



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

## MEDIENMITTEILUNG

### **Wie die psychologische Beratung Rheumabetroffenen helfen kann** Neue Podcast-Episode der Rheumaliga Schweiz

Zürich, 16. Februar 2022

**Mit dem Podcast «Rheuma persönlich» trifft die Rheumaliga Schweiz den Zahn der Zeit und baut Hemmschwellen ab, indem sie über sensible Themen spricht. In der Februar-Episode kommt die Psychologin Martina Berchtold-Neumann zu Wort. Die psychologische Beratung kann Personen mit einer chronischen Erkrankung helfen, besser mit der Krankheit und mit ihren Schmerzen umzugehen – besonders in Zeiten von Corona.**

«Man kann als Rheumabetroffene oder Rheumabetroffener nicht immer gute Laune haben, wenn es einem schlecht geht. Es ist wichtig, auch beispielsweise die Wut zu leben und nicht zu unterdrücken», erklärt Psychologin Martina Berchtold-Neumann dem Podcast-Moderatoren Hannes Diggelmann. In solchen Situationen sei es wichtig zu lernen, wie man seine eigenen Ressourcen anzapft, damit man im Leben mit einer chronischen Rheumaerkrankung frische Kraft schöpfen könne.

Gerade die langanhaltende Corona-Situation kann für Menschen mit chronischer Erkrankung eine grosse Belastung sein. Die Psychologin berät im Auftrag der Rheumaliga Schweiz Rheumabetroffene und Angehörige, welche nach einer neuen Diagnose oder bereits langer Erkrankung Unterstützung suchen.

#### **Das Leben mit Rheuma am Mikrofon erzählt**

Mit der Podcast-Reihe «Rheuma persönlich» bringt die Rheumaliga Schweiz Betroffene gemeinsam mit Expertinnen und Experten vors Mikrofon. In den rund dreissigminütigen Episoden diskutieren sie über relevante und aktuelle Themen rund um das Leben mit Rheuma, beispielsweise über den Umgang mit Schmerzen, die Rolle des Umfelds und Strategien für die Krankheitsbewältigung. Zum Expertenpool gehören medizinische Fachpersonen, Ernährungs- sowie Sozialberaterinnen oder Psychologinnen. Die Gespräche sind lebensnah, authentisch und ohne Tabus. «Rheuma persönlich» ist zu hören auf Spotify, Apple Podcasts oder der Webseite [rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) sowie überall, wo es Podcasts gibt.

Link zur neuen Podcast-Episode: ((Blog folgt))

Alle weiteren Episoden: [www.rheumaliga.ch/angebote/publikationen/podcast-rheuma-persoendlich](http://www.rheumaliga.ch/angebote/publikationen/podcast-rheuma-persoendlich)  
Beratungsangebot: <http://www.rheumaliga.ch/blog/2021/psychologische-beratung>

#### **Weitere Auskünfte**

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60, [m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)

