, Geschäftsführerin Born I von Arx – Institut für Identität und Selbsterkenntnis, Dozentin MBSR

#### **15. Oktober 2020 Leichter leben mit Humor**

Leichter gesagt als getan, denn das Leben mit Rheuma kann ganz schön stressig und erschöpfend sein. Humor und Lachen sind wirksame und kostengünstige Gegenmittel. Wer sich bewusst entscheidet, sein Leben mit der individuellen Prise Humor und Lachen anzureichern, verfügt über eine natürliche Ressource zur Schmerz- und Krankheitsbewältigung.

Gabriela Imhof, zert. Humorberaterin HCDA, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Geschäftsleiterin RealisAction, Werkstatt für Humor, Coaching und Kommunikation

#### **29. Oktober 2020 Betroffene für Betroffene, Selfempowerment**

Am letzten Abend lernen Sie Betroffene kennen, die sich zu Profis in eigener Sache entwickelt haben. Wie gehen sie mit Schmerzen und Müdigkeit um? Wie schaffen sie es trotz widrigen Umständen, Freude am Leben zu haben? Welche Möglichkeiten kennen sie, um Lebensqualität (er)leben zu können? Sie dürfen Fragen stellen, sich austauschen, neugierig sein.

Daniela Harbolla, Rheumabetroffene, Teilnehmerin FMS Schulung und interprofessionelles Schmerzprogramm BAI Inselspital Bern  
Michelle Zimmermann, Buchautorin zum Thema Schmerzbewältigungsstrategien, Geschäftsleiterin Active Integration, Betroffene epidermolysis bullosa dystrophica