



MS-KONTAKT

Juni 2017

von MS-Betroffenen
für MS-Betroffene



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband Bremen e. V.

Impressum

Herausgeber:

DMSG-Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13
28359 Bremen
Telefon 0421/326619
Telefax 0421/324092
www.dmsg-bremen.de

Bankverbindung:

Dt. Multiple Sklerose LV Bremen
Bankhaus Neelmeyer AG
Konto Nr.: 499 · BLZ: 290 200 00
IBAN: DE48 2902 0000 0000 0004 99
S.W.I.F.T. / BIC: NEELDE22

Schirmherr:

Willi Lemke

Ehrenamtlicher Vorstand

1. Vorsitzender:

Peter Henckel

2. Vorsitzender:

Günther Lochner

Schatzmeister:

Günter Block

weitere

Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange

Claudia Zetzmann

Angelika Güttner

Claudia Elges-Meyer

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Hendrike Schlikker

Katrin Stuhr

Peter Einig

Mahboobeh Tadayyon

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung jeglicher Art, bedürfen der Zustimmung der Redaktion. Für die Veröffentlichung von Fotos bitten wir aus drucktechnischen Gründen um die Zusendung von digitalen Aufnahmen oder um das Original-Foto (zurück).

Die Redaktion verzichtet aus Gründen der besseren Lesbarkeit und einfacher Texterfassung auf die geschlechterspezifische Schreibweise.

Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 / 32 66 19,
redaktion@dmsg-bremen.de

Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 107) ist der 30.10.2017. Schicken Sie bitte Ihren Artikel bzw. Beitrag an die Redaktion vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint 2017 halbjährlich

Inhalt

02	Impressum
03	Grußwort
04	Aus dem Landesverband
13	Ernährung
15	Sport und Freizeit
16	was sonst noch
18	Schwarzes Brett
19	Seminare / Veranstaltungen – 2. Halbjahr 2017
23	Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,
PIXELIO

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

In den letzten Ausgaben der MS-Kontakt haben wir Ihnen mehrfach über personelle Veränderungen berichten müssen. Auch in dieser Ausgabe müssen wir Ihnen von einer weiteren Veränderung berichten. Nachdem Frau Kurt im Januar 2017 ausschied, haben wir kurzfristig mit Frau Bücking eine Nachfolgerin gefunden. Leider ist Frau Bücking aus persönlichen Gründen inzwischen auch wieder ausgeschieden. Wir haben uns deshalb sehr darüber gefreut, dass Frau Stöwer und Frau Tadayon ihre befristete Unterstützung angeboten haben. Nur mit dieser dankenswerten Unterstützung sind wir in der Lage, in dieser Ausgabe ein vollständiges Seminarprogramm anbieten zu können.

Apropos Seminarprogramm: trotz mehrfacher Bitten, uns aus der Mitgliedschaft Anregungen, Kritik oder andere Beurteilungen zukommen zu lassen, haben wir leider nichts gehört. Schade, denn so müssen wir die Seminarthemen „ins Blaue“ planen.

Wir haben übrigens erste Kontakte hergestellt, um im nächsten Jahr möglicherweise Hippotherapie anbieten zu können. Wer mit diesem Begriff noch nichts anfangen kann, schaue bitte einmal unter Wikipedia im Internet nach. Dort sind Anwendungen und Wirkungen sehr gut beschrieben. Da die Planung eines solchen Angebotes mit erheblichem Aufwand verbunden ist, wären wir den Mitgliedern sehr dankbar, wenn wir Hinweise bekommen könnten, wer an einem solchen Angebot grundsätzlich interessiert ist. Wo, wann, wie und zu welchen Kosten, können wir Ihnen z. Zt.

noch nicht mitteilen. Erforderlichenfalls würden wir für eine Fahrgelegenheit sorgen.

Diejenigen, die in der letzten Zeit unser schönes Haus in der Brucknerstraße besuchten, werden bemerkt haben, dass der Fußboden unseres großen Saales saniert wurde. Herzlichen Dank der Karl und Grete Schröder Stiftung.

Ja, liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie diese Ausgabe der MS-Kontakt in den Händen halten, haben wir bereits den längsten Tag des Jahres überschritten und bereiten uns auf einen hoffentlich warmen Sommer vor.

Wir wünschen Ihnen allen eine angenehme Sommerzeit.

Der Vorstand



Adventskaffee in der Brucknerstraße

Das Verwaltungsteam der Bremer DMSG hatte alle Mitglieder zum geselligen Adventskaffeetrinken am 2. Advent in die Brucknerstraße eingeladen.

Frau Stöver und Frau Lochner verwöhnten uns mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen. Auf jedem liebevoll gedeckten Tisch lagen zusätzlich weihnachtliche Tütchen mit Gebäck aus eigener Herstellung.



Es war eine sehr schöne Gelegenheit, neue Mitglieder des Bremer MS-Vereins in entspannter Atmosphäre kennen zu lernen, bekannte Gesichter wieder zu treffen und sich auszutauschen. Zwei stimmungsvoll vorgetragene Gedichte rundeten den Nachmittag ab. Herzlichen Dank an die Organisatoren und Kuchenbäcker!
HS

Brunch

Die „Ehrenamtlichen“ beendeten das vergangene Jahr ebenfalls weihnachtlich festlich bei einem Brunch, mit dem sich der Vorstand für die engagierte Mitarbeit bedankte.



Protokoll

der ordentlichen Mitgliederversammlung der DMSG, Landesverband Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen am 17. Mai 2017 in den Räumen der Carl und Grete Schröder Stiftung, Brucknerstr. 13.

Beginn: 17.15 Uhr
Leitung der Sitzung: Herr Henckel
Protokollführung: Frau Rogmann
Anwesend waren: 28 Mitglieder des Landesverbandes
1 Nichtmitglied
darunter vom Vorstand: Herr Henckel, Herr Lochner, Herr Block, Herr Bange, Frau Zetzmann, Frau Prof. Dr. Bormann

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Schatzmeisters
 - Jahresabschluss 2016
 - Wirtschaftsplan 2017
 - finanzielle Gesamtlage
4. Bericht der Rechnungsprüfer 2016
5. Entlastung des Vorstandes
6. Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2017
7. Wahl des 1. Vorsitzenden (Amtszeit von Herrn Henckel läuft im Nov. 2017 ab)
8. Wahl von zwei Vorstandsmitgliedern
(1. Die Amtszeit v. Frau Prof. Dr. Bormann läuft ab; 2. Ein Vorstandsposten ist noch immer offen, wir bitten um Vorschläge)
9. Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung
10. Neueinstellung in der Beratungsstelle Bremen, Frau Keusemann-Lommel, Frau Bücking
11. Verschiedenes

Zu Top 1 Begrüßung

Herr Henckel stellt die satzungsgemäße Einberufung fest. Die Einberufung ist fristgerecht unter Bekanntgabe der Tagesordnung erfolgt.

Herr Henckel fragt, ob Einwände gegen die Tagesordnung erhoben werden. Dies ist nicht der Fall und die Tagesordnung gilt als genehmigt. Gemäß Satzung ist die Mitgliederversammlung beschlussfähig.

Zu Top 2 Bericht des Vorstandes

Nach der Begrüßung erklärt Herr Henckel, dass er den aufgeführten Punkt zu Top 10 jetzt schon mit in den Bericht des Vorstandes aufnimmt.

Seit Juni 2016 ist Frau Keusemann-Lommel als Sozialpädagogin bei uns tätig. Im August folgte die Einstellung von Frau Kurt zur Unterstützung im Bereich der Beratung. Leider hat Frau Kurt aus persönlichen Gründen zum 15.01.2017 gekündigt. Es folgte zum 01.02.2017 eine Neueinstellung mit Frau Bücking, Sozialpädagogin. Leider hat auch sie aus persönlichen Gründen zum 08.04.2017 gekündigt.

Zurzeit liegen noch keine Ergebnisse zur Neueinstellung vor. Der Vorstand hofft aber, bis zum Oktober auf eine Neueinstellung durch eine Sozialpädagogin.

Frau Stöwer ist seit April 2016 ehrenamtlich bei uns tätig. Durch die Kündigungen arbeitet Frau Stöwer, Sozialpädagogin und Frau Taddayon, Biologin auf geringfügiger Basis im Bereich der Beratung mit. Durch diese Unterstützung ist eine Grundversorgung der Beratungsstelle sichergestellt.

Der Work-Shop/Klausur und deren Ergebnisse, sollen jetzt umgesetzt werden. Hier ist noch einmal eine neue Klausur für den Herbst vorgesehen. Diesmal sollen auch die KG-Sprecher dazu eingeladen werden.

Unsere Homepage wird durch Frau Lassack überarbeitet und neugestaltet.

Der LV versucht immer wieder, neue Seminare anzubieten, nur leider werden diese oft nicht angenommen. Wir bitten unsere Mitglieder Vorschläge für weitere Seminare zu machen und diese mit uns abzusprechen. Für das nächste Jahr wird eine Hypotherapie angestrebt. Wir würden uns über Rückmeldungen und Erfahrungen aus der Mitgliedschaft freuen.

Die Ehrenamtlichkeit von Herrn Dierks, Richter a. D., mit Unterstützung von Frau Stöwer sieht vor, dass Herr Dierks einmal im Monat hier im Hause für eine Beratung zur Verfügung steht. (z. B. Widersprüche) Dies kann persönlich oder aber auch telefonisch erfolgen.

Herr Henckel bedankt sich bei Herrn Halim für die ehrenamtliche Tätigkeit, so dass hier im Hause jeden 2. Sonntag im Monat ein Kino-Tag stattfinden kann.

Herr Henckel berichtet noch von der Hochschule Bremen, wo ein Chor entstanden ist. Die Überlegung ist, ob Mitglieder Lust und Interesse haben so etwas hier im Hause stattfinden zu lassen. Gemeinsam zu Singen oder Musik zu machen, wäre wohl eine tolle Idee. Falls jemand von Ihnen Erfahrungen mit dem einem oder anderem hat, würden wir uns auch hier über Rückmeldungen freuen.

Frau Zetzmann und Herr Bange sprachen noch von unserer neuen Broschüre die durch ein Sponsoring von Arztpraxen, Apotheken, Kliniken und der Pharmazie auf den Weg gebracht werden konnte. Die Broschüre über den LV, soll zum Welt-MS Tag fertig erstellt sein und verteilt werden können. Die Broschüre soll auf unsere Homepage und mit einem QR-Code eingefügt werden. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns helfen würden, diese Broschüre zu verteilen. (Arztpraxen, Kliniken etc.)

Herr Henckel bedankt sich bei Frau Lochner für die ehrenamtliche Tätigkeit, die sie von zuhause ausführt. Herr Lochner gibt noch einmal zu bedenken, dass aufgrund einer kleinen Mitgliederzahl der LV nicht so viel verrichten kann, als wenn man mit einer großen MG-Zahl werben kann und bittet um Werbung für den LV vorzunehmen, um möglichst viele Eintritte für die Zukunft zu gewähren.

Herr Henckel übergibt das Wort an Herrn Block.

Zu Top 3 Bericht des Schatzmeisters

Herr Block berichtet über die Finanzen und erläutert den Haushaltsplan 2016. Der größte Ausgabenpunkt sind nach wie vor die Personalkosten. Wobei diese Kosten in 2016 stark rückläufig waren, ausgelöst durch die Personalfluktuation. Aus diesem Grund musste der LV nur ca. 16.000 € aus dem Vermögen entnehmen. Für 2017 sieht das anders aus, dann müssen ca. 58.000 € entnommen werden. Unsere Perspektive für die Zukunft: wir haben in den letzten zwei Jahren Erbschaften annehmen können. Der Vermögensstand daraus belief sich bis zum 31.12.2016 auf ca. 384.000 €. Wenn wir in Zukunft keine Förderungen bekämen, müssten wir jedes Jahr rund 60.000 € aus diesem Vermögen entnehmen und hätten somit in gut 5-6 Jahren das gesamte Vermögen aufgebraucht. Erschwerend kommt noch hinzu, dass das Klageverfahren mit dem Gesundheitsamt noch nicht abgeschlossen ist. Hierfür müsste der LV, falls wir das Klageverfahren verlieren würden, noch einmal rund 30.000 € zurückzahlen.

Dann müssten wir wieder auf die öffentliche Hand zugreifen können. Herr Block und Herr Henckel haben vor, mit dem Sozialresort noch einmal ein Gespräch zu führen, um unsere finanzielle Situation darzulegen.

Zu Top 4 Bericht der Rechnungsprüfer

Herr Marks und Herr Engler-Velten haben den Haushalt 2016 geprüft.

Herr Marks bestätigt die Ordnungsmäßigkeit des Haushaltsabschlusses für 2016 und Herr Henckel beantragt die Entlastung des Vorstandes.

Zu Top 5 Entlastung des Vorstandes

Dem Vorstand wird mit 28 Stimmen Entlastung erteilt.

Zu Top 6 Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2017

Der Haushalt wurde im Vorstand besprochen und genehmigt. Herr Block erklärt dass die Zahlen schon in Top 3 besprochen wurden und bittet um Zustimmung.

Der Wirtschaftsplan für 2017 wird einstimmig angenommen.

Zu Top 7 Wahl des 1. Vorsitzenden

Herr Lochner übernimmt zu diesem Punkt den Vorsitz und erläutert, dass die 4-jährige Amtszeit von Herrn Henckel noch bis November 2017 laufe, dass es aber zur Vermeidung einer außerordentlichen Mitgliederversammlung im November 2017 zweckmäßig sei, die Wahl vorzuziehen. Er schlug Herrn Henckel für eine weitere Amtszeit vor.

Herr Henckel stellt sich zur Wiederwahl. Es gibt keine weiteren Vorschläge.

Herr Henckel wird einstimmig wieder gewählt. Er nimmt die Wahl an.

Zu Top 8 Wahl von zwei Vorstandsmitgliedern

Frau Prof. Dr. Cornelia Bormann begründete, dass sie wegen einer hohen Belastung auf der Ebene des Bundesverbandes für eine Wiederwahl nicht zur Verfügung stehe.

Es gibt zwei Vorschläge.

Frau Angelika Güttner und Frau Claudia Elges-Meyer.

Beide werden Einstimmig gewählt. Beide nehmen die Wahl an.

Zu Top 9 Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung

Herr Otto Marks möchte nicht mehr als Rechnungsprüfer zur Verfügung stehen.

Herr Peter Güttner stellt sich zur Wahl.

Herr Güttner wird einstimmig gewählt. Er nimmt die Wahl an.

Zu Top 10 Verschiedenes

1. Es wird gefragt, wann Bremen Nord wieder durch eine Sozialpädagogin besetzt wird, da hier ein sehr großer Bedarf bestünde. Durch die Erkrankung von Frau Keusemann ist ein geplanter Termin abgesagt worden. Ein neuer Termin mit Frau Keusemann und der Leitung in Bremen Nord soll in den nächsten Wochen stattfinden. Der Vorstand wird sich grundsätzlich mit der Frage einer kontinuierlichen Beratung in Bremen-Nord befassen.
2. Die KG-Beiratssitzungen sind in den letzten Monaten oft ausgefallen. Hier wird angestrebt, dass die Sitzungen wieder vierteljährlich und zwar jeden vorletzten Donnerstag im Monat stattfinden. Herr Lochner schlägt ab 15.00 Uhr vor. Es kommen Gegenstimmen, da die Uhrzeit für alle Berufstätigen zu früh ist. Über die genaue Uhrzeit wird noch verhandelt. Es werden rechtzeitig Einladungen für den nächsten KG-Beirat versandt werden.
3. Das Angebot von Frau Renate Sonnenberg, ehrenamtlich für die Gruppensprecher tätig zu sein, liegt dem Vorstand vor. Herr Henckel begrüßte das Angebot. Der Vorstand wird sich mit Frau Sonnenberg in Verbindung setzen.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen, Herr Henckel schließt die Versammlung um 18.50 Uhr.

Bremen, den 22.05.2017

gez. Vera Rogmann
Protokollführung

gez. Jürgen-Peter Henckel
1. Vorsitzender





Im diesjährigen KGS-Seminar (KontaktgruppensprecherInnen) ging es neben der Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Gruppensituationen, die im Zusammenhang mit der Integration neuer Mitglieder auftreten können, um die Vorbereitungen auf den Welt-MS-Tag und die Gewinnung neuer Mitglieder für die DMSG.

Renate Sonnenberg



„Plan Baby bei MS“

Neues DMSG-Projekt für jüngere MS-Erkrankte und ihre Angehörigen

Etwa 30 Prozent der mehr als 200.000 an Multipler Sklerose Erkrankten in Deutschland sind zwischen 20 und 40 Jahre alt. Gerade für sie spielen Themen wie Kinderwunsch, Schwangerschaft und Elternschaft eine große Rolle, insbesondere vor dem Hintergrund ihrer lebenslangen Erkrankung, deren Verlaufsentwicklung und Symptomauswirkung auf den Alltag nicht vorhersehbar ist. Um ihnen eine unabhängige, professionelle und bundesweite Telefon-Beratung für ihre ganz speziellen Fragen anbieten zu können, hat die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft das Projekt „Plan Baby bei MS“ konzipiert.

Alle 16 Landesverbände sowie der Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft sind, unter der Federführung des DMSG-Landesverbandes Nordrhein-Westfalen, an diesem Projekt, das von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung für zunächst 18 Monate finanziell gefördert wird, beteiligt. PD. Dr. med. Kerstin Hellwig, Oberärztin im St. Josef-Hospital Bochum, die das seit zehn Jahren existierende Deutsche Multiple Sklerose und Kinderwunschregister (DMSKW) aufgebaut hat, ist als beratende Medizinerin involviert.

Projektziele

Grundsätzlich geht es bei „Plan Baby bei MS“ darum, neue Netzwerke und Kooperationen zu etablieren, die spezialisiertes Wissen mit breit aufgestellten Hilfen zu Selbsthilfe verknüpfen.

Das konkrete Ziel besteht darin, eine bundesweite, unabhängige Telefonberatung für MS-Erkrankte mit Fragen zu Kinderwunsch, Schwangerschaft und Elternschaft einzurichten. Die geplante Hotline wird voraussichtlich 2017 freigeschaltet werden können. Sie verbindet innerhalb bestimmter Zeitfenster zu speziell fortgebildeten Mitarbeiterinnen in den Sozialdiensten der DMSG-Landesverbände, um psychosoziale Fragestellungen und weiteren Unterstützungsbedarf direkt aufzufangen. Bei medizinischen Fragestellungen vermittelt der jeweilige DMSG-Landesverband den Kontakt zur Telefonsprechstunde von PD. Dr. med. Kerstin Hellwig.

Die Flyer sind in den Geschäftsstellen zu erhalten. Unsere Ansprechpartnerinnen bei der DMSG Bremen und Bremerhaven sind:

Frau Sabine Keusemann-Lommel, Bremen,
Tel.: 0421 326619, E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de
Dienstag: 9:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 16:00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung.

Frau Monika Lünsmann-Mittelstädt, Bremerhaven
Tel.: 0471 8061692,
E-Mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de
Montags: 16:00 – 18:00 Uhr
Freitags: 14:00 – 17:00 Uhr

Multiple Sklerose

Kinderwunsch

Schwangerschaft

Stillzeit

Entbindung

Elternschaft

dmsg ■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft



NEURO findet ab 2017 jährlich statt Kongress für Fachpublikum und Betroffene erstmalig in Bremen

Das Forum für Wissenstransfer in der Neurologie, das seit 2004 zweijährig in Bremerhaven veranstaltet wurde, bekommt aufgrund der wachsenden Resonanz einen neuen Rahmen. NEURO findet ab 2017 jährlich statt: in geraden Jahren in Bremerhaven, in ungeraden in Bremen. 2017 richtet die Messe Bremen den Kongress für Mediziner, Therapeuten, Pflegende sowie Patienten und Angehörige erstmals im Bremer Congress Centrum aus. Am Sonnabend, 9. September, stehen dann neue Therapieformen für Multiple Sklerose und Morbus Parkinson sowie die Behandlung und Prävention von Schlaganfällen auf der Agenda. Das Konzept von NEURO: Forschungserkenntnisse werden zweifach vermittelt, separat für Fachpersonal und für Be-

troffene. 2017 geht es in den Vorträgen unter anderem um die Auswirkungen der Multiplen Sklerose auf Schwangerschaft und Stillen und erste Symptome von Parkinson. NEURO wird seit 2014 von der Messe Bremen organisiert. Kooperationspartner sind die Patienteninitiative in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Bremen, und die Deutsche Parkinson Vereinigung. Den Kongress begleitet eine Fachmesse. Weitere Informationen: www.neuro2017.de.

NEURO 2017

Sonnabend, 9. September 2017

Congress Centrum Bremen (CCB)

Tageskarte: 20 Euro für Ärzte, Ermäßigungen für Betroffene, Therapeuten und Pflegende

Veranstaltungsort
Congress Centrum Bremen (CCB)
Bürgerweide (hinter dem Hauptbahnhof), 28215 Bremen

Veranstaltungszeit
Voraussichtlich: 09:30 bis 17:00 Uhr

Fortbildungspunkte
Die „Registrierung beruflich Pflegender“ zertifiziert NEURO 2017 mit sechs Fortbildungspunkten. Die Anerkennung bei der Landesärztekammer Bremen ist beantragt.

Anmeldung
Um eine bessere Planung zu ermöglichen, melden Sie sich bitte an!
» Online auf der Internetseite www.neuro2017.de
» Per Mail an anmeldung@neuro2017.de
Vielen Dank!

Kostenbeitrag
Der Kostenbeitrag wird vor Ort in bar bezahlt:
10,00 € pro Person für Betroffene und Angehörige
15,00 € pro Person für Therapeuten und Pflegende
20,00 € pro Person für Mediziner (inkl. MwSt.)

GoldSponsoren
AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Bayer Vital GmbH
Biogen GmbH
Paracelsus Kliniken

abbvie  Biogen  PARACELSUS 

Ein Gewinn für Jeden!

Unsere Selbsthilfegruppen bieten für MS- Betroffene, Angehörige und Freunde immer etwas.

Entweder brennt einem selber ein Thema unter den Nägeln oder wir geben Anderen Hinweise und Tipps, wie wir selbst mit der Erkrankung MS umgehen.

Unsere Gruppen treffen sich einmal im Monat. Wir tauschen uns aus, wie wir mit der Erkrankung zurechtkommen und besprechen unsere unterschiedlichen Erfahrungen mit Medikamenten, Neurologen, Reha-Kliniken, Seminar-Angeboten und vieles mehr.

Bei allem Ernst der Erkrankung versuchen wir immer auch zu lächeln.

Probiere es aus und zähle auch Du zu den Gewinnern.



Maïke: Habe in der Gruppe viele Aha-Erlebnisse und hier sagt keiner, dass ich simuliere.



Marc: Endlich treffe ich Menschen, die mich verstehen.



Gaby: Hier bin ich wie ich bin. Es gibt keine Tabus – wir sind unter Gleichgesinnten.



Hier die Kontaktgruppensprecherinnen und -sprecher in Bremerhaven

Mut zu MS



Beanca Schlude



Ulf Blohm

Tel. 04744/82 16 53 Tel. 0471/50 40 40 64

Treffpunkt MS



Christa Kirschner-Busch



Brunhilde Noe

Tel. 0471/3 09 34 88 Tel. 04749 / 89 20

Bitte vor einem Besuch möglichst Kontakt aufnehmen, damit der Weg zu uns noch einfacher wird. Weitere Infos unter „Gruppentreffen“.

DMSG Angehörigengruppe

Die Diagnose „MS“ ist für die Betroffenen ein tiefer Einschnitt in deren Leben, aber auch für das soziale Umfeld, wie z. B. für die Angehörigen.

Das Leben scheint auf den Kopf gestellt zu sein. Die Verunsicherung beim Blick in die Zukunft ist groß. Fragen über Fragen tauchen auf: Wie wird sich die Krankheit entwickeln? Welche Einschränkungen kommen auf uns zu? Wie wird sich dadurch das Leben, das Zusammenleben in der Familie, mit Freunden, Bekannten und im Arbeitsalltag verändern? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie gehen andere Angehörige mit der Erkrankung eines Familienangehörigen, eines Freundes um?

Diese und noch mehr Fragen gingen mir durch den Kopf, als mein Mann die Diagnose MS bekam. Nach und nach reifte in mir der Entschluss, zu dem Treffen der Angehörigengruppe zu gehen. Ich wurde sehr freundlich aufgenommen und bekam den Eindruck, hier treffe ich Menschen, mit ähnlichen Erfahrungen, denen brauche ich nicht viel erklären. Trauriges aber auch Humorvolles hatte hier seinen Platz, das war wohltuend.

Nun gehöre ich schon ca. 15 Jahre zur Angehörigengruppe. Die Themen bei den Treffen sind vielfältig. Sie richten sich immer nach dem, was den Einzelnen auf dem Herzen liegt. Wir tauschen Informationen aus über z. B. Erfahrungen mit Reha-Kliniken, Sanitätshäusern, Ärzten, Arbeitssituationen, bei der Beantragung von Hilfsmitteln, Pflegediensten oder wo gibt es geeignete Urlaubsorte und Hotels für Menschen mit Einschränkungen.

Wer möchte, kann davon erzählen, wie es gerade zu Hause so läuft oder gelaufen ist. Da ist Platz für traurige und sorgenvolle aber auch für hoffnungsfrohe und erheiternde Geschichten. Oft reicht das Zuhören der Anderen schon aus.

Wenn jemand Anregungen von den anderen haben möchte, so werden sie in sehr respektvoller Weise gegeben.

Die Frage, „Wie geht es Dir?“ wird im Alltag oft überlagert von der Frage nach dem Befinden des Erkrankten. Es ist gut einen Ort zu haben, wo ich als Angehörige, Freund mehr im Mittelpunkt stehe mit meinen Belangen.

So gehe ich jedes Mal mit vielfältigen neuen Eindrücken nach Hause ermutigt, nachdenklich, beschwingt und froh darüber, dass wir unsere Erfahrungen miteinander geteilt haben.

Wie in allen Selbsthilfegruppen gilt der Satz, „Gesagtes wird nicht nach außen getragen“.

Wir gestalten unsere Treffen gemütlich bei Tee, Kaffee und kleinen Leckereien.

Zweimal im Jahr (in der Weihnachtszeit und im Sommer) treffen sich alle zusammen, die Angehörigen und die Erkrankten, um miteinander zu Essen und ins Gespräch zu kommen.

..... denn das Leben besteht nicht nur aus MS, sondern aus

Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr in der Geschäftsstelle der DMSG in der Brucknerstr. 13.

Ansprechpartnerinnen sind:

Claudia Elges-Meyer, Tel.: 2768000

Angelika Güttner, Tel.: 6492651

DMSG Geschäftsstelle, Tel.: 3266192

Marianne S.-K.

Gesund satt werden

Welche Lebensmittel tun mir gut? Diese Frage beschäftigte mich in den letzten Monaten deutlich mehr, als in der Vergangenheit. Deshalb lauschte ich gerne und interessiert dem am 09.01.2017 stattgefundenen Vortrag „Immunstärkung durch Ernährung“ von Diplombiologin und Heilpraktikerin Frau Tanja Hausen. Sie berichtete über verschiedene Ernährungsmodelle, die bei MS gesundheitsfördernd wirken, und verdeutlichte diese anhand ihres PowerPoint-Vortrages.

Generell gilt bei gesundheitsfördernder Ernährung für MS-ler, entweder entzündungsfördernd wirkende Lebensmittel



zu vermeiden oder entzündungshemmende Nahrungsmittel zu verwenden.

Zuerst verdeutlichte Frau Hausen die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die sich durch die Ernährungspyramide zusammenfassen lassen. Auch die Devise „Fünf am Tag“, womit gemeint ist, fünf Portionen Obst oder Gemüse im Verlauf eines Tages zu sich zu nehmen, erklärte sie.

Gesund kochen

Am Sonntag den 05.02. fand in den Räumen der DMSG, mit ca. 10 Teilnehmern ein Kochkurs statt. Das Thema war „Immunstärkung durch Ernährung – Herbst-Winter Gerichte“.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Ernährungslehre wurden wir in kleine Kochgruppen eingeteilt. Es gab zahlreiche einfache und schnelle Gerichte. Wir schnibbeln, rührten, backten und kochten ... hackten und mischten. Sehr wichtig ist natürlich das abschmecken/verfeinern mit verschiedenen Gewürzen und frischen Kräutern.

Nachdem alle Rezepte zubereitet waren, konnten wir endlich alle wirklich leckeren Speisen probieren. Es war eine tolle Erfahrung mit sehr netten Menschen.

Bei der Veganen Ernährung werden alle tierischen Produkte komplett gemieden. Dies bedeutet den Verzicht auf Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte. Eiweißlieferanten sind stattdessen pflanzliche Produkte, speziell Hülsenfrüchte, wie z. B. Soja, Tofu und Lupinen oder Bohnen.

Noch eingrenzender in der Auswahl der Lebensmittel ist die ketogene Ernährung. Bei dieser Ernährung werden maximal 5% Kohlehydrate zu sich genommen. Zu ca. 80% besteht die Nahrung aus pflanzlichem Fett und zu ca. 20% aus Eiweiß. Diese strenge Ernährungsform versetzt den Körper in einen permanenten Hungerstoffwechsel und sollte deshalb nur unter ärztlicher Überwachung praktiziert werden.

Endpunkt des Vortrages war die Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Diese Ernährungsform bezieht sich auf die notwendige Energieform, also auf die jeweilige Tages- und Jahreszeit bzw. Temperatur. Auch hier werden wenige Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte verwendet. Für mich ungewöhnlich ist, dass das Frühstück eine warme Speise sein soll. Anschaulich gemacht wurde uns die Ernährungsweise nach TCM durch den Volksmund: morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König abends wie ein Bettler.

Auch wenn ich mich nicht nach den Regeln der TCM ernähren möchte, zeigte mir die Zusammenfassung der für MS bedeutsamen Diäten, was gesundheitsfördernde Ernährung bei MS ist und beachtet werden sollte. Bei „sündhaften“ kulinarischen Verlockungen stelle ich mir nun stets die Frage: Ist es mir das wert?

Name der Redaktion bekannt

So bekommst du mehr Energie durch die richtige Ernährung.

Probiere doch zum Beispiel einfach mal einen schnellen „grünen Smoothie“.

Viel Spaß und lasse es Dir schmecken!

Die Frühling-Sommer Gerichte bereiteten wir am 19.03. zu.

Name der Redaktion bekannt



Das Foto entstand während des Kochkurses von Frau Hausen. Passend dazu haben wir ein Rezept für Euch ausgesucht, das wir im Kochkurs kennengelernt und verkostet haben. Probiert es aus!

Gesund genießen

Grüner Smoothie

Man nehme:

Wildkräuter – z. B. Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Giersch

Gemüse und/oder Obst – z. B. Spinat, Feldsalat, rohen Ingwer, Orange, Apfel, Banane, ungespritzte Zitronenscheibe

alles im Mixer fein pürieren und nach Lust und Laune Saft oder Wasser hinzugeben.

Mengen liegen im eigenen Ermessen. Je nach Verfügbarkeit und Konsistenz, und ganz wichtig:



der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Tanzen

Du tanzst?! Schreib doch mal darüber!

Tanzen tue ich schon fast ein halbes Jahrhundert lang. Das allein wäre Grund genug darüber ausgiebig zu schreiben. Nun tauchte unlängst ein weiterer motivierender Anlass auf – meine MS-Diagnose. Geht das in Zukunft – MS und Tanzen? Kann ich zukünftig meinem geliebten, gehegten und gepflegten Hobby nachgehen? Klar! Jetzt erst recht. Frei nach dem Motto „je oller – je doller“ tanze ich so, wie ich kann und es mir gefällt.



Foto: Norbert Müller 2013

Tanzen hat für mich tatsächlich auch etwas Sportliches, nämlich den Körper bewegen. Und das ist besonders wegen meiner jetzigen gesundheitlichen Verfassung unüberschaubar wichtig geworden. Ich bin überzeugt davon, dass ich mir bisher, trotz der seit Jahren bestehenden MS, durch den Tanz sehr viel Bewegungsfreiheit erhalten habe. Dazu hat besonders der Improvisationstanz etwas künstlerisch-kreatives und das finde ich besonders spannend. Beim Tanzen kann ich z. B. Gefühle zum Ausdruck bringen, die ich sonst nicht wagen würde zu sagen. Auch kann ich über Alltägliches variationsreich und ausschweifend sprechen. Endlich mal! Ich kann mich mit Anderen ohne Worte unterhalten und sie kennen lernen. Auch kann ich, zu der Musik die ich höre, beim Tanz das weitere Musikinstrument sein. Ab und zu habe ich das Tanzgefühl auch im Alltag, z. B. wenn ich den Mantel vom Kleiderbügel nehme, zur Pfeffermühle greife oder eine Tür öffne.

Ein Zick-Zack-Pfad führte mich damals, vor gut 20 Jahren, letztendlich zum Zeitgenössischen Tanz. Zeitgenössischer Tanz - was ist das denn? Ja, das werde ich meist gefragt, wenn ich beginne darüber zu erzählen.

Die Antworten darauf sind so vielfältig und individuell wie der Zeitgenössische Tanz selbst es ist. Meine Antwort darauf lautet: Das ist das, was man so sieht, wenn man sich Tanztheater anschaut. Einige ältere Mitmenschen verbinden Zeitgenössischen Tanz mehr mit dem Begriff ‚Ausdruckstanz‘.

Was mich beim Zeitgenössischen Tanz (englisch: Contemporary Dance - schon mal gehört?!) begeistert, ist die Regellosigkeit bzw. -vielfalt und die Individualität, gepaart mit allen möglichen gesundheitsfördernden Kenntnissen. Beine ausreißen ist nicht angesagt, stattdessen mit Lust und Gefühl dem Körper die Möglichkeit geben sich auszudrücken. Egal welche Vorkenntnisse und Möglichkeiten vorhanden sind.

Seit ungefähr zwei Jahren erfreue ich mich ausschließlich an der Tanzimprovisation. Hier gibt es kein Muss, keine Fehler. Nur dass was ich gerade tue, ist das, was für mich gerade zählt, was für mich wichtig und richtig ist.

So eine Improvisations-Tanzstunde bei meiner Tanzlehrerin Anne-Katrin Ortmann verläuft ungefähr so:

Begonnen wird mit einem gemeinsamen Aufwärm- bzw. Bewegungstraining, indem trainiert wird, die Körpermitte, also das Körperzentrum, zu finden, Spannung und Entspannung in bestimmten Bereichen des Körpers auf- oder abzubauen und so in Körperbewegung zu kommen, die der Beginn für den Tanz bedeuten kann. Dazu kommt dann noch ein Gedankenspiel-Thema für die Bewegung und los geht's.

Nach solch einer Tanzstunde bin ich immer wieder erstaunt was doch noch geht. Kleine Sprünge, ein paar schnellere Schritte! Vor allem aber bin ich dabei immer bei mir und fühle was mir an Bewegung gut tut und ich kann den kleinen Faulpelz erkennen, der sagte „das geht nicht mehr“.

Name der Redaktion bekannt

Haus Blumenkamp

Eine MS-Gruppe unseres Landesverbands „Im Fluss“ trifft sich regelmäßig im Haus Blumenkamp in Bremen-Nord. Dass es in diesem Haus der Bremer Heimstiftung auch eine Hausgemeinschaft für an MS erkrankte Menschen gibt, war mir neu. Deshalb habe ich mich gerne Frau Keusemann, Sozialdienst des DMSG Landesverbands, und Frau Professor Bormann, Vorstandsmitglied, angeschlossen, die Hausgemeinschaft zu besuchen. Leider war Frau Keusemann, die den Kontakt geknüpft hatte, am vereinbarten Termin verhindert.

Am 22.3., einem herrlichen Frühlingstag, ging ich durch den Knoops-Park auf Haus Blumenkamp zu. Eine sehr idyllische und ruhige Umgebung. Frau Fiorucci, Heimleiterin, begrüßte Frau Professor Bormann und mich und führte uns durch die Räumlichkeiten. Zentral lag der große Gemeinschaftsbereich mit Küche, Ess- und Aufenthaltsbereich. Hier begegneten uns mehrere BewohnerInnen, nahezu ausschließlich in Rollstühlen. Auf dem Weg zum Aufenthaltsraum mit Beamer und Leinwand konnte ich einen Blick in eines der Zimmer werfen: sehr hell, tiefe Fenster und genug Platz für Rollstuhlfahrer. Da alle Zimmer belegt waren, verzichteten wir auf einen Blick in den Sanitärbereich.

Im Aufenthaltsraum (Turmzimmer) stellte Frau Fiorucci das Konzept der Hausgemeinschaft vor: Die Interessen der BewohnerInnen stehen im Vordergrund, sowohl was Aktivitäten wie Theater/Kino als auch Wünsche, was gekocht werden soll. Eine eigene Köchin kann nahezu alle Wünsche erfüllen. Der Personalschlüssel erschien mir großzügig, was wegen des hohen Pflegebedarfes sicherlich auch notwendig ist. Es handelt sich hier um kein betreutes Wohnen, sondern um eine stationäre Vollversorgungseinrichtung für MS-Betroffene, deren Versorgung zu Hause mit Angehörigen/Pflegediensten nicht mehr zu leisten ist. Die Menschen hier müssen zum Teil künstlich ernährt werden, können kaum sprechen: sind von der MS sehr schwer betroffen. Frau Fiorucci sprach auch die Kostenseite an: fast 6000 €/Monat, die im Bedarfsfall vom Land übernommen werden, wenn Renten/Einnahmen/Vermögen nicht ausreichen. Auf der einen Seite war der Besuch eher erschreckend, weil so viele sehr schwer Betroffene ich noch nicht erlebt habe, auf der anderen Seite ist es dann doch entlastend, dass es eine Versorgungsmöglichkeit gibt, wenn es ganz schlimm kommt.

PE



MS und Arbeit

Am 06.02.2017 informierten Frau Niemeyer und Herr Finger vom Integrationsfachdienst Bremen über das Schwerbehinderten-Unterstützungsangebot ihrer Dienststelle. Z. B. können Schwerbehinderte vielfältige Unterstützungen erhalten, um einen Arbeitsplatz als arbeitssuchende, schwerbehinderte Person zu bekommen, bzw. um den Arbeitsplatz an die bestehende Schwerbehinderung anzupassen.

Ich fühlte mich etwas exponiert, da die Msler unter der Zuhörerschaft, zu der auch Frau Keusemann-Lommel und Frau Bücking zählten, meiner Meinung nach mit insgesamt 6 Interessierten etwas unterrepräsentiert war. Oder kennen alle DMSGler schon den 20 Personen zählenden Integrationsfachdienst Bremen? Schade, dass zu dem wichtigen Thema Arbeit so wenige den Weg in die Brucknerstraße gefunden hatten.

Name der Redaktion bekannt



Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen: In „Scooterman: Schwer behindert...schwer zu stoppen!“ finden sich neue, bissige Cartoons, eingebaut in eine rasante Geschichte (Autor: Knud Kohr) und der Wandkalender 2018 ist auch schon fertig.

Meine Geschichte mit MS

Die Redaktion dankt der Verfasserin des Artikels „Angehörigengruppe“, der in allerletzter Minute eingetroffen ist. Der Artikel ist wie Öl für die „Redaktionsmühle“, denn vor einiger Zeit baten wir (die Redaktion) um Übersendung Eurer Fotos nach dem Motto „Mein Gesicht für MS“. Es ist ein wunderschönes Titelbild daraus geworden!

Einmal den kleinen Finger gereicht, gehen wir nun ein Stückchen weiter.

Wir bitten Euch (auch Euch Angehörige) um Eure „Geschichte mit MS“.

Das Leben ist vielfältig und stellt uns immer wieder neue Aufgaben. Genauso verhält es sich mit der Multiplen Sklerose, die ein Teil unseres und Eures Lebens ist. Sei es, dass Ihr selber betroffen seid oder aber ein lieber Mensch in Eurem Umfeld.

Bitte berichtet von Euren Erfahrungen! Wie lebt Ihr mit der Krankheit? Wie ist Euer Umgang mit Trauer und Wut? Was hilft Euch in schweren Stunden? Wo/wie findet Ihr Trost?

Schreibt Euch den „Frust“ von der Seele und gebt uns einen kleinen Einblick in Euren Alltag und Eure Sorgen. Manchmal hilft es einfach, sich mitzuteilen und der Not Raum zu geben.

Oder erzählt ganz einfach EURE Geschichte mit MS: Wie habt Ihr erfahren, dass Ihr erkrankt seid? Wie war Eure Reaktion? Die der Familie und Freunde? Des Arbeitgebers? Es gibt so viel zu berichten!

TRAUT EUCH!!!

Danke vorab für Euren Mut, in der MS-Kontakt Eure Geschichte zu erzählen.

die Redaktion



Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

09.07. Das Leben ist schön

13.08. Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

10.09. Die Entdeckung der Unendlichkeit

08.10. More than honey

19.11. Colonia Dignidad

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter: mhalim...@web.de

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 2. Halbjahr 2017

MS & Familienplanung/Plan Baby/Beginn 2017

Wenn Familienplanung für Sie ein Thema ist, gibt es auf Grund Ihrer MS-Erkrankung sicherlich viele Fragen. Sie haben die Möglichkeit einer telefonischen Beratung im Rahmen des neuen Projektes der DMSG Plan Baby bei MS.

Termin: dienstags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr

Leitung: S. Keusemann-Lommel, Dipl. Sozialpädagogin

Kosten: keine

Offenes Beratungsangebot der DMSG

Regelmäßig an jedem zweiten Donnerstag im Monat bieten wir Ihnen eine offene Beratung an, um individuelle Anliegen zu thematisieren. Eine Beratung bei Widerspruchsverfahren ist möglich, ebenso eine Terminvereinbarung zu einer Sozialberatung.

Termine: Donnerstag, 11.5.17/8.6.17/13.7.17/10.8.17/12.10.17/9.11.17, jeweils von 14 – 15.30 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle der DMSG, Brucknerstraße 13, Bremen

Leitung: Beratung bei Widerspruchsverfahren durch Herrn Dierks, Vorsitzender Richter am Landgericht Bremen a. D., Mitarbeiter des DMSG Teams

Kosten: keine

Anmeldung: telefonische Anmeldung auch kurzfristig möglich

Wellnesstage

Der Begriff „Wellness“ setzt sich zusammen aus „well-being“ (Wohlbefinden) und „fitness“ (hier: Gesundheit) – und genau diesen Zielen möchte man im Alltag durch Entspannung und bewusster Ernährung ein Stückchen näher kommen. Gemeinsam wollen wir uns in Achtsamkeit üben, und uns mit einer entspannenden Gesichtsmaske etwas Gutes tun. Zum Abschluss nähren wir Körper und Seele mit einem wohltuenden Getränk.

Termine: jeden ersten Samstag im Monat 13:00-15:00 Uhr, 1.7.17/5.8.17/2.9.17/7.10.17/4.11.17

Ort: MS- Beratungsstelle der DMSG Bremen, Brucknerstraße 13

Leitung: Dipl. Biologin M. Tadayyon

Teilnehmer: 6 – 10 Teilnehmer

Kosten: € 8,-/16,-*

Anmeldung: bis zum 21.6.17/26.7.17/23.8.17/27.9.17/25.10.17

Klangschalen und ihre wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Die Klangschalen schaffen mit ihren obertonreichen Klängen eine einladende Atmosphäre. So können die eigenen Gedanken neu geordnet, Ruhe gefunden und aufgenommen werden oder auch der mitgebrachte Stress sortiert und abgelegt werden.

Termine: 6.8.17/23.9.17/26.11.17, jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle der DMSG Bremen, Brucknerstraße 13

Leitung: Astrid Prehn, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnehmer: 6 – 10 Teilnehmer

Kosten: € 8,-/ 16,-*

Anmeldung: bis zum 20.7.17/2.9.17/9.11.17

Veranstaltung im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit 2017

Es tagt der soziale Arbeitskreis „Alter“ in Horn Lehe. In diesem Rahmen stellt sich der Landesverband Bremen/Multiple Sklerose Gesellschaft vor und die Selbsthilfegruppen berichten aus ihrer Arbeit.

Frau Prof. Dr. Bormann hält einen Kurzvortrag mit der Vorstellung der Broschüre: Wohnformen bei MS.

Termin: 15. August 2017 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle der DMSG Bremen, Brucknerstraße 13

Leitung: Prof. Dr. Bormann

Vertreter der Selbsthilfegruppen der DMSG Bremen Team des Sozialdienstes der DMSG Bremen

Teilnehmer: 30

Kosten: keine

Anmeldung: auch kurzfristig möglich

Seminarleitung 2. Halbjahr 2017

Multiple Sklerose, Schwangerschaft und Stillen

Im Rahmen der Neuro 2017 in Bremen hält Frau Dr. Kerstin Hellwig einen Vortrag zu dem Thema MS und Schwangerschaft

Termin: 9. September 2017 um 9:30 Uhr
Ort: Congress Centrum Bremen, Bürgerweide
Leitung: Dr. Kerstin Hellweg, Fachärztin für Neurologie
Kosten: 10 € für Betroffene und Angehörige für die Neuro 2017

Blasenfunktionsstörung bei MS

Im Verlauf der MS Erkrankung ist es möglich, dass die Blase nicht mehr wie gewohnt funktioniert. Insbesondere sich selbst zu katheterisieren wird das Thema sein.

Termin: 11. Oktober 2017 von 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: MS Beratungsstelle der DMSG Bremen, Brucknerstraße 13
Leitung: Kurt Bange, DMSG Vorstandsmitglied
Kosten: keine
Teilnehmer: 30
Anmeldung: bis zum 25.9.2017

Vortrag: „Die Heilung der Mitte“ – Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Ernährung nach den 5 Elementen basiert auf den seit Jahrtausenden erfolgreich angewendeten Ernährungslehren der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die chinesische Ernährungslehre kann auf unsere westlichen Bedürfnisse und Ernährungsgewohnheiten übertragen werden. Die Speisen werden mit frischen, saisonalen und qualitativ hochwertigen Zutaten zubereitet. Es müssen weder kostspielige und exotische Lebensmittel gekauft, noch muss chinesisch gekocht werden. Die Basis der Ernährung bildet eine Einteilung der verschiedenen Lebensmittel entsprechend ihrer geschmacklichen, thermischen und energetischen Wirkung auf Organe und Körper und kann so individuell auf den Menschen abgestimmt werden. Neben einer theoretischen Einführung in das Thema, gibt es praktische Tipps für die Zubereitung von einfachen Mahlzeiten für zuhause und unterwegs.

Termin: 16.10.2017 von 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: MS-Beratungsstelle Bremen, Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
Leitung: Frau Hausen, Heilpraktikerin, Dipl. Biologin
Teilnehmer: 30
Kosten: keine
Anmeldung: bis zum 06.10.2017

Kochkurs: „Die Heilung der Mitte“ – Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Nach einer kurzen theoretischen Einführung besteht der Hauptteil des Kurses aus der praktischen Zubereitung. Gemeinsam kochen und verkosten wir leckere, einfache und schnelle Gerichte basierend auf die Ernährungslehre der 5 Elemente Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin. Was ist die ideale Ernährungsweise und gibt es individuelle Unterschiede? Wie kann man die Wirkung von Nahrungsmitteln durch unterschiedliche Zubereitungsarten und Gewürze verändern? Diese und andere Aspekte werden in dem Kurs angesprochen. Es geht um mehr Energie durch die richtige Ernährung.

Bitte Plastikbehälter, Schneidebrett und Messer mitbringen.

Termin: 21.10.2017 von 11.00 - 14.00 Uhr Herbst Gerichte
18.11.2017 von 11.00 - 14.00 Uhr Winter Gerichte
Ort: MS-Beratungsstelle Bremen, Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
Leitung: Frau Hausen Heilpraktikerin, Dipl. Biologin
Teilnehmer: 10
Kosten: € 8,-/16,-* + 6,- € Lebensmittelumlage pro Veranstaltung
Anmeldung: bis zum 06.10.2017/03.11.2017

Neues aus Klinik und Forschung

– Neue Medikamente – neue Vielfalt – neue Chancen?!

Termin: 10.11.2017

Ort: MS-Beratungsstelle der DMSG Bremen, Brucknerstraße 13

Leitung: Prof. Dr. med. Kastrup, Chefarzt der Neurologie, Bremen-Ost

Teilnehmer: 30

Kosten: keine

Anmeldung auch kurzfristig möglich

Adventskaffee

Wir möchten am 1. Adventssonntag, den 03.12.2017 um 15 Uhr in der MS-Beratungsstelle der DMSG Bremen Brucknerstraße 13 ein vorweihnachtliches Kaffeetrinken veranstalten und laden hierzu herzlich ein. Bitte merken Sie sich diesen Termin vor. Wir werden Sie Ende Oktober noch einmal mit einem kleinen Aushang in der MS-Beratungsstelle erinnern und bitten Sie, sich dann telefonisch oder per email anzumelden, damit wir besser planen können. Wir freuen uns auf Sie.

Claudia Lochner

Hanna Stöwer

*Preise für Mitglieder/Nichtmitglieder

Alle Termine sind einzeln buchbar

Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

Bitte benutzen Sie unser Anmeldeformular, welches Sie auf unserer Website vorfinden und ausdrucken können. Bitte beachten Sie auch unsere Anmeldefristen. Auch nach Anmeldeschluss ist Ihre Anfrage für uns von Bedeutung, um freigewordene Plätze an Nachrücker-Innen vergeben zu können.

Hilfe während des Seminars

Geben Sie bitte an, wenn Sie Hilfe benötigen. Bei Bedarf werden wir eine HelferIn organisieren.

Rücktrittsregelung

Wird die Teilnahme an einem Seminar/Kurs kurzfristig (weniger als 4 Wochen vorher) abgesagt und kann der Platz nicht anderweitig vergeben werden, so ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten. Bei plötzlicher Krankheit (Nachweispflicht) wird keine Ausfallgebühr erhoben.

Wir danken der Gemeinnützigen Hertie Stiftung und der Carl und Grete Schröder Stiftung für ihre Unterstützung!

Anmeldungen richten Sie bitte an:

DMSG, Landesverband Bremen e.V.,
Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
Tel: 0421 - 32 66 19
Fax: 0421 - 32 40 92
E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de

Veranstaltungen in Bremerhaven

MS-Beratungsstelle
Wurster Str. 106
27580 Bremerhaven
Tel: 0471 - 8 06 16 92
E-Mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19

Bunte Mischung

Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener
jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Uwe Schlönvoigt Tel: 378 06 13
Thomas Meyer Tel: 276 80 00

Angehörigengruppe

Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen
jeweils zweiter Montag im Monat um 19:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Claudia Elges-Meyer Tel: 276 80 00
Angelika Güttner Tel: 649 26 51

Kunterbunt

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Brigitte Eggers Tel: 4 09 85 73
Dr. Pia Marks Tel: 2 44 93 37

Regenbogen

Erfahrungsaustausch, Gespräche für Frauen
jeweils zweiter Montag im Monat 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Bahr Tel: 0157/35 84 14 27
Jana Boswang Tel: 0176 47 65 16 63

Die Realisten

jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Gisela Böckling Tel: 34 99 319
Malte Halim Tel: 57 84 925

Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26

Falstaff

Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnitzplatz
jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Günther Lochner Tel: 0 42 02/7 50 01
Marianne Lassack Tel: 57 84 925

Bremen-Kattenturm – Bürgerhaus Obervieland, 28279 Bremen, Alfred Faust Str. 4

AHA

jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Lydia Schwarting Tel: 0 42 03/80 48 60

Bremen-Nord – Selbsthilfe-Sozialzentrum Bremen-Nord e.V., 28755 Bremen, Blumenhorster Str. 20

Gruppentreffen

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Carmen Mazur Tel: 62 47 66
Ulrike Streithorst Tel: 04292/81 02 01

Bremen-Nord – Haus Blumenkamp-Anna-Stiegler, Billungstr. 21

Im Fluss

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch
jeweils Ietzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner/in: Michael Paul Tel: 27 28 98
Regina Liebs Tel: 60 31 58

Bremerhaven

Treffpunkt MS

Gruppe für MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde
jeden zweiten Freitag im Monat um 16:00 Uhr
im Treffpunkt der Albert-Schweizer-Wohnstätten, Fährstr. 1

Ansprechpartner/in: Christa Kürschner-Busch Tel: 0471/3 09 34 88
Brunhilde Noe Tel: 0 47 49/89 20
für Angehörige: z. Zt. unter Tel: 0471/3 09 78 29

Mut zur MS

jeden zweiten Montag im Monat um 19:00 Uhr
Dr.-Franz-Mertens-Straße 5

Ansprechpartner: Ulf Blohm Tel: 0471/50 40 40 64
Beanca Schlude Tel: 04744/82 16 53

**Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch
Kontakt zum Ansprechpartner in oder der Beratungsstelle in Bremen
bzw. Bremerhaven auf.**

MS-Beratungsstelle Bremen

Brucknerstraße 13
28359 Bremen
Telefon: 0421 326619
Telefax : 0421 324092
e-mail : dmsg-bremen@dmsg.de
www.dmsg-bremen.de

Dienstag, und Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr,
Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr
 und 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Ehrenamtliches Telefon
Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr
 und 14.00 – 16.00 Uhr

Bremen-Nord

z. Zt. leider keine Sprechstunde möglich.

MS-Beratungsstelle Bremerhaven

Wurster Straße 106
27580 Bremerhaven
Telefon: 0471 806-1692
e-mail: bremershaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Montag 16.00 – 18.00 Uhr
Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Die Arbeit des Landesverbandes Bremen e.V. wird durch Zuschüsse, Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.

Unterstützen Sie die Arbeit der DMSG durch Ihre Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 36,00 EURO) oder durch Ihre Spende. Sie helfen den MS-Erkrankten, Hilfestellung bei der Bewältigung ihrer noch nicht heilbaren Krankheit und dem damit verbundenen Schicksal zu geben. Zugesagte Spenden bitten wir auf das Konto

Bankhaus Neelmeyer AG, Bremen
BLZ: 290 200 00
Konto-Nr.: 4 99
IBAN: DE48 2902 0000 0000 0004 99
S.W.I.F.T. / BIC: NEELDE22

zu überweisen. Sie erhalten gerne eine Spendenbescheinigung. Das Finanzamt hat dem Landesverband Bremen e.V. die Gemeinnützigkeit zuerkannt.

Vorsitzender des Landesverbandes:
Peter Henckel

Bundesbeirat MS-Erkrankter:
Kurt Bange
Prof. em. Dr. Cornelia Bormann

Medizinischer/Ärztlicher Beirat:
Prof. Dr. med. Andreas Kastrup