



MS-KONTAKT

Dezember 2018

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:

Cordula Gätjens

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 110) ist der 30.04.2019. 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 2018 halbjährlich

Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 9 Mobilität
- 10 Sport und Freizeit
- 12 Ernährung
- 13 was sonst noch
- 18 Schwarzes Brett
- 19 Seminare / Veranstaltungen – 1. Halbjahr 2019
- 22 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

- © privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt, PIXELIO

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

zunächst einmal eine sehr erfreuliche Nachricht: der Bremerhavener Verein „Matjes-Orden“ hat uns mit einer namhaften Spende bedacht. Die Spende soll der Arbeit zugunsten MS-betroffener Menschen insbesondere in Bremerhaven dienen. Der Matjes-Orden e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, den Genuss des Herings zu fördern, das Ansehen der Stadt Bremerhaven zu steigern und wohlthätige Zwecke zu unterstützen. In diesem Jahr hat der Verein entschieden, unsere Arbeit finanziell zu fördern. Wir danken dem Matjesorden e.V. herzlich!

Schon mehrfach haben wir über unsere Absicht berichtet, nach fast 30jährigem Bestehen unseres Vereins erneut einmal zu überprüfen, ob unsere Unterstützungsarbeit zugunsten MS-Erkrankter noch zeitgemäß ist. Nachdem sich unsere Personalsituation stabilisiert hat, haben wir am 25. Oktober 2018 eine extern moderierte Klausur durchgeführt. Neben dem Vorstand und den Mitarbeiterinnen aus Bremen und Bremerhaven nahmen VertreterInnen aus den Kontaktgruppen teil. Das Ergebnis der Klausur war sehr erfolgreich. Wir werden in der nächsten Zeit die dort entwickelten Ideen und Anregungen abarbeiten und hoffen, zur Mitgliederversammlung im Mai 2019 berichten zu können.

Apropos 30jähriges Bestehen unseres Vereins: in 2019 ist es soweit. Wir planen für den 29. Mai 2019, dem Welt-MS-Tag, eine Feier in unserem Haus in der Brucknerstraße auszurichten. An diesem Tag wollen wir auch unser 30jähriges Bestehen gebührend feiern. Wir sind bereits dabei, Ideen zu entwickeln. Näheres folgt noch rechtzeitig.

Ja, und noch etwas ist erwähnenswert. Es gibt eine wesentliche Veränderung in der Besetzung des Kuratoriums der uns fördernden Carl und Grete Schröder Stiftung. Drei

der bisherigen vier Kuratoriumsmitglieder haben ihren Rücktritt erklärt. Entsprechend der Satzungsbestimmung haben sie drei neue Mitglieder bestimmt. Herr Bange, Herr Dierks, Herr Lochner und Herr Henckel, der als 1. Vorsitzender des Landesverbandes als sogenanntes „geborenes Mitglied“ gemäß der Satzung dem Kuratorium angehört, werden in Zukunft die Entscheidungen für die Stiftung treffen. Das Kuratorium hat in seiner konstituierenden Sitzung Herrn Lochner zum 1. Vorsitzenden der Stiftung und Herrn Dierks zum 2. Vorsitzenden gewählt. Wir wünschen dem neuen Kuratorium viel Erfolg und eine glückliche Hand.

Wir danken den bisherigen Kuratoriumsmitgliedern, den Herren Kehlenbeck, Kubick und Kaacksteen, für ihre langjährige Unterstützung unseres Vereins. Vor allem danken wir für die Zurverfügungstellung unseres schönen und gepflegten Hauses in der Brucknerstraße, um das uns schon mehrere Landesverbände und sogar Vertreter des Bundesverbandes beneidet haben.

Sie finden in dieser Ausgabe der MS Kontakt - wie üblich – die für die erste Jahreshälfte 2019 vorgesehenen Veranstaltungen. Über diese Veranstaltungen hinaus planen wir z. Zt. weitere Veranstaltungen mit Erlebnischarakter. Lassen Sie sich überraschen! Schauen Sie demnächst des öfteren mal auf unsere Homepage.

Zum Zeitpunkt des Erscheinens der MS Kontakt stehen das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel bevor. Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2019.

Der Vorstand



Dieses neue Falblatt wurde vom DMSG Bundesverband kürzlich herausgegeben. Es enthält Informationen über die Kommunikationsplattform MS-Connect, die seit Juli 2018 offiziell erreichbar ist. Das Informationsblatt ist im Landesverband Bremen, Bruckner Straße 13, erhältlich.

Overcoming MS

Vortrag am 23.08.18 in der Brucknerstraße

Mit 16 Teilnehmern war der große Raum am 23.08.18 im Haus des DMSG Bremen angenehm gefüllt. Der Vortrag wurde von einer Botschafterin des OMS-Programmes für Deutschland gehalten, die selbst von MS betroffen ist. Bei der Suche nach Möglichkeiten ihren Verlauf der Krankheit günstig zu beeinflussen, stieß die Referentin auf das OMS-Programm.

Es war eine interessante, gut referierte Veranstaltung, aber ... durchaus diskussionswürdig, fanden wir, die Redaktion.

Deshalb haben wir uns zusammengesetzt und diesen Artikel gemeinsam verfasst.

OMS – was genau ist das?

Die Abkürzung "OMS" steht für Overcoming Multiple Sclerosis. Es ist ein modernes Lebensstil-Programm für Menschen mit MS, das von Prof. George Jelinek, der vor einigen Jahren selbst an MS erkrankt ist, entwickelt wurde. Das Programm zielt darauf ab, durch wissenschaftliche fundierte Ernährungs- und Life-Style-Veränderungen

eine Stabilisierung der Gesundheit und der Lebensqualität zu erreichen und umfasst 7 Schritte. Diese Schritte sind thematische Säulen, auf denen das Programm fußt. Das Programm basiert auf unzähligen (!) Studien und Forschungsartikeln.

Einigen von uns erschien der Vortrag wie „Wasser auf unsere Mühlen“.

Wie genau die sieben Schritte nun aussehen, möchten wir Euch im Folgenden erläutern:

Dem 1. Schritt zugehörig ist die hohe Bedeutung der Ernährung. Vor allem die ungesättigten Fettsäuren also pflanzliche Öle, z.B. Leinöl, gehören zu den wertvollen Lebensmitteln. Empfohlen wird eine pflanzliche Vollwertkost ergänzt um Meeresfrüchte und Fisch.

Andere Produkte aus tierischen Quellen, wie z.B. Fleisch, Wurst und auch Milchprodukte, sollten gemieden werden. Bisher entwickelten sich viele, gut begründete Diäten für MSler. Jedoch sind so manche Diäten eher eine „gefühlte Geißel“ und erfordern echtes Durchhaltevermögen. Mitunter liegt das Problem auch am „inneren Schweinehund“ oder an fehlender Konsequenz.

Schritt 2 befasst sich mit Vitamin D, bzw. Sonnenlicht. Wobei hierbei ein steter ernstzunehmender, innerer Disput mit dem Thema Hautkrebs herrschen kann – zumindest bei eher hellhäutigen Menschen. Laut OMS-Programm sollten Betroffene versuchen, sich 3-5 Mal pro Woche in der Sonne aufzuhalten. Hier ist anzumerken, dass die Sonne für viele Betroffene ein „negativer Verstärker“ der bestehenden Symptomatik ist, was die Sache etwas erschwert. Von daher halten wir diesen Punkt für etwas fragwürdig.

Des Weiteren wird die Supplementierung des Hormons Vitamin D angeraten. Laut OMS eine Menge von 5.000-10.000 IU täglich.

Dass Bewegung, bzw. Sport – der 3. Schritt - ganz wichtig für uns alle ist, dürfte allgemein bekannt sein. OMS empfiehlt 30 Minuten körperliche Betätigung täglich. Hier verweist die Referentin darauf, dass sich jede/r Betroffene seinen körperlichen Möglichkeiten entsprechend betätigt. Und sei die Aktivität anfangs noch so klein. Wichtig sei, anzufangen etwas zu tun. Das empfanden wir als bestätigend und bestärkend. Die positive Wirkung von körperlicher Betätigung/Bewegung auch auf die Psyche ist nicht zu unterschätzen. Diese Erfahrung machen wir selber immer wieder.

Die sofortige heilsame Wirkung von Ruhe hat sicher jeder irgendwann erlebt. Der 4. Schritt befasst sich mit eben dieser Thematik, der Meditation. Einige Mitglieder unserer Redaktion würden diesen Schritt größer wählen, denn Achtsamkeit in allen Lebenslagen ist mitunter zu einer steten Hilfe in vielen Momenten des Lebens geworden.

Laut OMS wird eine tägliche 30-minütige Meditation empfohlen. Am Anfang reicht eine 1-2-minütige Meditation, die dann langsam ausgebaut werden kann. Die positive Wirkung von Meditation bei Schmerzen oder Depressionen wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien bewiesen.

Heutzutage unumgänglich bei einer Erkrankung ist die Frage, die sich den Medikamenten gegen die Krankheit oder der Behandlung einzelner Symptome widmet. Darum geht es im Schritt 5. Das Für und Wider bleibt in der Entscheidung jedes Einzelnen.

Die Pflege des sozialen Netzes, bzw. der Familie, steht im Mittelpunkt des 6. Schrittes. Diesen Aspekt zu integrieren erscheint uns unentbehrlich, denn der Mensch ist ein soziales Wesen, das ohne Mitmenschen nur selten existieren kann. Schritt 6 entspricht dem Motto „Prävention ist besser als Rehabilitation“. Alle Maßnahmen, die Betroffene zum Schutz ihrer Gesundheit unternehmen, sollten ge-

mäß OMS auch dem sozialen Umfeld zuteil werden, d.h. gesunde Ernährung, Vitamin D, Bewegung usw.

Der letzte, 7. Schritt, erscheint uns wie ein Resümee des Vorhergehenden. Schritt 7 ist kein einzelner weiterer Schritt, sondern mündet in einer Art Appell, die Verantwortung für das eigene Leben zu ergreifen.

Für sich genommen sind die einzelnen genannten Schritte nichts „Neues“ – zumindest nicht, wenn man sich mit gesunder Lebensführung beschäftigt. Aber die Botschaft, die hinter dem Ganzen steckt, empfinden wir als sehr positiv und unterstützenswert. Dadurch dass wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen, ermächtigen wir uns Selbst des Handelns. Wenn wir Dinge tun, die zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen, werden wir „selbstwirksam“. Das gilt für alle Menschen, unabhängig davon, ob diese „erkrankt oder gesund“ sind.

Letztendlich denken wir, dass dies eine gute Zusammenfassung aller zeitgenössischen Erkenntnisse für ein optimiertes Leben (mit MS) ist.

die Redaktion



Thema Spastik

Sehr gut besucht war der zweistündige Vortragsabend am 07.09.2018, bei dem Spastik im Zentrum des Interesses stand.

In der ersten Hälfte referierte Prof. Dr. Kastrup vor allem über die vielgestaltigen Lokalisationen von Spastik-Behandlungen, die Verschiedenartigkeit der möglichen Therapieziele und letztendlich die medikamentösen Therapiemöglichkeiten bei Spastik.

Die zweite Hälfte des Abends erklärte Physiotherapeutin Ilma Dölle (s. Foto) – in ihrer motivierenden Art – unterschiedliche Trainingsformen und –ziele. Zum Abschluss lag ein Handout zum mitnehmen bereit.

Fazit des Abends: Bewegung tut gut!



C.G.

Gedächtnistraining

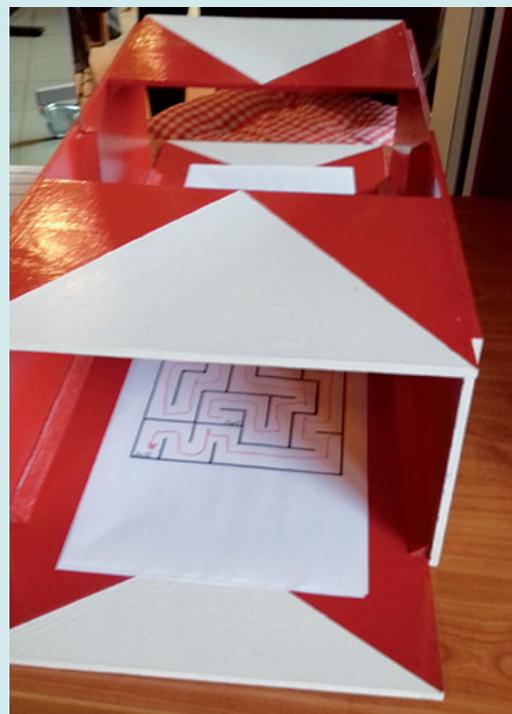
...müsste ich eigentlich machen ... hab ich noch nicht nötig ...

13 Personen stellten sich der Herausforderung und lernten am 17.10.2018 in einer Einführungsveranstaltung in unserem Hause bei Frau Gabriele von Alemann, Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining, das Gedächtnis zu schulen.

In dem ganzheitlichen Konzept des Bundesverbandes Gedächtnistraining wird die Hirnleistung durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, unter Integration beider Hirnhälften, weitergebildet.

Spielerisch mit viel Experimentierfreude und Spaß trainierten alle nach dem mit vielen Beispielen gestalteten Vortrag. Ausprobiert und auch diskutiert wurde an den Tischen, auf denen unterschiedliche Spielziele des Gedächtnistrainings präsentiert wurden.

Im Frühjahr 2019 kann 8 Wochen lang unter Anleitung trainiert werden. Informationen dazu finden sich in dieser MS Kontakt in der Rubrik Seminare und Veranstaltungen.



Den Weg durch das Labyrinth – gespiegelt – nachmalen ist ganz schön knifflig!

C.G.

NEURO 2018

Zu dritt hat sich die Redaktion auf den Weg nach Bremerhaven gemacht. An der Anmeldung/Kasse war eine lange Schlange, die ahnen ließ, dass jede Menge Teilnehmer zu vermelden waren. Wenn der Ablauf an der Kasse zügiger gewesen wäre, hätten wir vom ersten Vortrag mehr mitbekommen. Die Vorträge waren sehr gut besucht. An den Eingängen stauten sich die Rollstühle und Rollatoren, so dass an Panik nicht gedacht werden durfte. Wer in der Pause einen Kaffee genießen wollte, musste sich im Bereich des Eingangs zum Vortragsraumes anstellen – alles sehr eng.

Genug gemeckert: Hervorragende Vorträge, gute Informationen, so dass der Pressemitteilung nur zugestimmt werden kann.



PE

Pressemitteilung:

NEURO 2018: Deutlich mehr Teilnehmer

Tagung fand in Bremerhaven große Resonanz

Welche Zusammenhänge bestehen zwischen der Bakterienbesiedelung des Darms und Multipler Sklerose (MS)? Wie lässt sich chronische Erschöpfung behandeln, die MS-Patienten wie Parkinson-Kranke gleichermaßen plagt? Welche Therapien greifen bei Blasenstörungen? Mit solchen Fragen beschäftigten sich die acht Referenten der NEURO 2018 am Samstag, 20. Oktober, in Bremerhaven – und stießen damit auf große Resonanz. 595 Beteiligte waren vor Ort. Betroffene und Angehörige, Mediziner, Therapeuten und Pflegende trafen Koryphäen ihrer Fächer für Fortbildung, Beratung und Austausch. 26 ausstellende Firmen und Organisationen rundeten das Angebot ab.

„Wir liegen mit dieser Gesamtteilnehmerzahl 40 Prozent über dem Ergebnis von 2016“, freut sich Projektreferentin Susan Haus. „Das zeigt, dass unsere Aufbereitung des Themas der richtige Ansatz ist und immer bekannter wird.“

NEURO thematisiert neue Erkenntnisse zu MS und Parkinson. Vorträge werden zumeist doppelt gehalten – einmal für das Fachpublikum und einmal verständlich für Laien. Als Veranstaltungsort wechseln sich Bremen und Bremerhaven ab. Der nächste Termin steht bereits fest: NEURO 2019 findet am 7. September 2019 im Congress Centrum Bremen statt.

ME SSE BREMEN & ÖVB-Arena/M3B GmbH

Neue Gruppe „**Hoffnungsvolle Alternativen**“ in Oslebshausen

Wir freuen uns, eine neue Gruppe im Stadtteil Oslebshausen gründen zu können. Wenn Sie offen für gesunde alternative Heilmethoden und gesunde Ernährung sind sowie interessiert an einem Austausch über ein Leben ohne Basistherapie, sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam Spaß haben, sich gegenseitig stärken und unterstützen, aber auch Ausflüge ins Kino oder zum Bowlen sollen nicht zu kurz kommen. Treffpunkt soll das Bürgerhaus Oslebshausen Am Nonnenberg sein.

Informationen und Anmeldungen bitte an:

MS-Beratungsstelle, Tel.: 0421/326619, E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de

Es bewegt sich was!

In der DMSG wird eine Menge ehrenamtliche Arbeit geleistet. Hier sind die Vorstandsarbeit, das Engagement der KontaktgruppensprecherInnen, der Redaktionsgruppe, die rechtliche und/oder psychologische Unterstützung, die Pflege der Bibliothek, die Geburtstagspost zu runden Geburtstagen und viele kleinere, aber wichtige Tätigkeiten zu nennen.

Ehrenamtliche Arbeit kann das Vereinsleben auf vielfältige Weise beleben und die Gemeinschaft stärken. Deshalb haben wir uns entschlossen, das Ehrenamt in unserem Landesverband zu stärken und auszubauen. Es ist eine kleine Arbeitsgruppe entstanden, die ein Konzept und Rahmenbedingungen erarbeitet. Ehrenamtlichen MitarbeiterInnen wollen wir die Möglichkeit geben, eigene Erkenntnisse, Stärken und Erfahrungen einzubringen und zu erweitern. Die sinnvolle Ausgestaltung der Arbeit und der Einsatz von Ehrenamtlichen in den Bereichen, in denen ihre Stärken liegen, sind von großer Bedeutung. Dafür benötigen alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen optimale Rahmenbedingungen.

Vielleicht haben Sie Lust, sich ehrenamtlich einzubringen, dann melden Sie sich gerne per Email oder telefonisch in der MS Beratungsstelle Brucknerstraße. Wir werden uns dann im neuen Jahr zu einem persönlichen Gespräch treffen.

Hanna Stöwer

MS Beratungsstelle

Tel.: 0421 326619

Email: dmsg-bremen@dmsg.de

Eigentlich ...

... sollte hier ein Erfahrungsbericht über das Rolli Training der Bremer Straßenbahn AG stehen. In der letzten MS-KONTAKT wurden dafür die Termine bekannt gegeben,

aber

ohne Rolli kein Training. Das ist jedoch auch eine kleine Geschichte wert.

Die ärztliche Verordnung war klar: Rollstuhl mit Elektroantrieb. Kurze Zeit nach Kontakt mit dem zuständigen Sanitätshaus kam ein Mitarbeiter Mitte Juli und stellte das Modell vor. Genau so habe ich mir meine mobile Zukunft vorgestellt. Innerhalb von zwei Wochen kam der Rollstuhl – ohne Motor. Nach vielen Anrufen kam endlich ein zweiter Rolli – wieder ohne Motor. Kann ja mal passieren. Die Verordnung wurde anscheinend jetzt genau gelesen. Da die Krankenkasse vorgibt, dass ein „Rückläufer“ deutschlandweit gesucht werden soll, kam es zu weiterer Verzögerung. Dass der entdeckte „Rückläufer“ zunächst an ein

anderes Sanitätsunternehmen geschickt wurde – kann ja mal passieren. Aber endlich: Er ist da!

Nun musste das Hilfsmittel erst beantragt und von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Überraschung: Der MDK empfiehlt aufgrund eines vorliegenden Pflegegutachtens die Ablehnung wegen „Eigen- und Fremdgefährdung“ aufgrund von Sehproblemen. Kurz zusammengefasst: Mein Widerspruch mit augenärztlicher Stellungnahme war erfolgreich und innerhalb einer Woche kam der Bewilligungsbescheid. Das war richtig flott.

Inzwischen ist der Rollstuhl mit Ansteckantrieb da, aber die Schulung bei der BSAG kommt später.

Mein Fazit: Ohne Geduld, Hartnäckigkeit und vielen Telefonaten geht es anscheinend nicht. Wenn ein Ablehnungsbescheid der Krankenkasse ins Haus flattert, würde ich nach meinen Erfahrungen aus Prinzip einen gut begründeten Widerspruch einlegen, weil es sein könnte, dass es auch Prinzip ist, Anträge abzulehnen.

PE



Hippotherapie

Zum ersten Mal kennen gelernt habe ich die Hippotherapie (wie eine Mitpatientin sagte: Reiten auf Nilpferden) im letzten Jahr bei der Reha in Bad Wildbad. Ich hatte natürlich auch schon vorher von der Hippotherapie gehört. Als sich dann in der Reha die Möglichkeit ergab, diese auszuprobieren, habe ich das gleich gemacht. Leider war dies mit einer Busfahrt durch den halben Schwarzwald verbunden. Aber es hat mir gefallen und gutgetan.

Als es dann in Bremen die Gelegenheit zur Hippotherapie, organisiert von der DMSG gab, habe ich mich gleich angemeldet. Von der Brucknerstraße gab es ein Rollstuhl taxi zum Roschenhof in Lilienthal.

Wir drei bzw. vier haben nacheinander unsere Runden in der Reithalle auf dem 20 Jahre alten Tinker (nähere Informationen gibt es auf wikipedia) Shirley gedreht.

Frau Feise war unsere Hippotherapeutin, Frau Kurt von der DMSG hat die Organisation übernommen und uns nach Lilienthal begleitet (insgesamt dreimal).

Ich bin ja gebeten worden, nicht zu positiv zu berichten, aber ich sage trotzdem mal: Es hat mir wieder gutgetan, und es war sogar noch besser als in Bad Wildbad. Natürlich ist Hippotherapie keine Wunderheilung der MS. Aber sie kann die Beweglichkeit und das Körpergefühl verbessern. Das Auf- und Absteigen vom Pferd ist dank Rampe und zahlreicher helfender Hände kein Problem. Wahrscheinlich wird es im nächsten Jahr wieder Hippotherapie bei der DMSG Bremen geben.

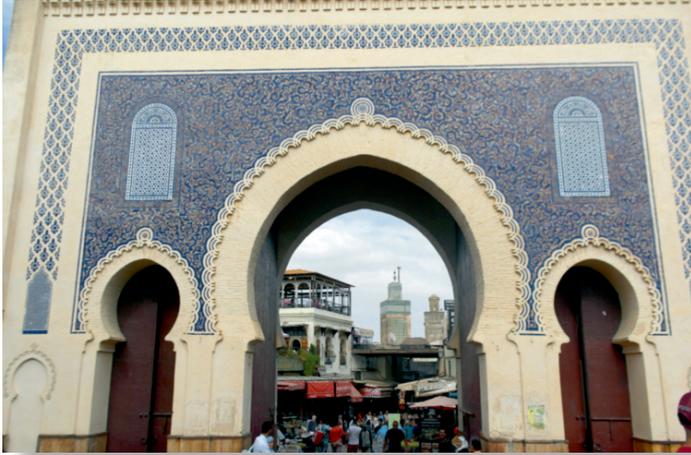
Malte Halim



Wer nach diesem Artikel glaubt, dass die Hippotherapie auch für ihn sinnvoll wäre, sollte auf das Veranstaltungsprogramm in dieser Ausgabe achten. Neben einem Vortrag über Hippotherapie gibt es, wie letztes Jahr, einen Kurs.

Die Redaktion

Reisebericht: Marokko



Tor in die Altstadt (Medina) von Fes

Wer ohne große Erwartungen nach Marokko reist, wird sicherlich sehr positiv überrascht. Mein Reisebericht beginnt im architektonisch wunderschönen Flughafen Fès El Bali. Wohin das Auge blickt, trifft es auf ein einheitliches, tolles Design. Mit einem Mietwagen erkundet man ganz einfach auf sauberen Straßen die schönen Orte des Landes. Grundsätzlich kann man sich in Marokko sehr sicher fühlen, nirgendwo hatten wir ein unbehagliches Gefühl und man muss auch nicht mehr auf seine Wertsachen aufpassen als anderswo auf der Welt. Es wird den Touristen überall mit einem freundlichen Lächeln oder Gruß begegnet und man hat nur sehr selten das Gefühl, dass man zu einem Einkauf gedrängt wird – hierbei gilt: Achtung! Wenn jemand anbietet den Weg zu weisen, führen sie einen zwar oft an schöne Orte, erwarten aber, dass man vor Ort etwas kauft. Oft begnügen sie sich aber mit einem kleinen Trinkgeld. Wer stark bleibt, kann hier nur gewinnen, denn sich in dem Labyrinth derart verwinkelter Altstadtgassen allein zurecht zu finden, ist gar nicht so leicht, aber durchaus abenteuerlich. In Fès werden gerne die Gerbereien, Webereien und Lampendesigns gezeigt, und man kann viel über das Handwerk erfahren. Dort kann man aber auch durchaus begehrenswerte Teile finden. In Casablanca laden die vielen Restaurants an der Strandpromenade zum Schlemmen ein und wer ein Herz für Kultur und Geschichte hat kann in Rabat viel erleben. Um eine Pause von der Hitze zu nehmen bedarf es nur einen Kurztrip in den kühlen Kurort Ifrane – auch bekannt als „die Schweiz Marokkos“, denn im Winter kann man dort sogar Skifahren.

Gerade Fès und Rabat haben viel von ihrer alten Mauerstruktur und ihren Burgen, teilweise noch aus dem 15. Jahrhundert, erhalten. Hier lohnt es sich einen Blick auf die Stadt zu werfen. Hinter den Mauern verbirgt sich dann die alte Medina, wo man wieder in den Gassen nach Herzenslust shoppen und feilschen kann. Casablanca und Ifrane sind eher europäisch geprägt, und obwohl die eher chaotische Innenstadt Casablanças viel von ihrem Charme verloren hat, gibt es immer noch schöne Ecken. Ein Tagestrip hierhin oder ein Surfurlaub am Strand ist sehr empfehlenswert. Wer sich mehr Ruhe wünscht, kann auch eine Reise in die Sahara machen! Aus Deutschland werden sogar Yogatouren angeboten.

Wem danach der Magen knurrt, der kann unbesorgt sein, denn in Marokko gibt es an jeder Straßenecke Händler, die exotische Früchte anbieten, direkt verzehrfertig, z. B. Kaktusfeigen. Auch frisch gepresste Säfte sind oft zu finden: Vom guten alten Orangensaft, über Granatapfel bis hin zu Zuckerrohrsaft mit einem Spritzer Zitrone und einem Hauch Ingwer – himmlisch!

Aber auch für den großen Hunger ist gesorgt, von traditioneller Tajine (eine Bezeichnung für alle Gargerichte in Marokko) und Harira Suppe bis hin zu westeuropäischen Speisen, findet man hier alles zu guten Preisen. Den traditionellen Minztee in niedlichen Kännchen sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen und wem der zu süß ist, bestellt ihn am Besten „sans sucre“. Mit Französischkennnissen kommt man hier sehr gut voran, aber auch Englisch und manchmal sogar Deutsch helfen einem weiter. Also worauf warten? Der nächste Urlaub kommt bestimmt!

M. Tadayyon



Kaktusfeigen



Der echte Feigenkaktus stammt wie alle Kakteen ursprünglich aus Amerika. Heute wachsen diese Kakteen außer in Mittel- und Südamerika, Mexiko und Kalifornien unter anderem in Afrika, Australien, Spanien und vielen Mittelmeerländern. Kaktusfeigen sind die saftig süßen Beerenfrüchte des Feigenkaktus, deren weiches Fruchtfleisch leuchtend grün, gelb, orange oder rot gefärbt ist und essbare Samen einschließt. Diese eiförmigen, bunten Früchte sind äußerst erfrischend. Bei den Berbern Marokkos am Rand der Sahara werden Kaktusfeigen als Marmelade eingekocht und dienen so als wichtiger Vorrat. Der Feigenkaktus war darüber hinaus aber auch eine traditionelle Heilpflanze der Indianer und findet auch heute volksmedizinische Anwendung, beispielsweise gegen Diabetes. Neuerdings erlangen Kaktusfeigen, dank ihrer bemerkenswerten Inhaltsstoffe, auch bei uns zunehmende Aufmerksamkeit als modernes und vielversprechendes Nahrungsergänzungsmittel. Mit etwa 25 mg Vitamin C pro 100g tragen die stacheligen Exoten immerhin ein Viertel zu unserem Tagesbedarf bei. Auch Vitamin E und B-Vitamine sind in den Kaktusfeigen enthalten. Ebenso wie Kalium, Kalzium und Magnesium, die Zuckerarten Glukose und

Fructose sowie das komplette Spektrum der essenziellen Aminosäuren. Die Kaktusfrucht ist so mineralstoffhaltig, dass ihr Saft als Energydrink für Sportler bei geistiger und körperlicher Belastung geeignet ist.

Herbstlicher Genuss

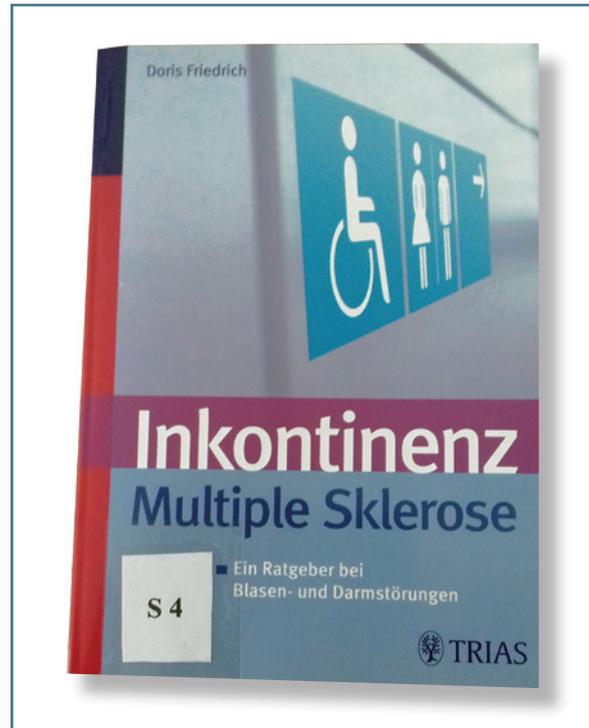
Das Wichtigste beim Verarbeiten von Kaktusfeigen ist das Tragen von robusten Gummihandschuhen, denn die winzigen Stacheln sind tückisch und bohren sich sofort tief in die Haut! So gerüstet, kann die Kaktusfeige dann der Länge nach halbiert und einfach aus der Schale gelöffelt werden. Zum Schälen beide Enden der Frucht mit einem Messer kappen und die Haut einmal der Länge nach aufschlitzen, sodass man sie abziehen kann. Nun lässt sich das Fruchtfleisch gefahrlos und einfach in Scheiben oder Würfel schneiden.

Die Kaktusfeige eignet sich als perfekte Begleitung für exotische Desserts oder auch für tropische und exotische Obstsalate, Obsttorten und -kuchen, als Smoothie, auf Salat aber auch für herzhaftere Gerichte.

M. Tadayyon



Buchvorstellung: Inkontinenz



Vorstellung eines Buches aus dem Bestand der DMSG-Bremen-Bibliothek

Beim Durchforsten unserer Bibliothek blieb ich letztens an einem Buch hängen, das meine Aufmerksamkeit geweckt hat. Es hat das Thema Inkontinenz und steht neben drei anderen Büchern, die ebenfalls dieses Thema beinhalten. Inkontinenz: Unangenehm, peinlich, und für viele von uns Alltag. 80% aller MSler haben, nach diesem Buch, irgendwann einmal Berührung mit diesem Thema.

Deshalb verspürte auch ich deutliches Interesse, dachte ‚wehret den Anfängen‘, und nahm es mit nach Hause.

Die, selbst an MS erkrankte, Autorin beschreibt fachlich versiert über alle Inkontinenz-Probleme, die MSler mit Blase und Darm haben können. Ich fühlte mich an den Vortrag ‚Blasenfunktionsstörungen bei MS‘ von Kurt Bange erinnert, dem ich im Oktober letzten Jahres gelauscht hatte.

Aufbau und Funktion der Ausscheidungsorgane werden anschaulich beschrieben. Von Stress-, Überlauf-, Reflex-,

Misch- und Dranginkontinenz ist die Rede. Letztere mit dem Key-in-the-Lock (Schlüssel im Schlüsselloch) -Phänomen Wer kennt das nicht?

Doris Friedrich gibt gute Tipps zur Selbsthilfe. Z.B., dass Damenbinden nicht geeignet sind, da der Urin nicht richtig aufsaugt werden kann. Dem Thema folgen ausführliche Informationen zu ‚Inkontinenzhilfen‘. Auch die Durchführung der Selbstkatheterisierung wird mit wertvollen Nebenbemerkungen präzise beschrieben.

Stuhlinkontinenz kommt laut Autorin bei 5% der Bevölkerung westlicher Länder, bzw. bei etwa 5 Millionen Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen in Deutschland vor. Viele Menschen! Das habe ich nicht gewusst. Ihre Tipps dazu sind vielfältig und richten sich nach den körperlichen Beschwerden.

Fragen zu dem Thema können höchstwahrscheinlich schwarz auf weiß beantwortet werden!

C.G.

Drei Toiletten-Artikel

Es gibt sie doch – Bremens permanent erreichbare barrierefreie Toilette.

Eine geradezu luxuriöse Erleichterungsmöglichkeit im Hause der Bremer Landesbank. An der Rückseite gelegen in der Katharinenstraße. An der Ecke das Café Bar Celona, dann La Bottega. Direkt neben den Tischen mit den hohen Stühlen. Euroschlüssel nötig.

Es gibt sie wohl schon länger als ein Jahr. Während der 15-Jahrfeier von Kom.fort nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und fragte die Herren Steinbrück und Lohse, weshalb es in Bremens guter Stube denn kein rund um die Uhr benutzbares Behindertenklo gibt. ... und erhielt einigermaßen sprachlos: diese Information!



Auf dem Smartphone nach der nächstgelegenen Behindertentoilette sehen?

Das geht mit dieser App: **handicap X**.

Bisher sind in Bremen 95 Rolliörtchen gelistet, in Bremerhaven dagegen schon 165!!!

Da geht noch was! Wichtig zu erwähnen ist, dass jede/r mithelfen kann, neue Örtlichkeiten einzufügen.

Dusch-WC- Artikel

Oh, wie ist das schön, nach dem sogenannten Geschäft duschen zu können. Sich endlich gleich wieder frisch und sauber zu fühlen! Das ist ohne weiteres möglich, auch wenn diverse Behinderungen bisher gegenteilige Erfahrungen bescherten.

Es gibt ein Dusch-WC, das von der Pflegekasse als Pflegehilfsmittel anerkannt wird bzw. als Wohnumfeldanpassungsmaßnahme.

Mittels Fernbedienung werden verschiedene Programme ausgelöst, als da wären Ladydusche, Analdusche und Rundum-Dusche sowie ein Fön. Und Geruchsabsaugung. Das alles in verschiedenen Stärken bzw. Wärmestufen. Frei nach Wahl und Vorliebe.

Der Toilettenaufsatz wird auf Kosten der Pflegekasse auf die vorhandene Toilettenschüssel montiert, wodurch eine

Erhöhung um ca. 4 cm zu erwarten ist. Das ist auf den beheizten Toilettensitz zurückzuführen. Was für ein Luxus! Natürlich steht für uns die Spastik lösende Wirkung im Vordergrund.

Erforderlich sind ein Wasseranschluss (meistens ja doch vorhanden) und eine Steckdose in der Nähe. Das ist alles. Weder sind Überschwemmungen zu erwarten noch unbeabsichtigte Springbrunnen-Aktivitäten, denn ohne Belastung des Sitzes passiert mal gar nichts.

Also einfach ein Rezept an Montafon Dusch-WC senden, dann das Sanitätshaus des Vertrauens hinzuziehen.

Geht auch anders, der Herr Siepmann von Montafon verschickt auch gerne eine entsprechende Broschüre.

Geneigten Interessenten stelle ich auch gerne mein Dusch-WC für eine Probe zur Verfügung. *Brigitte*

Ich pflege – auch mich!

Unter diesem Thema stehen 4-Tage-Seminare, die sich an pflegende Angehörige richten. Veranstaltet werden diese von der Barmer /GEK, sind aber auch offen für Mitglieder anderer Krankenkassen. Sie finden in Bad Sassendorf (NRW) und in Rangsdorf bei Berlin statt. Die Teilnehmergebühr beträgt insgesamt 159,- Euro. In Bad Sassendorf kommen noch 10,- Euro für die Kurtaxe dazu.

Als pflegende Angehörige fehlt oft die Ruhe, die Zeit oder die Möglichkeit sich zu entspannen, sich selbst zu pflegen. Die anfallenden Aufgaben im täglichen Ablauf scheinen nicht abzureißen. Wir wissen alle, wie wichtig es für uns und den zu Pflegenden ist, dass wir auch mit uns pfleglich umgehen sollten. „Ich muss was für mich tun!“ Und auch dieses Sollen und Müssen scheint schon wieder eine Herausforderung oder sogar Anstrengung zu sein. Vielleicht ist in diesem Zusammenhang das Wort „dürfen“ besser geeignet. Mir war es eine Hilfe, mich Anfang des Jahres für ein Seminar anzumelden.

Das Seminar, an dem ich teilgenommen habe, fand im Maritim Hotel in Bad Sassendorf (NRW) vom 22. – 25.4.18 statt. Das Hotel liegt direkt am Kurpark und nur wenige Minuten vom Zentrum der kleinen Stadt entfernt. Alle Teilnehmer/innen hatten ein Einzelzimmer. Neben der Vollverpflegung gab es morgens und nachmittags kleine Zwischenmahlzeiten. Das hoteleigene Schwimmbad konnte genutzt werden. Für das leibliche Wohl war somit gut gesorgt. Für die Teilnehmer war das schon ein gehöriges Maß an Pflege.

Bei der Anmeldung musste ich mich für 2 Angebote entscheiden, die im Flyer aufgeführt waren und die ich bei der telefonischen Anmeldung noch mal direkt erfragen konnte. Ich entschied mich für Kinästhetik und Stressbewältigung/Entspannung und einmalig für Wassergymnastik und Klangschalen.

Beim ersten Treffen am Donnerstag erhielt ich neben dem allgemeinen Seminarablaufplan auch meinen persönlichen Plan in Form von Karten. Auf ihnen war jeweils das Thema, z.B. Kinästhetik (90 Min. am Vorm. Und 90 Min. am Nachm.), bzw. Wassergymnastik (45 Min.) mit Ort und Zeit vermerkt. Den sogenannten Selbstpflegegruppen (tägl. 90 Min.) konnte man sich entsprechend der eigenen Pflegesituation zuordnen, z.B. Pflege des Partners, der Eltern, eines an Demenz Erkrankten. Daneben gab es

für alle Teilnehmer/innen am Freitag und Samstag jeweils einen Vortrag zum Thema Pflegegesetzgebung und Vorsorgevollmacht. Die Teilnahme an den Veranstaltungen war verpflichtend, bei Nichtteilnahme wurde um eine Abmeldung bei den Leiterinnen gebeten.

Die Abende waren zur freien Verfügung. Zwischen den einzelnen Veranstaltungen und beim gemeinsamen Essen gab es genügend Zeit, um mit den anderen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Die Referenten, die alle aus der Praxis kamen, waren nicht nur theoretisch und praktisch kompetent, sie waren auch in der Lage, die Teilnehmer mit ihren Erfahrungen mit einzubinden, was zu sehr fruchtbaren Gesprächen führte. In gleicher Weise erlebte ich die Treffen in der Selbstpflegegruppe. Die Offenheit und Ehrlichkeit mit der die Teilnehmer über ihre oft sehr belastenden Situationen im häuslichen Umfeld sprachen, hat mich sehr angerührt.



Es wurden unterschiedliche Möglichkeiten und Strategien angesprochen, wie wir Angehörigen für uns gesund erhaltend sorgen können.

Die Mischung von Theorie und Praxis, intensiver Beschäftigung mit einem Thema und Entspannung, sich mit den häuslichen Anforderungen gedanklich auseinanderzusetzen aber gerade nicht praktisch gefordert zu sein.

Die häusliche Situation etwas aus dem Abstand betrachten zu können und der Austausch mit Betroffenen und Fachkräften hat für mich den Wert dieses Seminars ausgemacht.

Der lange Zeitraum von Donnerstag bis Sonntag ist gut gewählt. Er ist wichtig, um den nötigen Abstand von der Pflegesituation im häuslichen Umfeld zu gewinnen und nicht am Freitagabend schon daran denken müssen, morgen geht´s wieder los.

Wie das Seminar auf mich gewirkt hat, möchte ich durch meine Begegnung mit einer Bekannten beim Ausstieg aus dem Zug erzählen. Ich fühlte mich müde und geschafft, gleichzeitig aber froh und entspannter, mehr „bei mir selbst“. Sie fragte mich, auf meinen Koffer blickend: „Kommst du aus dem Urlaub? Du siehst so erholt und zufrieden aus.“ Ich erzählte ihr woher ich gerade komme, was sie höchst spannend fand, da sie seit 1 Jahr ihre Mutter pflegt. Vielleicht sah ich so erholt und zufrieden

aus, weil ich erfahren hatte, in welchen Situationen ich mich schon selbst pflege und wo und wann ich mich noch mehr selbst pflegen kann und darf. Meine Situationen mit Zeit und in Ruhe und im Austausch mit anderen aus dem Abstand anzusehen hat mir gut getan.

Für November habe ich mich für das Seminar in Rangsdorf angemeldet, da hier der Schwerpunkt auf neurologische Erkrankungen gelegt wird.

Infos zu den Seminaren sind unter „Ich pflege – auch mich“ Barmer GEK oder bei den Pflegestützpunkten zu erhalten.

M. Senge-Kahlau

Meditatives Sandkastenspiel

Nach gut einer Stunde war es soweit. Ab in den Ofen. Nachdem der Zebrakuchen aus dem ‚Backbuch für Menschen mit Handicap‘ von Ivonne Nottorf in der letzten Kontakt vorgestellt wurde, wollte ich einen Praxistest machen. Widerstrebend las ich die Zutatenliste, denn sie enthält Ingredienzien, die nach meinem Wissen nicht der gesunden MS-Ernährung dienen.

Der Ernährungstheorie stehen jedoch der sanfte Umgang mit sich selbst und die Akzeptanz innerer Bedürfnisse entgegen. Zudem wurde der Kuchen nicht von einer, sondern

von mehreren Personen mit Freude und Genuss beseitigt. Die Anleitung für den Zebrakuchen hätte ich nicht missen mögen, obwohl ich mich als Hobbybäckerin empfinde. Denn das Besondere an diesem Kuchen ist das ‚Zebra‘ darin. Ich fühlte mich in dieser Produktionsphase an alte Zeiten im Sandkasten erinnert. Einen Löffel hellen Teig in die Mitte der Backform, dann einen Löffel dunklen Teig, einen Löffel hellen, einen Löffel dunklen, hell, dunkel, hell, dunkel ... Es waren viele. Leider habe ich nicht mitgezählt – nächstes Mal!

C. G.



Humor ist, wenn ...



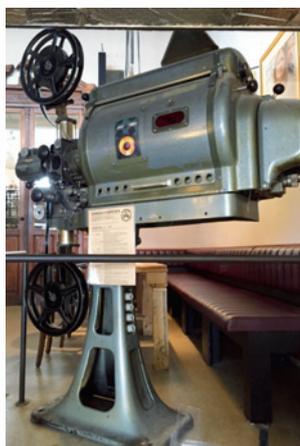
Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. 2019 gibt es wieder einen Kalender „Handicaps“. Mehr zum Nachlesen unter @hubbe-cartoons.de. Und wer eine bitter-lustige Postkarte von Phil Hubbe verschicken möchte, findet sie unter <http://www.hubbe-cartoons.de/aktuelles/>

DANKE DANKE DANKE

Die Redaktion dankt allen, die am Inhalt und dem Entstehungsprozess dieser MS-Kontakt beteiligt waren! Wir freuen uns auf selbstgeschriebene Artikel und veröffentlichen diese nach Möglichkeit in einer der nächsten MS-Kontakt.

Ausdrücklich danken wir auch den Aktiven für die Mitwirkung der MS-Kontakt durch neuste Informationen der DMSG, unser Kinoprogramm, sowie für das Layout und den Druck. Ein ganz besonderer Dank geht dabei an Frau Bücking, Frau Stöwer, Frau Kurt und Frau Rogmann!

die Redaktion



Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

13.01.19, 12 Uhr!!! Die Säulen der Erde, Langversion (400 Minuten)

17.02.19 Die Reise der Pinguine

10.03.19 Mr. Bean

14.04.19 Willkommen bei den Sch´tis

12.05.19 Herr Lehmann (Sven Regener)

16.06.19 Der Name der Rose

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

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

Wer hat Lust sich einer SPORT-GRUPPE anzuschließen?

Wir suchen motivierte MS-Betroffene, die Lust haben sich regelmäßig in einer Gruppe zu treffen, um je nach Möglichkeit zu joggen, zu walken oder einfach spazieren zu gehen. Bei Interesse bitte melden unter:

MS Beratungsstelle Bremen, 0421/326619, dmsg-bremen@dmsg.de

Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2019

Kurzworkshop: Bewegung – Tanz - Ausdruck

Kontakt zum eigenen Körper bekommen, ihn spüren, seine Möglichkeiten ausschöpfen und neu kennen lernen. Wie komme ich in Bewegung und was bewegt mich? Die Freude an der Bewegung entdecken, mit allen Sinnen dabei sein, in Kontakt zu anderen kommen und spielerisch die eigenen Ausdrucksformen entdecken. Dieses Angebot ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Jeder Mensch kann tanzen!

Termine: 21.01.2019 von 17.30-19.30 Uhr

01.04.2019 von 17.30-19.30 Uhr

Die Termine können auch separat gebucht werden!

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Anne-Katrin Ortmann, Tanzpädagogin und Choreografin in Kooperation mit Tanzwerk Bremen – Zentrum für zeitgenössischen Tanz im Kulturzentrum Lagerhaus

Teilnehmer: 18

Kosten: € 8,- / € 16,- *

Anmeldung bitte bis jeweils zwei Wochen vor Termin

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: 27.01.2019, 24.02.2019 und 31.03.2019 jeweils um 15.00 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Prehn, Dipl. Sozialpädagogin

Kosten: € 8,- / 16,-*

Anmeldung bitte bis jeweils zwei Wochen vor Termin

Workshop: Gedächtnistraining

Sie knobeln und rätseln gerne, möchten Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken, neue Merkstrategien kennenlernen und in der Gruppe kreativ sein? Beim Gedächtnistraining sind alle richtig, die ihr Hirn auf spielerische Art herausfordern wollen. Spaß und gemeinsame Aha-Erlebnisse sind garantiert in diesem Workshop!

Termine: 04.02.2019, 11.02.2019, 18.02.2019, 25.02.2019

04.03.2019, 11.03.2019, 18.03.2019, 25.03.2019

Jeweils von 17.30-18.30 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Gabi v. Alemann, BVGT-Gedächtnistrainerin

Kosten: € 35,- / € 45,-*

Anmeldung bis zum 21.01.2019 und nur als kompletter Block buchbar

Vortrag Hippotherapie

Es findet eine allgemeine Einführung in das therapeutische Reiten statt. Spezielle Wirkweisen und der Sinn und Zweck einer Reittherapie werden vorgetragen. Der Ablauf wird erklärt, sowie Erfahrungsberichte vorgestellt mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Termin: 09.04.2018 von 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Feise

Anmeldung bis zum 1. April 2019

Schnupperkurs Hippotherapie

Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Therapieform zur Aktivierung der Becken- und Rumpfmuskulatur, zur positiven Wirkung auf Gleichgewicht und Koordination, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Verminderung von Schmerzen. Das Wohlbefinden soll gesteigert werden.

Teilnahmevoraussetzung: Der Reiter benötigt genügend Rumpfstabilität zum freien Sitzen auf dem Pferd. Das Umsetzen auf das Pferd über eine Rampe ist bei Mobilitätseinschränkung möglich. Das Maximalgewicht beträgt 100 kg, um das Pferd zu schonen. Um die Leiterin bei den oben erwähnten Vorgängen zu unterstützen, ist es notwendig, dass die Teilnehmer eine Begleitperson dabei haben.

Termin: vorgemerkte Termine voraussichtlich im Mai und Juni 2019, die im Januar mitgeteilt werden

Ort: Roschenhof in Lilienthal

Leitung: Frau Feise

Teilnehmer: maximal 8

Kosten: € 15,-

Anmeldung bis zum 1. April 2019

Tagesseminar: „Manchmal habe ich keinen Bock auf MS!“

– Mein Leben als Angehörige/r –

Das Leben von MS-Erkrankten verändert sich mit der Krankheit, aber auch das der Angehörigen. Der Alltag definiert sich weitestgehend über den Unterstützungsbedarf des erkrankten Partners, Kindes oder Elternteils. „Du musst auch an dich denken und mehr für dich tun!“ Dieser oft gehörte Ratschlag wirft sofort die Frage auf: Und wie soll das gehen? Im Rahmen eines moderierten Austauschs wird neben der Klärung dieser Frage Platz zum Erfahrungsaustausch und der Bearbeitung relevanter Themen zum Zusammenleben sein.

Termin: 11.05.2019 von 10.00-16.00 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Renate Sonnenberg, Dipl. Psychologin

Kosten: keine

Anmeldung bis zum 29.04.2019

Wichtig: Verpflegung und Getränke werden gestellt!

Vortrag: Psycho-Physische Atemtherapie

Der Atem ist die Verbindung von Körper, Sprache und Geist, zwischen unserer Innen- und Außenwelt. Insbesondere für MS-Patienten spielt eine gestärkte Atemmuskulatur eine wichtige Rolle. Die Atemtherapeutin Barbara Jung wird mit Ihnen gemeinsam erforschen, welche Bedingungen den Atem unterstützen können, um ihn als Kraftquelle anzunehmen und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Termin: 12.06.2019 von 17.00-18.30 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Barbara Jung, Atemtherapeutin

Kosten: keine

Anmeldung bis zum 29.05.2019

Seminar für KontaktgruppensprecherInnen in Bad Bederkesa

Auch im Jahr 2019 findet ein Seminar für unsere KontaktgruppensprecherInnen statt: Hier wird Ihnen die Chance gegeben sich auszutauschen, Erfahrungen weiterzugeben, die eigene Arbeit zu reflektieren sowie Hilfe bei Problemen und Anregungen zu erhalten.

Das Seminar findet von 02.08. – 04.08.2019 unter der Leitung von Frau Göritz in Bad Bederkesa statt. Weitere Informationen folgen.

Offenes Beratungsangebot der DMSG

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.

Termin: jeweils der zweite Donnerstag im Monat, jeweils von 14 – 15.30 Uhr

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Leitung: Herr Dierks, Vorsitzender Richter am Landgericht Bremen a.D. Mitarbeiter des DMSG Teams

Kosten: keine

Telefonische Anmeldung oder per Email erforderlich

Mitgliederversammlung

08.05.2019 um 17.00 Uhr

MS-Beratungsstelle

Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Welt-MS-Tag 2019

29.05.2019

Bremen und Bremerhaven,
verschiedene Veranstaltungen

Bei einem Tag der offenen Tür möchten wir mit verschiedenen Angeboten und Veranstaltungen informieren, aufklären und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Weitere Informationen folgen!

*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

Junge Gruppe

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
jeweils zweiter Sonntag im Monat 14:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Pascal Höptner Tel: 04204 / 68 99 58

Die Realisten

Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde
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: 59 66 584

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, 28759 Bremen, Billungstr. 21

Im Fluss

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch
jeweils letzter 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
Wurster Str. 106, Villa Schocken

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

Montag bis Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr,
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Bremen-Nord, Haus Blumenkamp
28759 Bremen, Billungstr. 21

jeden ersten Mittwoch im Monat 9.00 – 12.00 Uhr

MS-Beratungsstelle Bremerhaven

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

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

Juristische Informationen
Henning Wessels
Fachanwalt für Familien-Sozialrecht

Mo., Die., Do. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mi. und Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Arbeit des Landesverbandes Bremen e.V. wird durch Zuschüsse der Hertie-Stiftung, 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