

## Mein erstes Jahr in der DVMB

Gruppensprecherin SILKE Hildebrandt aus Erfurt

Auf dem Weg zu meiner Diagnose, landete ich im September 2022 in der Klinik An der Weißenburg. Nach einem fast dreiwöchigen Aufenthalt erhielt ich unter anderem die aktuelle Diagnose rheumatoide Arthritis. Bei den verschiedensten Therapien und Freizeitaktivitäten trifft man einige Leute, mit denen man gerne mal Erfahrungen austauscht, sich näher kennen lernt. Da lernte ich Annette aus Weimar und Brigitte aus Erfurt kennen. Ich sollte mir nach der Entlassung einen Platz für Funktionstraining suchen und bekam von ihr den Tipp, dass es in Erfurt eine Gruppe der DVMB gibt, die dies mit anbietet. Neugierig fragte ich nach und Annette organisierte unser Kennenlernen. Das ich kein MB habe war kein Problem, da mich ja eine artverwandte Erkrankung beschäftigt und es sehr viele Schnittpunkte gibt. Als ich dann im Novem-



ber zu meinem ersten Gruppentreffen ging, was sich als Mitgliederversammlung mit Wahl entpuppte, gab es viele Neuigkeiten und unter anderem, dass unsere Gruppe kurz vor der Auflösung stand. Gudrun hat die Gruppe sehr viele Jahre geleitet, musste nun aber ein wenig kürzertreten und es gab keinen Nachfolger für den Gruppensprecher. Annette schlug mich vor, da wir uns ja in der Klinik ein wenig kennen gelernt hatten. Vielleicht etwas blauäugig, aber dennoch entschlossen stellte ich mich vor und irgendwie hat sich die Gruppe und ich mich darauf eingelassen. Somit begann ab dem 01.01.2023 meine ehrenamtliche Arbeit als Gruppensprecherin der Gruppe Erfurt. Durch meine Zusage fanden sich auch weitere Mitglieder, so dass der Gruppenvorstand loslegen konnte. Durch die Hilfe von Gudrun, den langjährigen Mitgliedern der Gruppe und natürlich dem Vorstand des LV TH stolperte ich los und versuchte die Strukturen vom DVMB, die Organisation zum Funktionstraining und wie es mit dem Gruppenleben geht, zu ergründen. Meine ersten Abenteuer waren z.B. die Beantragung der Pauschalförderung, die Standbetreuung auf der Gesundheitsmesse in Erfurt und die Teilnahme zum Thüringer Gruppensprechertreffen, wo ich andere Gruppenmitglieder aus Thüringen kennen lernte. Auch die

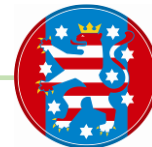


Teilnahme am FNW in Berlin konnte ich nutzen und während des Seminars erzählten sie mir, wie das Leben in der DVMB läuft. Der Vorstand unseres LV hat mich als Gast zur Delegiertenversammlung angemeldet, wo ich den Bundesvorstand als auch viele Vertreter der anderen LV's traf und ich mich mit Ihnen austauschen konnte. Schön war es, dort bereits bekannte Gesichter aus Berlin anzutreffen. Meine Entdeckungsreise ging weiter über die Highland-Games (sehr zu empfehlen) und unsere Thüringer FNW-Veranstaltung in Bad Blankenburg. Natürlich hat unsere Gruppe mehrere eigene Ausflüge organisiert, wo wir uns bewegten und unsere Erfahrungen austauschen konnten. Liebe Leser, das soll aber hier nicht nach einem Reisebericht über das Jahr klingen, nein, vielmehr möchte ich mich bei all denen bedanken, die mich unterstützt, gefördert und die auf meine unzähligen Fragen immer wieder geduldig geantwortet haben. Denn eines ist mir in meinem ersten Jahr klar



geworden, SELBSTHILFE geht NUR ZUSAMMEN und MITEINANDER! Je besser wir uns verbinden, umso einfacher sind manche Probleme zu lösen. Das war auch der Grund weshalb ich mich im September 2023 zur Wahl für unseren LV aufstellen lassen habe und nun als Beisitzerin und stellv. FNW-Beauftragte aktiv meinen Beitrag dazu leiste. Die Vielfalt von Veranstaltungen zur Selbsthilfearbeit durch den BV, den LV oder der Parität zu den Schulungen, den Workshops zur Gruppenarbeit und zur Erkrankung uvm, ist enorm.

Übrigens ich bin Silke Hildebrandt, bin 54 Jahre alt.



## Einladung zur MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024 im Intercity Hotel in Leipzig

Der Vorstand lädt alle Mitglieder des Landesverbandes Thüringen herzlich zu unserer Mitgliederversammlung für den Sonntag, den 15.09.2024 um 9:30 Uhr in das Intercity Hotel Leipzig, Tröndlinring 2 in 04105 Leipzig ein.

- Tagesordnung:
1. Begrüßung der Teilnehmer und Gäste
  2. Tagesordnung und Feststellung Beschlussfähigkeit
  3. Jahresbericht und Finanzen 2023
  4. Bericht der Rechnungsprüfung 2023
  5. Beschluss über Entlastung des Vorstandes 2023
  6. Arbeitsplan und Finanzplan 2024
  7. Mitteilung über Änderung von Dokumenten
  8. Ehrungen und Danksagungen
  9. Diskussion und Beschluss über vorliegende Anträge
  10. Sonstiges

Ebenso herzlich eingeladen sind Mitglieder, deren Angehörige und Interessenten. Anträge zur Behandlung auf der Mitgliederversammlung können bis zum 01.09.2024 beim Vorsitzenden oder stellv. Vorsitzenden eingereicht werden.

Die Mitgliederversammlung findet im Rahmen des Seminarwochenendes des Landesverbandes statt. Eine Teilnahme ist unabhängig von der Teilnahme am Seminarwochenende möglich.

Vorsitzende des Landesverbandes Thüringen e.V.

## Einladung zum gemeinsamen Wochenendseminar mit dem Landesverband Sachsen-Anhalt e.V. und Landesverband Thüringen e.V.

Wann: Samstag, den 14.09.2024  
Wo: Intercity Hotel Leipzig,  
Tröndlinring 2, 04105 Leipzig

bis 9.30 Uhr Anreise zum Hotel  
ab 10.00 Uhr Vortrag mit Jens Düllies

„Hydrotherapie, für mehr Kraft & Energie“ oder „Akupressur als energetische Selbsthilfe-Maßnahme“

ab 12.15 Uhr Mittagessen  
ab 13.30 Uhr-ca. 17:00 Uhr Stadtrundfahrt mit Doppeldeckerbus oder Schiff oder Zeit zur eigenen Gestaltung- Stadtrundgang

ab 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Auerbachs Keller mit Programm

Kostenpauschale für Mitglieder:

Anmeldung: **verbindliche + schriftliche Anmeldung bis zum 11.08.2024 (Posteingang) erforderlich.**

### Manuela's Haferflocken-Käse-Frikadellen

1 Zwiebel  
200 g Haferflocken  
100 g geriebener Käse  
200 ml Milch  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

2 EL Rapsöl

Zwiebel pellen und in Würfel schneiden.

Milch, Eier und Gewürze vermengen.

Aus der Masse Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen langsam braten, bis sie goldbraun sind.

Rezept ist für 4 Personen

Pro Portion ca 386 kcal, 20g Fett,  
33g Kohlenhydrate, 17g Eiweiß,  
5g Ballaststoffe. 2.8 BE

