

MS-KONTAKT

Dezember 2021

von MS-Betroffenen für MS-Betroffene



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 Oldenburgische Landesbank AG

IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

Schirmherr: Willi Lemke

Ehrenamtlicher Vorstand

1. Vorsitzender:

Peter Henckel Vorstandsmitglieder:

weitere

2. Vorsitzender:Kurt Bange,Günther LochnerClaudia ZetzmannSchatzmeister:Angelika Güttner

Günter Block

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinnes des Presserechtes:

Cordula Gätjens Katrin Stuhr Peter Einig Stefan Franzen Matthias Rast

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 116) ist der 30.04.2022. 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 2021 halbjährlich

Inhalt

- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 11 Mobilität
- 12 Sport / Freizeit
- was sonst noch
- 20 Schwarzes Brett
- 21 Seminare / Veranstaltungen 1. Halbjahr 2022
- 26 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt, Freepik

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

Seit fast zwei Jahren hat das Coronavirus die Treffen der Gruppen sowie die Seminare und Veranstaltungen beeinflusst und zum Teil nicht zugelassen. Das Denken und Handeln in unserem Leben hat sich in vielen Bereichen verändert. Die geplanten Sitzungen des Vorstands fielen aus. Die angekündigten Mitgliederversammlungen mussten immer wieder verschoben werden.

Digitale Treffen wurden zum Teil genutzt, waren aber für einige Betroffene nicht erreichbar. Es fehlte vielfach an Treffen vor Ort, um gemeinsame Gespräche führen und sich dabei in die Augen schauen zu können.

Einige Höhepunkte gab es jedoch. So konnte in diesem Jahr an Malte Halim für sein ehrenamtliches Engagement die Ehrennadel in Silber beim Festakt des Bundesverbands der DMSG in Berlin überreicht werden.

Auch ein Konzert im Rahmen des Projektes Musik für die Seele konnte stattfinden.

In der Geschäftsstelle gab es einige Veränderungen. Frau Kurt kündigte im Mai, um sich mehr um ihr Studium und ihre Familie kümmern zu können. Frau Stöwer ist Ende März in ihren wohlverdienten Ruhestand gegangen. Zum 15. Oktober hat Frau Rogmann aus der Buchhaltung und Finanzen auf eigenen Wunsch gekündigt. Seit dem 01. Oktober ist bei der DMSG LV Bremen Frau Weiss, als Sozialpädagogin eingestellt worden. Als Fels in der Brandung in dieser schweren Zeit erwies sich Frau Bücking. An dieser Stelle ein besonders herzliches Dankeschön an sie. In Bremerhaven ist Frau Lünsmann-Mittelstädt mit der Beratungsstelle in neue Räumlichkeiten umgezogen. Seit Anfang November 2021 ist Frau Elges-Meyer unterstützend ehrenamtlich tätig.

Hoffnungsvoll blicken wir in das Jahr 2022 und senden dafür viele gute Wünsche.

Der Vorstand



Nordländer Seminarplan für alle

Liebe Mitglieder,

Sie wundern sich wahrscheinlich über die neue Broschüre zusätzlich zur MS Kontakt. Wir freuen uns, Ihnen unsere diesjährige Kooperation des Nordens vorstellen zu dürfen: Die Nordländer DMSG!

Die Landesverbände Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg, Niedersachsen und Bremen haben sich zusammengeschlossen. Dank Stiftungsgeldern der Hertie-Stiftung feiern wir nun eine Premiere: der gemeinsame Seminarplan dieser fünf Bundesländer in einem Heft. In diesem Heft finden Sie alle Seminare der fünf Bundesländer, zu denen Sie sich anmelden können. Die Anmeldung ist für Sie als Bremer Mitglied immer an

uns zu richten und wir leiten diese dann an den veranstaltenden Landesverband weiter. Die Rechnungsstellung erfolgt durch den ausführenden Landesverband.

Wir hoffen, Ihnen so noch ein breiteres und bunteres Angebot machen zu können. Vielleicht passt ja das ein oder andere vom Thema, vom Datum und von der Entfernung. Wir freuen uns auf jeden Fall sehr, unsere Kräfte und Kompetenzen bündeln zu können und Sie davon profitieren zu lassen.

Wenn Sie Fragen oder Wünsche haben, wenden Sie sich gerne an uns!

Ihr Team der DMSG Bremen



Alltagserleichterungen und Komfort durch Wohnberatung

Bei abnehmender Muskelkraft und Mobilitätseinschränkungen können verschiedene Hilfsmittel oder gar eine Wohnungsanpassung den Alltag mit Multipler Sklerose erleichtern.

Die große Ausstellung der Beratungsstelle für barrierefreies Bauen und Wohnen kom.fort in Utbremen/Walle zeigt eine Vielzahl von Hilfsmitteln wie Haltegriffe, Duschhocker, Rampen, Treppen- und Hublifter, herunterfahrbare Küchenschränke u.v.m. - die vor Ort auch getestet werden können.

Fachkompetente Beratung gibt es individuell und kostenlos dazu. Für Gruppenführungen können Termine vereinbart werden.

Neu in der Ausstellung sind technische Innovationen, die Sicherheit bieten und mit denen Abläufe im Alltag komfortabler gestaltet werden können. Die Geräte müssen dabei nicht immer kostspielig sein. Einfache Systeme wie Zeitschaltuhren, Lampen, die z. B. auf Bewegungen oder Geräusche reagieren, bis hin zu verschiedenen Smart Home Komponenten, die sich ggf. auch mit Notrufsystemen verbinden lassen, stehen in der Ausstellung bereit und können ausprobiert werden.

Insbesondere von mobilen Fenstergriffverlängerungen zum Öffnen der Fenster, Bedienungshilfen im Kleiderschrank oder der Auswurf-Steckdose können Menschen mit Bewegungseinschränkungen und nachlassender Muskelkraft profitieren.

Bei einer schubweisen Verschlechterung der Beschwerden oder einer dauerhaften Gehbehinderung können auch bauliche Veränderungen Abhilfe schaffen, die bei Vorhandensein eines Pflegegrades von der Pflegekasse bis zu einer Höhe von 4.000€ bezuschusst werden können. Oft handelt es sich um die bauliche Veränderung des Badezimmers, z.B. durch den Einbau einer bodengleichen Dusche oder die Erschließung des Eingangsbereiches, um Treppenstufen mit Rollator oder Rollstuhl eigenständig

überwinden zu können. Auch über andere Fördermöglichkeiten, z.B. durch einen KfW-Zuschuss informiert die Beratungsstelle.

Sollte eine bauliche Wohnungsanpassung einmal nicht möglich sein, unterstützt kom.fort im Projekt Wohnagentur in Kooperation mit der Wohnungswirtschaft bei der Suche nach (barrierefreiem oder) rollstuhlgerechtem Wohnraum.

Ob vorsorglich oder bei bereits bestehenden körperlichen Einschränkungen, die erfahrenen Mitarbeitenden von kom.fort beraten zu individuellen Lösungsmöglichkeiten auch in Form von Hausbesuchen, um einen Verbleib in den eigenen vier Wänden zu unterstützen. Ein Hausbesuch im Bremer Stadtgebiet kostet einmalig 50€. Für diejenigen, die unterhalb einer bestimmten Einkommensgrenze liegen, übernimmt das Land Bremen die Gebühr.

Neben Privatpersonen beraten die Baufachfrauen nunmehr seit 18 Jahren auch Architekt:innen, Vermietende und öffentliche Institutionen.

Wenn Sie mehr zum Thema erfahren möchten, besuchen Sie gern den kostenfreien Vortrag "Sicher und selbständig zu Hause wohnen – Maßnahmen für Barrierefreiheit und Komfort" am 16.02.2022, in dem es um die vielfältigen Möglichkeiten der Wohnungsanpassung anhand praktischer Beispiele, Wege zur Umsetzung sowie um Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten gehen wird. Der Vortrag findet von 17:00 - 18:30 Uhr in der MSBeratungsstelle, Brucknerstr. 13 statt. Anmeldungen bis zum 02.02.2022 telefonisch oder schriftlich bei der MSBeratungsstelle.

Kontakt und weitere Infos: kom.fort e.V., Landwehrstr. 44, 28217 Bremen, Tel. 790 110,

E-Mail: info@kom-fort.de

Musik für die Seele



An einem sonnigen Nachmittag Anfang Oktober wurde im Zuhause der Bremer DMSG ein musikerfüllter Nachmittag mit mehreren Highlights erlebt und genossen.

Zu Beginn dieses Nachmittags erklärte Musiktherapeutin Julia Rettig den Zuhörenden den ganzheitlichen Ansatz der Heilung durch Wohlklänge und verdeutlichte dies praktisch anhand der mitgebrachten Instrumente. Sie demonstrierte durch das Klangauge, Klangschale, Körpertambur, Koshi, Sansula und vielen anderen speziellen musiktherapeutischen Klangkörpern die wohltuende Wirkung. Zum Abschluss leitet sie die Teilnehmenden in eine improvisierte Klangreise.

Frau Rettig möchte auf diesem Weg folgenden Link mitteilen:

https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku/210913-sendung-wido-100html]

https://www.oebm.org/media/jf_seidl_2004.pdf

In diesem aufschlussreichen Film ,Kraft der Klänge – Musik als Medizin' wird der therapeutische Ansatz der Musiktherapie erklärt.



Foto: Maike Schmidt

Innerlich schon gut eingeschwungen, konnte nun durch den Sektempfang mit vielen weiteren Musikliebhabern Wiedersehen und Vorfreude gemeinsam komponiert werden.

Da Schirmherr Willi Lemke nicht erschienen war, stimmte anschließend unser Vorstandsvorsitzender, Herr Henckel, mit seiner Rede die Zuhörer auf das Kommende ein und spannte den Bogen zu einer konzertreichen Zukunftsvision.





Foto: Maike Schmidt

Herr Henckel und Frau Bücking

Dann war es soweit, der große Veranstaltungssaal konnte nun seine Beschaffenheit unter Beweis stellen. Die schwarze, glänzende Schönheit ertönte unter dem Fingerspiel von Johannes Dehning. Stücke von Mozart, Brahms, Debussy und Yiruma waren zu hören.



Foto: Maike Schmidt

In dem klangerfüllten Raum war die ungeahnt gute Akustik überzeugend.

Auch alles Schöne hat ein Ende, so auch dieser überaus gelungene Nachmittag. Doch der Ausruf einer Zuhörerin "endlich mal wieder!" mag hoffentlich zukunftsweisend sein.

Mit freundlicher Unterstützung von Portaltech Reply GmbH.

C.G.

Ehrennadel in Silber für unser Mitglied Malte Halim aus Bremen

Seit 2011 leitet Malt Halim die Selbsthilfegruppe "Die Realisten", plant die monatlichen Gruppentreffen, Abendgestaltungen zum Thema Multiple Sklerose und organisiert Unternehmungen der Gruppe. Er unterstützt seit Jahren die Öffentlichkeitsarbeit am Welt-MS-Tag und bringt sich in Sitzungen/Workshops in Sachen Zukunft der DMSG Bremen ein. Seit vier Jahren veranstaltet Malte Halim einmal im Monat einen "Film-Tag". In den Räumen der DMSG Bremen wird ein Wunschfilm gezeigt, wobei er sich um das Equipment alleine kümmert und alles regelt, damit sich vor Ort alle wohlfühlen.

Kurt Bange



Foto: Dr. med. D. Pöhlau

Vorstellung der neuen Kollegin in der Geschäftsstelle Bremen

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser, seit dem 01.10.21 vervollständige ich als Sozialpädagogin das Team der DMSG Bremen. Nach dem Abschluss meines Pädagogik Studiums in Oldenburg war ich in den letzten fünf Jahren in einem Wohnheim für psychisch erkrankte Erwachsene tätig. Während dieser Zeit konnte ich viele Erfahrungen in der psychosozialen Betreuung, in Rechtsfragen und den organisatorischen Bereichen sammeln. Aufgewachsen bin ich in Worpswede. Nach einem Zwischenstopp in Bremen bin ich nun wieder auf dem Lande zwischen Verden und Nienburg beheimatet. Meine Freizeit genieße ich mit meiner Familie am liebsten zwischen Wäldern und Wiesen.

Die Diagnose MS bekam ich vor vier Jahren. Nach der Auseinandersetzung mit der Erkrankung, habe ich nun das große Glück Teil der DMSG zu sein. Ich freue mich als Ansprechpartnerin den Mitgliedern, Betroffenen, Angehörigen sowie Interessierten zur Seite stehen zu können. Unter der Berücksichtigung des Prinzips "Hilfe zur Selbsthilfe" werde ich mein Bestmögliches geben, um mit Ihnen Lösungsstrategien zu erarbeiten und positive Erlebnisse zu erfahren.

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen!

Sonja Weiss

Bericht von der Neuro 2021 ONLINE -

Schluckstörungen bei Multipler Sklerose

Am 2. Oktober 2021 referierte Prof. Dr. Thomas Warnecke (Universitätsklinikum Münster) über das Thema "Schluckstörungen bei Parkinson und Multipler Sklerose". Der Fachbegriff hierfür lautet Dysphagie. Ich konzentriere mich in diesem Beitrag ausschließlich auf die MS.

"Schluckstörungen sind für die Lebensqualität ein wichtiger Faktor", stellt der Neurologe und Co-Moderator der Veranstaltung, Dr. Holger Honig (Bremerhaven), fest. Viele Menschen genießen das Essen. Es ist für uns ein Wohlfühlfaktor und wenn es dann mit dem Schlucken Probleme gibt, geht dieser Genuss schnell verloren.

Der Schluckvorgang selbst wird in der Regel in vier unterschiedliche Schluckphasen unterteilt:

- **1. Orale Vorbereitungsphase:** Die erste Phase des Schluckvorgangs bezeichnet das Zuführen von Nahrung und Flüssigkeit in die Mundhöhle. Das Essen wird gekaut, zerkleinert und mit Speichel vermischt.
- **2. Orale Transportphase:** Der Nahrungsbrei wird mit der Zunge Richtung Rachen befördert. Erreicht der Brei eine bestimmte Stelle der Zunge, wird ein Schluckreflex ausgelöst.
- **3. Pharyngeale Schluckphase:** Der Nahrungsbrei gelangt durch den Schluckreflex in die Speiseröhre. Damit der Speisebrei oder die Flüssigkeit nicht unverhofft in die Nase oder die Luftröhre geraten, sind diese Wege nach oben und nach unten verschlossen. Diese Schluckphase wird von unterschiedlichen Impulsen des Gehirns gesteuert.

4. Ösophageale Phase: Hier wird der Speisebrei mithilfe verschiedener Muskeln wellenförmig Richtung Magen transportiert.

Wenn Speisereste oder Flüssigkeit in den "falschen Kanal" rutschen, sprich nicht in die Speise-, sondern in die Luftröhre gelangen, kann das eine Lungenentzündung auslösen und im schlimmsten Fall auch zum Tod führen. Es ist außerdem nicht angenehm, wenn eine Person durch Würgen und Räuspern versucht, das verschluckte Essen wieder in den Mundraum zu befördern. Es ist dann oftmals ein Kampf.

Alle Schluckphasen können von unterschiedlichen Störungen betroffen sein. Es steht und fällt damit, wo im Areal des Schlucknetzwerkes Entzündungsprozesse abgelaufen sind und Schäden verursacht haben.

Schluckstörungen treten allerdings häufig zusammen mit anderen MS-Symptomen auf, sodass das eigentliche Problem von Ärzten und Patienten nicht bemerkt bzw. unterschätzt wird. Und in Abhängigkeit vom jeweiligen Störungsmuster muss individuell behandelt werden. Wenn ihr diesbezüglich Auffälligkeiten bei euch bemerkt habt, solltet ihr auf jeden Fall Rücksprache mit eurem Arzt, Rücksprache mit eurem Neurologen halten. Dieser Artikel ist nur ein Weckruf, dass Vorsicht bei Schluckstörungen geboten ist. Ansprechpartner ist immer der behandelnde Arzt!

MR

Ein großes Dankeschön für Alles!

Wir haben eine schwierige Zeit hinter uns, aber ein Licht am Ende des Tunnels ist ganz deutlich zu erkennen. Wir möchten den bevorstehenden Jahreswechsel nutzen, um uns bei Ihnen für den Zusammenhalt, für Ihre Unterstützung und für Ihr Verständnis zu bedanken!

Wir danken allen ehrenamtlichen Helfer*innen, die uns unerschütterlich zur Seite stehen, mitarbeiten und mitgestalten, um das Leben aller zu bereichern und zu erleichtern. Und wir danken allen Mitgliedern, ein Teil des großen Ganzen zu sein und auch damit unsere Arbeit möglich zu machen.

Wir wünschen allen fröhliche Weihnachten, Zeit zur Entspannung und zur Besinnung. Wir freuen uns auf viele weitere bezaubernde Momente im Jahr 2022!

Ihre Mitarbeiter*innen der MS Beratungsstellen der DMSG LV Bremen e.V.



Neues aus Klinik und Forschung

Am 12. November 2021 gab Prof. Dr. Kastrup einen Überblick über den aktuellen Stand in der MS-Therapie. Er stellte zunächst **allgemeine** Maßnahmen vor, die einen (positiven) Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben:

- Normalgewicht anstreben, "gesund" ernähren (mediterrane Küche)
- Kochsalz reduzieren, z.B. durch weniger Fertigprodukte
- das Rauchen einstellen. Hilfsprogramme nutzen, um aus dieser Sucht herauszukommen
- sportliche Aktivitäten intensivieren, geistig aktiv bleiben gegebenenfalls Vitamin D einnehmen
- andere Erkrankungen mit Relevanz für das Nervensystem konsequent und frühzeitig behandeln (z.B. arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, Alkohol- und Drogenabusus). Durch diese Begleiterkrankungen kann eine zusätzliche Schädigung des Gehirns eintreten. Soll heißen, dass auch diese Erkrankungen ernstgenommen und nicht bagatellisiert werden dürfen. Die MS-Erkrankung darf nicht allein im Mittelpunkt der Betrachtung stehen.

Bei der Behandlung im Schubfall hat sich kaum etwas getan:

- 1. hochdosierte Cortisongabe und/oder
- Plasmapherese (Blutwäsche) in besonderen Fällen
 Hier nochmal der Hinweis zur Erinnerung, dass Cortison
 keine Basistherapie ist. Cortison kann bei allen Entzündungen eingesetzt werden.

In den 1990er Jahren kamen die Interferone und Glatirameracetat (Copaxone) auf den Markt. Jetzt standen erstmals Medikamente zur Verfügung, die den Krankheitsverlauf beeinflussen sollen. Es sind Medikamente für den schubförmigen Kranheitsverlauf.

Ziel

- weitere Krankheitsaktivität verhindern
- keine Schübe
- keine MRT-Aktivität
- keine Zunahme der Behinderung
- positiver Einfluss auf den langfristigen Krankheitsverlauf

Ab 2018 hat sich dann wieder sehr viel getan. Es gibt nun Medikamente (Ocrelizumab, Siponimod und andere) für den progredienten Verlauf. Diese Medikamente sind hochwirksam, können aber auch schwere Nebenwirkungen haben. Je effektiver eine Therapie ist, desto höher ist das Nebenwirkungsrisiko. Das ist das Dilemma, in dem wir uns bewegen. Hier ist immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten. Ärzte können beraten, können die Vor- und Nachteile eines Medikamentes aufzeigen, aber die Entscheidung, ob überhaupt und welches eingenommen wird, liegt dann beim Patienten!

Prof. Kastrup wies darüber hinaus darauf hin, dass die Effektivität eines Medikamentes höchstwahrscheinlich mit dem Alter eines Menschen nachlässt. Das heißt aber nicht, dass ein Medikament bei einem älteren Menschen gar nichts mehr bringt. Auch hier ist der Arzt der Ansprechpartner.

Der Vortrag war wieder sehr aufschlussreich und brachte die Zuhörer auf den aktuellen Stand der Therapien und der Forschung. Wir bedanken uns herzlich bei Prof. Kastrup für seine Ausführungen..

MR

Vom Zweirad zum Dreirad

Immer schon bin ich gerne und konsequent Fahrrad gefahren, ungern lange Strecken gegangen.

Mit 24 machte ich meinen Motoradführerschein und kaufte mir kurze Zeit später ein Motorrad, das ich fast 35 Jahre mein Eigen nennen konnte. Aber dazu vielleicht später einmal mehr ...

Als im März 2020 der erste Lockdown in Bremen ausgerufen wurde, entschloss ich mich, endlich ein E-Dreirad zu kaufen. Diese Idee garte nämlich schon mindestens ein Jahr in mir.

Das Glück war mit mir, als ich mich spontan in ein Geschäft begab, das derartige Räder anbietet. Ein gebrauchtes und somit für mich bezahlbares Dreirad mit Elektromotor stand zum Verkauf bereit.

Seitdem kann ich munter und entspannter als auf dem Fahrrad meine alltäglichen Besorgungen machen. Auch das Fahrtrichtungsanzeigen und in die Gegend schauen ist wieder locker machbar. Zudem habe ich immer wieder angenehme Gespräche mit Passanten, die mich auf dieses Rad ansprechen und Informationen dazu haben möchten. Ein superschönes Gefühl, plötzlich in ein mehr oder weniger langes, angenehmes Gespräch mit wildfremden Menschen zu kommen.

Foto: KS

So war das früher auch immer mit meinem Motorrad! Die Hemmschwelle der Ansprache ist, aufgrund der räumlichen Nähe, offenbar wesentlich geringer.

Auch das Fahrgefühl ist ähnlich wie mit dem Motorrad. Ich habe einen Griff für das Gas, Handbremse(n) und muss in Kurvenlage die Grenzen meines Fahrzeugs mit meinem Fahrtalent in Einklang bringen.

Das Rad hat sowohl eine Rücktrittbremse als auch einen Rücktritt. Gerade letzterer ist sehr praktisch.

Natürlich gibt es auch was zu meckern:

Kopfsteinpflasterstraßen – und davon gibt es in meinem Stadtteil sehr viele – sind für Dreirad und mich eine absolute Zumutung und ein Belastungstest. Mit reduziertem Tempo auf ca. 8 km/h hoppele ich dann scheppernd durch die Straße. Anfangs hatte sich manche Schraube gelockert und musste mit einem Spezialklebstoff zur Schraubensicherung befestigt werden. Auch das Bewältigen von Bürgersteigkanten braucht Training. Eine verbesserte, technisch ausgereifte Achse ist da Zukunftsmusik.

Außerdem bin ich mit dem Tempo nicht zufrieden. Fahrradfahrer fahren heutzutage durchschnittlich 18 km/h, und in diesem "Flow" wäre ich gerne. Mit meinem Rad schaffe ich jedoch nur 14 -15 km/h. Damit fühle ich mich wie ein Verkehrshindernis. Allein an mir mag es jedoch nicht liegen, denn ein sehr gut durchtrainierter Freund schaffte maximal 19 km/h mit meinem Dreirad. Meine Bitte an die Werkstatt um Modifizierung wurde abgelehnt, da die Betriebserlaubnis dann erlöschen würde. Vielleicht liegt die Geschwindigkeitsreduktion daran, dass mein Dreirad ein Selbstfahrer ist, d.h. allein mit Gas geben, ohne treten, komme ich voran und habe dann sozusagen einen Rollstuhl.

Trotz aller Rad- und Kraftrad-Vorkenntnisse lerne ich auch noch nach über einem Jahr Dreiradfahren, die Potentiale der technischen Finessen mehr zu nutzen.

Letztendlich ist erwähnenswert, dass ich das große Glück habe, mein Dreirad in einer Garage mit Stromanschluss und fußläufiger Erreichbarkeit abzustellen.

C.G.

Sport treiben – trotz MS

Moin! Ich heiße Michael, bin 45 Jahre jung und habe seit 16 Jahren MS.

Vielleicht geht es euch auch so, früher viel Sport im Stehen/Laufen gemacht und durch die Erkrankung ging es irgendwann nicht mehr.

Ich wollte aber unbedingt sportlich aktiv bleiben bzw. wieder werden und rief Anfang 2019 beim Bremer Behindertensportverband an. Dort erfuhr ich, dass in Kürze eine Inklusionssportart in der Bremer Neustadt startet:

Sitzvolleyball

Ich dachte erst, och voll langweilig. Aber da ich in der Neustadt wohne und früher gerne mal Beachvolleyball gespielt hatte, bin ich einfach mal hin und war sofort Feuer und Flamme.

Vielleicht müsste es in Rutschvolleyball umbenannt werden. Denn statt zu laufen, um einen Ball zu erreichen, wird hier gerutscht.

Man stößt sich mit Händen und Füßen vom Hallenboden ab und versucht, den Ball mit irgendeinem Körperteil zu erreichen.

Wichtig dabei ist "nur", dass das Gesäß am Boden bleibt. Sitzvolleyball ist eine sehr intensive Sportart und schon beim Aufwärmen kommen wir immer mächtig ins Schwitzen. Zuerst wird mit einigen Übungen die Rumpfmuskulatur gedehnt und gestärkt und der Kreislauf in Fahrt gebracht.

Wer sind wir? Eine Gruppe aus 8 SpielerInnen ohne und mit Beeinträchtigungen jeglicher Art (Unterschenkelamputation, Klumpfuß, Multiple Sklerose,...), die gemeinsam auf Augenhöhe Sport treiben.

Sitzvolleyball wurde in den Niederlanden erfunden. Das

Entstehung und weitere Informationen

Feld ist kleiner (sechs mal zehn Meter) und das Netz niedriger (1,05 Meter bei den Frauen und 1,15 Meter bei den Männern) als beim Standvolleyball. Gespielt wird sechs gegen sechs und gezählt wird wie beim Standvolleyball bis 25. Gespielt wird nach den Regeln des Standvolleyballs, lediglich zwei Regeln unterscheiden sich dabei: Der Aufschlag darf geblockt werden und das Gesäß muss zum Zeitpunkt der Ballberührung Bodenkontakt haben.

Trainingszeiten

Trainiert wird immer dienstags von 20 bis 22 Uhr in der Halle an der Delmestraße und freitags von 16 bis 18 Uhr in der Halle an der Karl-Lerbs-Straße in der Bremer Neustadt.

Wir suchen fortlaufend Interessierte, die sich uns anschließen möchten.

Möglich ist dies ab 11 Jahren.

Informationen sind auch im Internet auf der Seite

www.bts-volleyball-team.de/sitzvolleyball-team facebook: Sitzvolleyball Bremen – BTS Neustadt

instagram: sitzvolleyballbremen



Thema: Hilfe annehmen

Hilfe annehmen, als diese Themenidee in der Redaktion aufkam, war recht schnell klar, dass es ein Gemeinschaftswerk werden würde. Jede*r von uns hat unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Das gilt sowohl für das Annehmen als auch für das Anbieten von Hilfe. Dieser Artikel setzt sich demnach aus verschiedenen Teilen zusammen. Vielleicht finden Einzelne von euch beim Lesen eigene Erfahrungen darin wieder. Die Redaktion

KS

Hilfe annehmen üben

Ich für meinen Teil finde es schwer, Hilfe anzunehmen und noch schwerer, aktiv darum zu bitten. Das kommt natürlich auch immer auf die jeweilige Situation an, in der ich mich befinde. Generell bin ich eher so gepolt, dass ich viele Dinge mit mir alleine abmache, vielleicht manchmal zu viel. Das ist mir bewusst, und ich wünsche mir, dass mir das Hilfeannehmen durch stetes Üben peu a peu leichter fällt.

Was mir allerdings schon immer leicht fiel, ist, Menschen, die Hilfe benötigen auch Hilfe anzubieten. Allerdings kommt es dabei auf die Wortwahl an. Zumindest ist das meine gefühlte Erfahrung. Ich wohne in einem Mehrparteienhaus. Über mir in der Wohnung lebt eine mittlerweile 93-jährige nette Dame. Das Treppensteigen fällt ihr inzwischen schwer, die eine Hand am Treppengeländer, die andere am Gehstock. Da erscheint das Tragen der Einkaufstasche als Herausforderung. So bot ich ihr mit den Worten "Kann ich Ihnen helfen?" meine Unterstützung beim Hochtragen der Tasche an, welche sie ablehnte. Das passierte zwei- oder dreimal bis ich andere Worte wählte, nämlich "Darf ich Ihnen Ihre Tasche bis zur Wohnungstür tragen?" Das ließ sie dann zu. Ob es wirklich mit meiner Wortwahl zu tun hatte, kann ich natürlich nicht sicher sagen, es schien mir jedoch so zu sein.

Es ist auf jeden Fall ein Aspekt, den ich versuche zu berücksichtigen. Denn Worte können, selbst wenn sie gut gemeint sind, verletzend sein.

3

Ich nehme gerne Hilfe an, wenn es Not tut.

Wenn ich nicht unbedingt Hilfe brauche, muss letztendlich die helfende Person entscheiden, ob sie mir trotzdem helfen möchte. Wenn diese helfende Person dann weiterhin helfen möchte, begrüße ich diese Entscheidung.

Ich nehme gerne dieses Geschenk an und gebe damit diesem Menschen ein positives Gefühl. Das Gefühl, Hilfe gegeben zu haben, bzw. das Gefühl gebraucht zu werden, wird sicher von vielen Menschen gerne genommen.

Aus diesem Geben und Nehmen von Hilfe entwickelt sich also ein Geben und Nehmen des gemeinsamen Miteinanders.

C.G.



Helfen muss gekonnt sein

Hilfe anzunehmen setzt voraus, dass die helfende Hand in der Lage sein muss, Hilfe zu geben. Ein gesunder Mensch hat im Normalfall keinen Bezug zu einem Rollstuhl und wird - wenn überhaupt – nur bedingt damit umgehen können. Der Bezug und das technische Verständnis fehlen einfach dafür. Der Rollifahrer kann natürlich hier und da Hilfestellung geben und einfache Handgriffe, z. B. den Auseinanderbau eines e-fixes, erklären, aber das allein reicht in aller Regel nicht.

Viele wollen auch den Rollstuhl schieben. Das ist alles nett gemeint, aber ein elektrischer Rollstuhl muss und darf gar nicht geschoben werden. Der elektrische Antrieb wird mittels weniger Tastendrücke in Gang gesetzt und mit einem Joystick gesteuert. Möchte ich den e-fix manuell nutzen, muss ich zunächst den Schalter umlegen.

Ein anderes Beispiel: Im Jahr 2019 fuhr ich zur Reha. Ich war damals mit einem Rollator unterwegs. Ein Mitpatient – kein MSler – sah, dass der Rollator scheinbar an einem Tag keine Hilfe (mehr) war und meinte, ich solle mich darauf setzen. Er bot an, mich dann zu schieben. Es darf keine Person auf einem Rollator geschoben werden. Richtig ist, eine Pause zu machen. Ich setzte mich damals einige Minuten auf die Sitzfläche des Rollators, um

so neue Kraft zu tanken und dann ging es weiter. Wenn ich schon körperlich angezählt bin, habe ich oftmals keine Lust zu diskutieren, was jetzt die richtige Vorgehensweise ist. Ich möchte dann meinen Kopf durchsetzen, weil ich meine, dass ich in solchen Momenten am besser weiß, was richtig ist.

Was kann ich tun, wenn ich keine Hilfe wünsche?
Wenn ich die angebotene Hilfe nicht möchte, bedanke ich mich, schenke meinem Mitmenschen ein Lächeln und sage "ich möchte es zunächst gerne selbst versuchen." Ein anderer Aspekt ist, dass ich selbst auch bereit bin, Hilfe anzunehmen. Ganz ehrlich – ich bin noch dabei, es zu lernen. Besser - ich muss es lernen! Es kann Menschen nur geholfen werden, wenn man die angebotene Hilfe auch zulässt. Wenn man Hilfe immer ablehnt, muss man sich irgendwann auch nicht wundern, wenn von anderen nichts mehr kommt. Wir müssen uns alle zunächst an die eigene Nase fassen – der eine mehr, der andere weniger.

MR

Bitte helfen Sie mir nicht, es ist alleine schon schwer genug

Dieser Satz fällt mir öfters ein, wenn mir Leute sehr bereitwillig helfen wollen, aber es im Moment nicht notwendig und auch nicht erwünscht ist. So ging es mir kürzlich in Hamburg beim Aussteigen aus der S-Bahn. Es war ziemlich viel los, sowohl im Zug als auch auf dem Bahnsteig. Weil der Ausgang aus der S-Bahn nicht immer barrierefrei ist, schob ich meinen Rollstuhl. Im Gedränge verlor ich das Gleichgewicht. Diese Situation kenne ich und setzte mich deshalb auf den Bahnsteig auf den Hosenboden. Das ist für mich nichts Überraschendes oder Bedrohliches, aber für die Umstehenden. Drei oder vier Passanten stürzten sich auf mich und versuchten mich hochzuziehen. Bei dem allgemeinen Trubel konnte ich nicht deutlich machen, dass keine Hilfe notwendig und alles in Ordnung ist: Ich brauche nur ein bisschen Zeit und kann es am besten allein. Mit Ruhe und ohne Hektik und Hilfe war die Situation dann letztendlich auch kein Problem mehr.

Dieses Erlebnis hat mich aber nachdenklich gemacht: Auf der einen Seite Ist es doch gut zu wissen, dass Menschen hilfsbereit sind und spontan reagieren, auf der anderen Seite wäre es für mich sicherlich besser gewesen, mich zu fragen, ob und wenn ja, welche Hilfe sinnvoll und gewünscht wird.

Ich glaube, dass ich in dem beschriebenen Fall nicht erwarten kann, dass umstehende Passanten in der Situation angemessen reagieren. Für sie ist es meistens ein besonderes und einmaliges Ereignis, bei dem Geduld und überlegen wahrscheinlich nicht möglich ist.

Deshalb bedankte ich mich für die Hilfsbereitschaft und erinnerte mich an eine Situation, als ich eine alte Frau, die am Boden gesessen war, nicht sehr souverän vom Boden hochzerren wollte – ohne zu fragen, ob und wie ich helfen könne.

Hilfe ist sicherlich notwendig und oft auch erwünscht. Aber wenn sie nicht optimal geleistet wird, darf man sich nicht beschweren oder undankbar sein.

PΕ

MS Connect Erfahrung

Ende Mai 2018, also vor über 3 Jahren wurde ich Mitglied in dem damals neu konzipierten Forum der DMSG namens "MS Connect".

Auf der Suche nach Gleichgesinnten gründete ich alsbald die Gruppe PPMS. PPMS steht für Primär Progrediene Multiple Sklerose.

Da ich per Mail Information des Besuchs oder einem Eintrag in dieser Gruppe bekomme, reagiere ich auf jeden Eintrag zeitnah und antworte, sobald ich Zeit dazu habe. Das Interesse anderer PPMSler, die nach Informationen suchten und Fragen hatten, hielt sich über die Jahre gesehen in Grenzen.

Doch seit August dieses Jahres wird die Gruppe - zu meiner Freude! - häufiger besucht. Es gibt gelegentlich Kommentare, meist von frisch diagnostizierten PPMSlern.

Mein bisher ungestilltes Interesse, mehr überdiese seltenere Form der MS zu erfahren, konnte durch dieses Forum bisher kaum befriedigt werden. Dennoch denke ich, es war ein guter Schritt, diese Gruppe zu bilden und zu "pflegen".

Vielleicht braucht alles seine Zeit. Vielleicht entwickelt sich nun durch die Zulassung von Ocrelizumab im Jahr 2018, eine neue Generation von PPMSlern. Sie haben eine Chance und können hoffen, damit ihr Krankheitsbild zu verbessern.

C.G.

Dankeschön an alle Spender*innen, Sponsoren und Unterstützer*innen

Auf diesem Weg möchten wir allen danken, die unsere Arbeit durch kleine und große Spenden möglich machen. Für die freundliche Unterstützung bei (Informations-) Veranstaltungen bedanken wir uns bei

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Biogen GmbH Deutschland

Novartis Pharma GmbH

Portaltech Reply GmbH

Bayer Vital GmbH

Teva GmbH

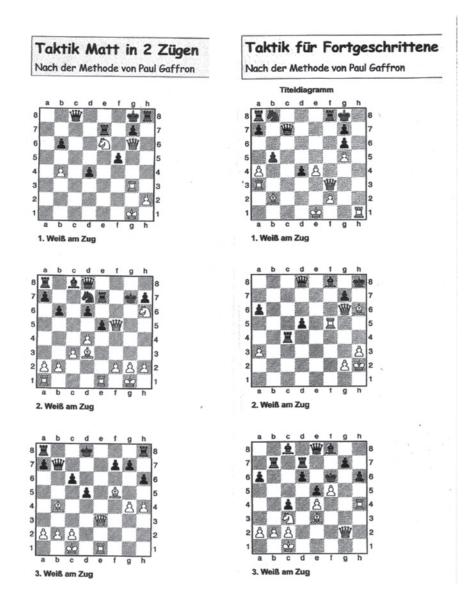


Rätselecke

Wortgitter mit 13 Begriffen aus der Welt der "Fantasie"

5	υ	Α	R	F	G	2	J	J	R	Ε	Ε	м	5	0	U
F	с	R	×	F	0	υ	K	с	F	R	Ε	٥	2	I	K
w	×	н	Р	Р	J	с	н	G	υ	5	0	н	I	С	Р
с	R	D	L	U	υ	D	Ε	М	м	K	н	F	Α	5	I
Р	У	Ε	F	A	В	Ε	L	w	Ε	5	Ε	N	R	Т	L
L	Q	J	D	R	R	Ε	N	R	Ε	0	н	N	I	Ε	L
0	Ε	Т	Α	G	Т	R	Α	U	M	н	U	Ε	Т	R	υ
o	U	K	A	N	G	Ε	A	w	с	х	G	н	R	N	5
K	w	с	υ	Ε	R	G	J	F	с	М	D	с	D	Ε	I
M	Q	м	F	н	F	Ε	5	G	F	٧	٧	A	5	G	0
A	F	с	A	С	J	Z	R	I	5	Ε	G	R	Ε	A	z
þ	Ε	z	с	R	Α	В	Α	Ε	L	L	2	D	L	A	Т
I	В	5	Z	Ε	z	0	Т	G	В	Α	z	L	т	Ε	C
Ε	0	W	5	A	G	G	J	J	0	U	L	F	A	Т	Z
G	J	D	R	М	В	Ε	U	м	w	Α	Α	J	Z	Z	Т
K	K	G	M	I	н	N	A	L	F	I	L	Z	5	Q	D

Schachaufgaben



Bilderrätsel



Oatcakes

Nahrhaft und gesund

Wenige Zutaten, einfach zuzubereiten, sättigend und schmackhaft – das verlockte mich, dieses Rezept unter uns MSlern zu verbreiten.

Hafer wächst im hohen Norden gut. Deshalb war es vermutlich die Grundlage der Oatcakes (Haferflockengebäck), die die Schotten vor langer, langer Zeit am Rande des Schlachtfeldes zubereitet haben sollen. Heutzutage kann dieses Gebäck in Schottland in großer Auswahl in jedem Supermarkt gekauft werden. Hierzulande sucht man allerdings völlig vergebens danach.

Oatcakes eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit. Ein Solist ist so ein Oatcake aber nicht. Das Gebäck ist recht trocken und wird durch die wenigen Zutaten leider - schon vor dem Ausprobieren - bei einigen als fad schmeckend abgelehnt. Doch schmeckt frisches Gemüse dazu hervorragend auch Frischkäse und sogar süßes (Marmelade) passt gut. Klassischer Weise wird jedoch Käse oder Chutney dazu gegessen.

Zutaten (12-14 Stück):

200 g Porridge-Haferflocken oder

100 g Haferflocken

+ 100 g Hafermehl (gemahlene Haferflocken)

ca. 1/4 TL Salz

50 g Butter

30-50 ml warmes Wasser

Für geschmackliche Abwechslung sorgt die Zugabe von geriebenem Käse oder Gewürzen, wie z.B. Rosmarin oder Pfeffer.

Zubereitung:

Zutaten der Reihe nach in einer Schüssel vermengen bis ein zusammenhaltender Teig, der sich zu einer Kugel formen lässt, entstanden ist. Wenn der Teig zu krümelig ist, etwas Wasser zufügen. Sollte der Teig kleben, Haferflocken zufügen, eventuell quellen lassen.

Mit dem Nudelholz den Teig ca. ½ cm dick ausrollen. Runde Portionen (Durchmesser ca. 7 cm) - z.B. mit einem Glas - ausstechen und mit etwas Abstand (1/2 cm) auf einem Backpapier platzieren.

Backpapier auf's Backblech und in der mittleren Schiene bei 180° C ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis die Oatcakes Farbe bekommen.

Auskühlen lassen. Die Oatcakes sind einige Tage in einer Blechdose haltbar.

Für Backspezialisten: Haferflocken vorher 10-15 Minuten vorsichtig anrösten.

C.G.



Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter @hubbe-cartoons.de. Auch dieses Jahr gibt es wieder einen Kalender: "Handicaps 2022".

Diesen Cartoon fanden wir im Buch "Zeugen der Inklusion":



Rätselauflösungen

Wortgitter "Fantasie": Auflösung:

Diese Wörter sind versteckt:

ZAUBERER - ILLUSION - MAERCHEN - EINHOERNER - FABELWESEN - TAGTRAUM - DRACHEN - REGENBOGEN - MEER-JUNGFRAU - KINDER - MAGIE - STERNE - SCHLARRAFFENLAND

Schach- Auflösung

Lösungen der Schachaufgaben "Matt in 2 Zügen":

- 1. Schwarz hat zwar die Qualität und auch zwei Bauern mehr, aber was nutzt dies, wenn der Turm untätig in der Ecke steht? Der Springer dagegen unterstützt wirkungsvoll den Mattangriff: 1.Dxg7+ Txg7 2.Txg7#
- 2. Dxh7+ und der König hat zwei Felder zur Auswahl, die aber zum gleichen Ergebnis führen: 1. Kf8 [oder 1. Kf6 2. Dg6#] 2.Dh8#*
- 3. 1.La5+ kann Schwarz zwar mit **1. Dc7** [1. Db6] verteidigen, aber die dann gefesselte Dame kann nun das Feld e7 nicht länger decken, also **2.De7**#

Lösungen "Taktik für Fortgeschrittene":

- 1. Mit einer Weglenkung des Königs von seinem Turm leitet Weiß den Mattangriff ein:
 - 1.Th8+ Kxh8 2.Dxf8+ Kh7 und Th3#
- 2. Mit etwas Technik gewinnt Weiß zwingend durch Matt: **1.Lxg7+Lxg7 2. Dh5+ Kg8 3. Df7+** Das entscheidende Manöver. Dame und Turm tauschen die Linien und so kann der König nicht mehr entkommen. **3. Kh8 4.Th5+ Lh6 5.Txh6**#
- 3. Weiß mit einem Turm weniger kann hier sowohl die Dame gewinnen als auch matt setzen. Nach **1.Sd5+ Kf7** verstellt der König die Wirkungslinie seiner Dame und das entscheidet: **2.Dg6+ Kg8 3.Sf6+** Ein feines Familienschach, das aber eigentlich verschwendet ist, denn wer nicht zu schnell und gierig zugreift, sieht auch **3. Kh8 4. Dh7**#

Bilderrätsel- Auflösung





Kinoprogramm 1.Halbjahr 2022

Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

16.01.22 Der Mann aus dem Eis

20.02.22 Kleine graue Wolke

20.03.22 Systemsprenger

17.04.22 Forrest Gump

15.05.22 Das Lächeln der Sterne (Richard Gere)

19.06.22 Loriot's Ödipussi

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter: mhalim@web.de Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2022

Wir, die DMSG Bremen, bieten Ihnen im laufenden Jahr zudem weitere Veranstaltungen und Online-Seminare zu interessanten Themen an. Informationen hierzu erhalten Sie über unsere Homepage www.dmsg-bremen.de oder rufen Sie uns unter 0421- 326619 an.

Gesundheitsförderung

Seminar: Zwischen EssLust und EssFrust - Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmer*innen zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Neben ergänzenden Geschmacks- und Genussübungen wollen wir uns auch der Frage widmen, warum es uns häufig so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien gegen alltägliche Stolperfallen jede*r entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

Kaffee, Tee und Kaltgetränke sind inklusive. Bei Bedarf bitte selbst für eine kleine Mittagsverpflegung sorgen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der DMSG Landesverband Niedersachsen e.V. statt.

Termin: Samstag, 22. Januar 2022 von 11 - 15 Uhr

Leitung: Dr. Petra Goergens, Dipl. - Oecotrophologin, Ernährungstherapeutin

Ort: DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag: € 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Teilnehmende: 12

Anmeldeschluss: 09.01.2022

Informationsveranstaltungen

Sicher und selbständig zu Hause wohnen – Maßnahmen für Barrierefreiheit und Komfort

So lange wie möglich in der eigenen Wohnung und der vertrauten Umgebung zu leben, das ist der Wunsch vieler Menschen. Insbesondere bei körperlichen Einschränkungen, Erkrankungen im Alter oder Pflegebedürftigkeit wird es notwendig, die Wohnung an die sich ändernden Bedarfe anzupassen. Nur in einer barrierefreien Wohnung ist es möglich selbständig und selbstbestimmt, sicher und komfortabel zu wohnen. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Möglichkeiten zur Anpassung von Wohnraum anhand von praktischen Beispielen erläutert. Es werden zudem Fördermöglichkeiten bzw. Tipps zur Finanzierung aufgezeigt und die Wege zur Umsetzung der Maßnahmen vorgestellt.

Termin: Mittwoch, 16.02.2022 von 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Frau Austermann-Frenz, Mitarbeiterin von kom.fort e.V., Beratung für barrierefreies Bauen und

Wohnen

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag: kostenfrei

Teilnehmende: 20

Anmeldeschluss: 02.02.2022

Seminare und Veranstaltungen

Achtsamkeit und Entspannung

Kennenlernworkshop Yoga (auf dem Stuhl)

Yoga ist eine sehr alte Methode, um die Gesundheit zu fördern, gesundheitliche Beschwerden positiv zu beeinflussen und konventionelle Behandlungs- und Therapiemethoden unterstützend zu begleiten. Bei verschiedenen Körper-, Atem- und Meditationsübungen werden die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse entsprechend den eigenen Fähigkeiten eines jeden berücksichtigt, ohne äußere Normen und Vorgaben.

Termin: Samstag, 26.03.2022 von 15 - 17 Uhr **Leitung:** Ulrike Jüngling, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag: € 10,- Mitglieder

€ 18,- Nichtmitglieder

Teilnehmende: 10

Anmeldeschluss: 09.03.2022

Kraft und Energie tanken mit Qigong und Yoga

Die asiatischen Gesundheitslehren Yoga und Qigong wurden in den letzten Jahren sehr intensiv untersucht, teils mit erstaunlichen Ergebnissen. So konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass eine regelmäßige Praxis helfen kann, Muskelverspannungen zu lösen sowie Kraft und Beweglichkeit zu fördern. Lernen Sie in diesem Seminar beide Methoden kennen. Ohne großen Aufwand, nur mit dem Willen etwas zu tun und dem Mut, sich auf etwas Neues einzulassen, können die Übungen für den Alltag angeeignet werden und somit zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit beitragen.

Termin: 01.-03.04.2022, Fr. 17.00 – So. 13.30 Uhr **Leitung:** Sabine Szimanski und Claudia Zetzmann

Ort: Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa mit eigener Anreise

Teilnahmebeitrag: 50,- € p.P.; EZ zzgl. 10,-€

Teilnehmende: 30

Anmeldeschluss: an Frau Lünsmann-Mittelstädt

Bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de bis zum 31.01.2022

Anmeldeformular unter https://www.dmsg-bremen.de/veranstaltungen/

Sofern vegetarisches oder veganes Essen gewünscht wird, ist dies bitte in den Freizeilen des Anmeldeformulars zu vermerken.

Wellness: Ein Tag für mich...

Auch in diesem Jahr möchten wir uns wieder, trotz der ständigen Auseinandersetzung mit dem Thema Multiple Sklerose, etwas Schönem und Angenehmem widmen und unserer Seele und unserem Körper an diesem Tag etwas Gutes tun. Wir beginnen mit einem gemeinsamen entspannten Frühstück. In der Mittagspause widmen wir uns speziellen Entspannungstechniken. Abgerundet wird dieser Tag durch einen spannenden Vortrag über Wildkräuter und ihrer Wirkungskraft mit anschließender Kräuterkunde und Verkostung.

Wir freuen uns auf einen wohltuenden und entspannten Tag!

Seminare und Veranstaltungen

Termin: Samstag, 18.06.2022 von 10.00-14.30 Uhr

Leitung: Fr. Bücking und Fr. Weiss, Dipl. Sozpädagoginnen

Heike König, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag: € 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Teilnehmende: 15

Anmeldeschluss: 03.06.2022

Projekt:



Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte. Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit.

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das 1. Halbjahr 2022.

Schnupperstunden/Unterricht am Klavier

Sie wollten schon immer Klavier spielen lernen, hatten aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in Ihrem Heim oder haben sich einfach nicht getraut? Sie möchten Ihre Klavierkenntnisse auffrischen oder Ihr Klavierspiel verbessern? Es ist nie zu spät!

Mit dem Angebot von Herrn Dehning (Klavierpädagoge und Pianist aus Worpswede) möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Dehning entscheiden Sie, wie die 30 Minuten gestaltet werden. Wichtig ist eine ungezwungene und angenehme Atmosphäre. Neben der positiven Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung, trägt das Klavierspiel auch zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb der Woche das Klavier zum Üben zu nutzen!

Rufen Sie uns bei Fragen oder Wünschen gerne vorab an und wir schauen gemeinsam, was für Sie ganz individuell möglich ist.

Termin: wöchentlich ab März 2022 Mittwoch- oder Donnerstagvormittag

Leitung: Johannes Dehning, Klavierpädagoge und Pianist

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen abhängig von der Förderung, wird noch bekannt gegeben

Teilnehmende: 4

Anmeldeschluss: Mitte Februar 2022

<u>Seminare und Veranstaltungen</u>

Lili Marlen – Das Leben der Lale Andersen in Liedern und Texten mit Stefanie Golisch von Uwe Hoppe

"Vor der Kaserne, vor dem großen Tor…" – "Lilli Marleen" ist das Lied, mit dem Lale Andersen weltberühmt wurde. Das aufregende Leben und die bekannte Musik der Bremerhavenerin leben seit Mai 2012 in einer Konzertserie der Mezzosopranistin Stefanie Golisch neu auf und wurde bereits über 200 Mal aufgeführt. Geschrieben hat das Programm der Bayreuther Autor und Regisseur Uwe Hoppe. Eine besondere Note des Programmes ist, dass sich die Mezzosopranistin am Klavier und Akkordeon selbst begleitet und so Gesang, Instrumente und Text zu einer wunderbaren Einheit miteinander verschmelzen.

Stefanie Golisch bietet die Lieder authentisch im vollkommen neuen Kontext mit einer klassisch ausgebildeten Gesangsstimme dar. Von niederdeutscher Folklore auf Plattdeutsch, über Werke von Brecht bis zu Schlagern bot Lale Andersen ein breites und abwechslungsreiches Programm. Dieses wird mit biografischen Erläuterungen über Lales Leben und ihre Zeit spannend erweitert.

Termin: Samstag, 23.04.2022 um 15.00 Uhr **Künstlerin:** Stefanie Golisch, Mezzosopranistin

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag: € 10,- Mitglieder

€ 18,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss: 11.04.2022

Chorgruppe

Im Rahmen unseres Projektes "Musik für die Seele" möchten wir in unserem Haus eine Chorgruppe gründen. Die Akustik des Saales sowie die Möglichkeit der Nutzung unseres Klavieres bieten hierfür die besten Voraussetzungen. Wir haben die Möglichkeit uns einer bestehenden Gruppe anzuschließen oder aber auch eine eigene Gruppe zu gründen. Der Spaß soll hierbei immer im Vordergrund stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse an dieser Gruppe bitte anmelden oder Kontakt aufnehmen.

Termin: Beginn Frühjahr 2022

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Workshop Musiktherapie: Aktive und Rezeptive Entspannung mit Musik und Klang

Wir wollen in diesem Workshop gemeinsam lernen uns kleine Auszeiten vom Alltag zu gönnen und unsere Reserven auffüllen. Frau Julia Rettig arbeitet zunächst mit Ihnen an der Atmung und Körperwahrnehmung mit kleinen Übungen, um dann eine angeleitete Monochord-Entspannung genießen zu können. Auch im aktiven Musik-Spiel mit voraussetzungsfrei spielbaren Instrumenten zu gemeinsamer Imagination können Sie den Kopf frei bekommen und Kraft tanken. Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der MS, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

Termin: Samstag, 14.05.2022 von 10.00-12.30 Uhr

Leitung: Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG) und stellvertretende Vorsitzende von BIM –

Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.)

Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnahmebeitrag: € 8,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

Teilnehmende: 10

Anmeldeschluss: 28.04.2022

Seminare und Veranstaltungen

Feier des Welt-MS-Tages am 25.05.2022

Bei verschiedenen Angeboten und Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven möchten wir 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 sowie den Krankenkassen 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, Bruckno	erstr.13, Tel: 32 66 19						
Bunte Mischung	Themenbezogener Gesprägeweils erster Montag im Mansprechpartner*in:		Tel: 378 06 13 Tel: 276 80 00					
Angehörigengruppe	Gesprächskreis für Partner Treffen viermal im Jahr Ansprechpartner*in:	von MS-Betroffenen Claudia Elges-Meyer Guido Zeman	Tel: 276 80 00 Tel: 0178 / 533 06 59					
Kunterbunt	Erfahrungsaustausch, Aktiv jeweils erster Mittwoch im Ansprechpartner*in:	'	Tel: 4 09 85 73 Tel: 2 44 93 37					
Junge Gruppe	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils zweiter Sonntag im Monat um 14:00 Uhr Ansprechpartner*in: Pascal Höptner Tel: 0172 / 424 34 47 Nancy Schikore Tel: 0160 / 180 07 24							
Die Bealisten	Erfahrungsaustausch in fröhlicher Dunde							

Die Realisten	Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde
---------------	---

jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: 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 Leibnizplatz

jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Günther Lochner Tel: 0 42 02 / 7 50 01

Marianne Lassack Tel: 0173 / 99 666 08

Bremen-Huchting — Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50

M*iteinander S*tark Gesprächskreis, Informationen

Bremen-Huchting – Café Panorama im Roland Center, 28259 Bremen

jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr

Ansprechpartner*in: Sabine Burmeister Tel. 0160 / 99 41 31 00

Bremen-Oslebshausen – Café Schnack, Oslebshauser Landstraße 18, 28239 Bremen

Hoffnungsvolle Alternativen Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten

Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12.00 Uhr

Ansprechpartner*in: Katrin Willimzig Tel.: 6 43 65 80

Daniela Rickels Tel.: 6 88 79 84

Bremen-Nord – Gemeindehaus der ev. Luth. Christopherusgemeinde Aumund Fähr, Menkestr. 15, 28757 Bremen

Gruppe Bremen Nord

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Ansprechpartner*in: 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 16:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Angelika Rossa Tel: 0170 / 2667 886

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

im Treffpunkt der Albert-Schweizer-Wohnstätten, Fährstr. 1

Ansprechpartner*in: Ulf Blohm Tel: 0471 / 50 40 40 64

Beanca Schlude Tel: 04743 / 3 73 47 47

Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch Kontakt zum/zur Ansprechpartner/in 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

MS-Beratungsstelle Bremerhaven

Selbsthilfe-Bremerhaven-Topf e.V.

Dürerstraße 27

27570 Bremerhaven Telefon: 0471 / 806 16 92

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. Zugedachte Spenden bitten wir auf das Konto

Oldenburgische Landesbank AG IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

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:

Ulf Blohm

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

