



MS-KONTAKT

Dezember 2016

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:

Prof. Dr. Cornelia Bormann

Claudia Zetzmann

Kurt Bange

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Hendrike Schlicker

Katrin Stuhr

Uwe Schlönvoigt

Peter Einig

Mahboobehh 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 106) ist der 30.04.2017. Schicken Sie bitte Ihren Artikel bzw. Beitrag an die Redaktion vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint 2017 halbjährlich

Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 08 Sport und Freizeit
- 11 Mobilität
- 12 Medien
- 14 was sonst noch
- 16 Schwarzes Brett
- 17 Seminare / Veranstaltungen – 1. Halbjahr 2017
- 22 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

- © privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt, PIXELIO

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

zunächst einmal die frohe Kunde, dass wir mit Frau Keusemann-Lommel zur Jahresmitte eine neue Mitarbeiterin begrüßen konnten. Sie ist in Teilzeit als Diplom-Sozialpädagogin tätig und stellt sich an anderer Stelle dieser MS-Kontakt 2017 noch persönlich vor.

Zusammen mit Frau Rogmann und Frau Kurt (von September bis Dezember 2016) arbeitet das hauptamtliche Team in der Geschäftsstelle in der Brucknerstraße.

Es wird bereichert durch Frau Lochner, Frau Stöwer und Frau Tadayyon, die stundenweise auf ehrenamtlicher Basis unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Nicht zuletzt sind wir jetzt auch für alle Mitglieder telefonisch deutlich besser erreichbar. Frau Kurt entschied sich aus persönlichen und nachvollziehbaren Gründen ihre Tätigkeit zum 15.01.2017 bei der DMSG zu beenden. Schade!

In der MS-Kontakt finden Sie einen Überblick über die Seminarangebote in Bremen und in Bremerhaven für die 1. Jahreshälfte 2017. Bei dieser Gelegenheit bitten wir alle Mitglieder uns einmal eine Rückmeldung zu geben, ob die Seminarangebote Ihr Interesse finden und ob es von Ihrer Seite besondere Wünsche / Anregungen gibt. Wer Ideen hat, kann sich gern in der Geschäftsstelle melden. Wir würden dann Ihre Anregungen für die Veranstaltungsangebote in der 2. Jahreshälfte 2017 prüfen.

Ein Dauerbrenner für den Vorstand ist das Thema Ehrenamtsarbeit. Wir hatten dazu zusammen mit Kontaktgruppensprechern einen Fragebogen entwickelt mit

dem wir die Bereitschaft für Unterstützungstätigkeiten für den Verein oder für einzelne unterstützungsbedürftige Mitglieder abfragen möchten. Sie finden dazu im Detail einen Artikel in dieser MS-Kontakt-Ausgabe.

Noch ein Thema, das uns bewegt, ist die Tatsache, dass es in einigen Kontaktgruppen Teilnehmer/innen gibt, die keine Mitglieder unseres Landesverbandes sind. Natürlich haben wir nichts dagegen, wenn jemand einmal an einigen Terminen der Kontaktgruppen teilnimmt, um sich einen Eindruck zu verschaffen, ob diese Form der Selbsthilfearbeit etwas für sie/ihn ist.

Wer sich allerdings für eine dauerhafte Teilnahme entscheidet, muss auch Mitglied in der DMSG werden. Der Jahresbeitrag von z. Zt. 36 € dürfte für viele erschwinglich sein – wobei wir durchaus auch unter sozialen Gesichtspunkten über Beitragsermäßigungen reden können. Dem Vorstand ist es vor allem auch wichtig, dass wir möglichst viele MS-Betroffene in unserem Verein erfassen können. Je größer die Mitgliederzahl unseres Landesverbandes ist, umso mehr Gehör werden wir in der Politik und in der Öffentlichkeit finden.

Der Vorstand wünscht Ihnen ein frohes Fest und einen guten Rutsch in das Jahr 2017 !



Klinikum Bremerhaven Reinkenheide wurde als „MS-Zentrum“ zertifiziert

Die Neurologie des Klinikum Bremerhaven hat das Zertifikat „Anerkanntes MS-Zentrum“ vom Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) am 01.07.2016 erhalten. Damit wird eine qualitativ hochwertige, von Leitlinien gestützte Behandlung durch auf MS spezialisierte Neurologen und andere MS-Fachkräfte bestätigt. Die Erfüllung der genau definierten Kriterien ist regelmäßig nachzuweisen. Die Vergabe gilt für jeweils zwei Jahre.

Wo finde ich die kompetentesten Ansprechpartner, die modernsten Diagnoseverfahren und die bestmögliche Behandlung? Mit der Auszeichnung „anerkanntes MS-Zentrum“ wird Menschen mit der Nervenerkrankung Multiple Sklerose eine verlässliche Möglichkeit zur Orientierung gegeben.

„Ich freue mich sehr über die Zertifizierung, weil sie die Zufriedenheit unserer PatientInnen und der zuweisenden KollegInnen widerspiegelt“ sagt Dr. Holger Honig, Leiter der Oberarzt und Sektionsleiter des Bereichs Neuroimmunologie. Neben der stationären Behandlung wurde 2013 am Klinikum Bremerhaven eine Neurologische Tagesklinik eingerichtet und ergänzt die Lücke zwischen ambulanter und stationärer Betreuung. Für die PatientInnen in der Tagesklinik steht die gesamte Diagnostik und nahezu alle

Therapien des Krankenhauses zur Verfügung, um eine individuell optimale Betreuung sicherzustellen.



v.l. Claudia Zetzmann, Jürgen-Peter Henckel, Dr. Holger Honig, Kurt Bange



Vielen Dank für die freundliche Spende der Patienteninitiative der Multiplen Sklerose / Morbus Parkinson durch Herrn Bange an die MS-Beratungsstelle Brucknerstraße 13
Wir freuen uns sehr.

Das Team der Beratungsstelle Bremen

Spende

Im Namen des Vorstandes und der MS-Betroffenen danken wir Bayer Vital GmbH ganz herzlich für die Spende in Höhe von 1000,00€ die wir zur Jahreshälfte 2016 erhalten haben.

DMSG LV Bremen



Ich möchte mich Ihnen als eine neue Mitarbeiterin im psychosozialen Dienst der Geschäftsstelle der DMSG Bremen vorstellen.

Seit dem 01.06.2016 bin ich gerne Ihre Ansprechpartnerin und mit 20 Stunden nehme ich die Aufgaben des Sozialdienstes in der DMSG /Landesverband Bremen wahr.

In der Stellenausschreibung hat mich neben dem Beratungsschwerpunkt besonders angesprochen, dass der Verein aktuell dabei ist, sich in seinen Aufgaben neu auszurichten und für diese Arbeit ein hohes Maß an Kreativität erwartet wird.

In diesem Sinne freue ich mich auf einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz. Neben der Konzeptarbeit liegt mir vor allem die Beratung, eine sozialpädagogische Betreuung und Unterstützung für Sie als Mitglieder und ihre

Angehörigen am Herzen. Hierbei verfüge ich über langjährige Berufserfahrung in der ambulanten Beratung, umfangreiche Weiterbildung und eine gute Portion Lebenserfahrung, wozu auch die eigene Auseinandersetzung mit der Thematik „Körperbehinderung und Familie“ gehört. Die Fähigkeiten, vielgestaltige Prozesse eigenständig zu initiieren und zu strukturieren, bringe ich ebenso mit wie meine Freude an der Teamarbeit. So hoffe ich auch, dass unsere zweite Halbtagsstelle bald durch eine Kollegin oder einen Kollegen besetzt werden kann.

In dem weiteren Bereich der Programmentwicklung, Veranstaltungsplanung und -Organisation bin ich natürlich auch offen für weitere Anregungen Ihrerseits. Auf die Arbeit für Sie und mit Ihnen, als MS Betroffene, Angehörige, KontaktgruppensprecherInnen der Selbsthilfegruppen und als ehrenamtlich Mitarbeitende, freue ich mich.

Ich hoffe auf gute Kooperationen und erlebe bereits viele gelingende Prozesse mit AkteurInnen im Themenfeld des Landesverbandes und darüber hinaus.

Ihre

Sabine Keusemann Lommel

Diplom Sozialpädagogin

Sozialtherapeutische Weiterbildung

im Verfahren Integrativer Therapie,

Schwerpunkte Sucht- und Bewegungs- und Leibtherapie

Ehrenamt

Als „Ehrenamt“ wird ein Amt bezeichnet, welches auf freiwilliger Basis ausgeübt wird und für dessen Ausübung der Tätige nicht finanziell entlohnt wird. Ja, so heißt es in der Amtssprache und ich möchte es mal mit meiner Sprache sagen:

Es ist eine Tätigkeit, die man gerne aus Spaß und Freude macht und die sich ausbreiten kann wie ein Lauffeuer. Es darf einfach für jeden einzelnen nur nicht zu viel werden. Bei der Zusammenkunft mit dem Vorstand sowie den Kontaktgruppensprechern haben wir uns ausgetauscht und möchten, dass das Ehrenamt in der DMSG weiter lebt.

Gedacht wurde an Unterstützung unserer Mitglieder bei Hausbesuchen, Begleitung für Behördengänge, Arztbesuche, Einkäufe etc. Die Bandbreite ist da sicherlich vielfältig.

Unsere Sozialarbeiterin wird sich nach den Dienstlei-

stungen der Kirchen, Gemeinden sowie caritativen Verbänden und Nachbarschaftshilfe erkundigen. Es liegen in der DMSG Fragebögen aus, womit jeder, der Interesse hat, seine Hilfe anbieten kann. Die Fragebögen wurden bereits auch an die Kontaktgruppensprecher gegeben, die sie in den Gruppen verteilen werden.

Gerne kann das auch an interessierte Personen sowie im Freundes-, Bekannten-, und Verwandtenkreis weitergegeben werden. Der eine kennt jemanden, der kann dies und der nächste kennt einen anderen, der kann das. Oft gibt es ja schlummernde Talente, die einfach noch nicht zum Zuge gekommen sind. Ein Ehrenamt, was vielleicht von vielen kleinen Sachen lebt, kann sich dadurch sehr vielfältig ausbreiten. Ich glaube, das ist eine gute Sache und hoffe, dass sich da was Tolles entwickelt.

Gruß CEM

Die Neuro 2016 in Bremerhaven – ein Bericht über einen (Ausflugs-)Tag voller interessanter Vorträge

Mein Redaktionskollege Peter und ich machten uns früh am Morgen mit einem Kaffee ausgestattet mit dem Zug auf den Weg in unsere Schwester-Stadt, um die Neuro 2016 zu besuchen.

Nach dem „Einchecken im Atlantic-Hotel“ nahmen wir direkt an dem ersten Vortrag „Blasen- und Sexualfunktionsstörungen“ teil, der von Prof. Dr. Arndt von Ophoven gehalten wurde. Herr Ophoven arbeitet als Neuro-Urologe am Marien-Hospital in Herne und berichtete u.a. darüber, dass inzwischen eine Enttabuisierung des Themas stattgefunden habe. Er verwies darauf, dass eine „gesunde“ Blasen- und Beckenbodenfunktion hoher neurologischer Reife bedürfe, und Kinder beispielsweise eher lernen würden zu laufen als den Urin zu halten. Herr Ophoven machte auch deutlich wie wichtig es ist, die Ursachen von Harnwegsinfekten genau zu untersuchen und vor allem multimodal zu behandeln. Ich empfand den Vortrag von Herrn Ophoven als sehr erfrischend und informativ.

Nach einer kurzen Pause folgte der zweite Vortrag „Schmerzen“ von Prof. Dr. Günther Deuschl aus Kiel. Herr Deuschl stellte zunächst die Frage, welche Symptome MS-Betroffene bekümmern?

Neben Blasen-/Sexualfunktionsstörungen, Fatigue, Motorischen bzw. Balance-Problemen und weiteren Symptomen, stehen Schmerzen recht weit oben. Je schwerer der Verlauf, desto häufiger treten Schmerzen auf.

Bei MS lassen sich Schmerzen folgendermaßen klassifizieren:

Trigeminus-Neuralgie, Extremitätenschmerzen, Muskuloskeletale Schmerzen und neuropathische Schmerzen. (Anmerkung der Redaktion: Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sollte nur deutlich werden, dass es verschiedene Arten von Schmerzen gibt, die je nach Ursache auf ganz unterschiedliche Art und Weise behandelt werden sollten).

Der dritte Vortrag des Tages widmete sich dem Thema „Gedächtnisstörungen und Fatigue“ und wurde von Herrn Prof. Dr. phil. Helmut Hildebrandt aus Oldenburg gehalten. Herr Hildebrandt berichtete über die Möglichkeit, Gedächtnisdefizite neurophysiologisch zu behandeln.

Was meine besondere Aufmerksamkeit weckte waren Professor Hildebrandts Erfahrungen mit der „RehaCom-Batterie“, die bei den Probanden mit MS eine deutliche

Verbesserung der Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistung zeigte.

Also suchte ich im Internet und wurde fündig: Eine Firma HASOMED bietet das PC-Programm RehaCom für „Kognitive Therapie und Hirnleistungstraining“ an. Auf meine Anfrage bei der Firma, ob ich das Programm kennenlernen könnte, wurde mir zum Testen ein Downloadlink zugesandt. Mir ging es zunächst darum, ob ich mit der optischen Darstellung (wegen Sehproblemen - bei MS nichts Ungewöhnliches) und der Handhabung (Handmotorische Einschränkung) klarkomme.

Zunächst wählte ich aus dem Programm die Module „Akustische Reaktionsfähigkeit“ und „Alertnesstraining“ aus. Alertness bedeutet so viel wie Wachsamkeit. Die Aufgaben erledigte ich so schnell und richtig, dass ich bald den höchsten Level erreichte. Sehen und Handhabung waren kein Problem, vor allem weil nur die ok-Taste bedient werden musste. Das Ganze war doch sehr spielerisch und erinnerte an ein Computerspiel, zwar ohne Punkte, aber mit Erfolgserlebnis.

Das nächste Modul „Aufmerksamkeit und Konzentration“ war dann schon anstrengender, sowohl die Sehanforderung betreffend als auch die Schwere der Aufgaben. Hilfreich war, dass eine Zeitlimitierung zur Pause zwingt. Leider konnte ich weitere Module nicht testen, weil meine Gesamttestzeit überschritten war und somit kein weiteres Ausprobieren möglich war.

Wie gehe ich mit meinem Test weiter vor?

Zum einen gibt es nach Angaben von HASOMED, die Möglichkeit im Rahmen einer Reha das Programm näher kennenzulernen, um es dann zu Hause weiter zu führen, oder sich ambulant von einem RehaCom-Therapeuten schulen und begleiten zu lassen. Bei der Suche nach diesem kann HASOMED unterstützen.

Ich werde zunächst meinen behandelnden Neurologen fragen, ob er diese Maßnahme für mich als sinnvoll und notwendig erachtet. Um eine Kostenbeteiligung der Krankenkasse zu erhalten - was nicht selbstverständlich ist - braucht man die Verordnung des Neurologen. Aber vielleicht sagt er ja, dass bei mir keine diesbezüglichen Defizite oder Einschränkungen vorliegen, die dieses Training notwendig oder sinnvoll machen. Das wäre doch am besten. PE

Die nun folgende Mittagspause kam zur rechten Zeit, um all die gehörten Informationen ein wenig zu verdauen und etwas frische Luft zu tanken.

Nach der Mittagspause folgte m. E. ein sehr guter, informativer und patientenorientierter Vortrag von Herrn Prof. Dr. Michael Jöbges zum Thema „Rehabilitation und Physiotherapie“.

Laut Herrn Jöbges sollte das Bestreben einer Reha eine „Verbesserung der Lebensqualität im Ganzen“ sein. Herr Jöbges hob hervor, dass die Krankheitsverläufe bei MS und Parkinson sehr individuell sind und die krankheitstypischen Symptome jeweils auftreten können, aber nicht auftreten müssen. Prof. Jöbges machte am Beispiel der Parkinson-Erkrankung sehr anschaulich deutlich, warum Physiotherapie und Rehabilitation bereits im Anfangsstadium der Erkrankung sehr hilfreich und unterstützend sein können. Auch für mich als MS-Betroffene war das sehr gut nachvollziehbar und eindrucklich.

Der letzte Referent, den Peter und ich uns anhörten war Prof. Dr. Andrew Chan aus Bern. Herr Chan referierte auf

sehr erfrischende Art und Weise zum Thema „Therapieentscheidung bei Multipler Sklerose – heute und morgen“. Aufhänger seines Vortrags war die Frage: „Welche Therapie ist die Beste?“ Arzt und Patient sind in diesem Punkt oft unterschiedlicher Meinung. Fakt ist aber, es gibt keine Therapie, die die „Beste“ ist. Die Therapieentscheidung ist für jeden Betroffenen eine Risiko-Nutzen-Abwägung und hängt von sehr individuellen Faktoren ab, die unbedingt Berücksichtigung finden sollten. Jedes Medikament hat eben eine ganz spezifische Wirkweise.

Der Ausflug zur Neuro hat sich wirklich gelohnt. Die „Verschnaufpause“ auf einer Bank am Deich war der gelungene Abschluss bevor es dann wieder mit dem Zug gen Heimat ging.

KS

Anmerkung der Redaktion:

Die nächste Neuro findet am 9.9.2017 im Congress Centrum Bremen statt. Wir werden in der Ausgabe I/2017 der MS-Kontakt näher darauf eingehen.



Foto: privat

Auf der Neuro in Bremerhaven auch dabei:
v.l.: Frau Lünsmann-Mittelstädt (DMSG Sozialdienst Bremerhaven), Frau Kurt (DMSG Sozialdienst Bremen), Frau Tadayyon (Ehrenamt), Frau Keusemann (DMSG Sozialdienst Bremen)

Olympische Spiele in Rio

Mit nunmehr 37 Jahren in Brasilien war es für diesen Bremer keine Frage als Freiwilliger dabei zu sein, wie schon bei der Fußball-WM 2014. Diesmal als Teil der Language Services (Übersetzungsdienst).

Die Olympiade im August war toll, doch das Beste war für mich, viele Kollegen und Besucher die Paralympiade. Das hat verschiedene Gründe, angefangen mit den geringeren Eintrittspreisen, wodurch breitere Schichten der Bevölkerung teilnehmen konnten, mehr ganze Familien, mehr Kinder.

Dann die Athleten selber, es wurde zwar nicht weniger gekämpft als in anderen Sportarten, aber für mich kam da mehr gegenseitiger Respekt rüber, man wusste, dass der Kontrahent unabhängig von seiner Leistung schon immens viel erreicht hatte überhaupt dabei sein zu können. Das zeigte sich auch in den Reaktionen des Publikums, alle bekamen den verdienten Beifall, ging mal was daneben wurde äußerst selten gelacht. Klar, in Brasilien wird auch beim Fünfer-Fußball gegen Argentinien gebuht und gepfiffen, fast das ganze Stadion schrie „Iran, Iran“, aber die guten Spielzüge aller wurden beklatscht.

Am meisten hat mich beeindruckt, welche Strategien beim Goalball, Fünfer-Fußball und beim Tennis sichtbar wurden, um die Einschränkungen z. B. beim Sehen oder der Mobilität zu umschiffen. Es wurde deutlich, dass die Athleten sich nicht wie Behinderte bewegen, sondern wie Menschen die alternative Wege und Stärken entwickelt haben. Beim 5er-Fußball konnte man in manchen Situationen den Eindruck haben die Spieler könnten sehen, derart gekonnt waren die Dribbler und die Torschüsse. Auch bei dieser Sportart bestätigte sich der Ruf Brasiliens als Quelle guter Spieler, die Goldmedaille wurde zum 4. Mal geholt.

Für mich persönlich war der beeindruckendste Teilnehmer ein US-Tennispieler, Nick Taylor (in YouTube zu finden), der als einziger einen Elektro-Rollstuhl benutzte, weil seine nach hinten gekrümmten Hände ihm nicht erlaubten die Räder zu bewegen. Die rechte Hand steuerte den

Stuhl mit einem Joystick, die linke hielt den Schläger in praktisch nur einer möglichen Position. Der Mann spielt einfach toll im Doppel, beim Aufschlag wirft er den Ball mit den Füßen in die Luft und irrt nur sehr selten. Er gewann mit seinem Partner die Silbermedaille. Andere fixierten den Schläger mit Klebeband an der Hand oder dem Arm. Es gäbe noch unzählige Beispiele zu berichten. Eine tolle Initiative war auch die „Paralympics Zeitung“, der Berliner Tagesspiegel hatte von seinen Lesern junge Journalisten, z. T. auch mit körperlichen Einschränkungen, auswählen lassen, diese machten bei den Spielen und im Kontakt mit jungen Brasilianern tägliche Reportagen auf



der Webseite. Mit ihren blauen T-Shirts waren sie auf der Pressetribüne bei Eröffnung- und Abschlussveranstaltung im Maracanã-Stadion und bei den Wettkämpfen nicht zu übersehen.

Prima fand ich auch die an mehreren Sportstätten aufgestellten Mini-Arenen, in denen Besucher und vor allem die Kinder ausprobieren konnten, wie es ist z.B. mit Augenblende den Fußball zu hören oder im Rollstuhl Tennis zu spielen. Eine Form Verständnis zu wecken. Es wäre wünschenswert, wenn diese Erfahrung auch in Schulen und Klubs verfügbar gemacht würde.

Unter den akkreditierten Journalisten waren mehrere im Rollstuhl, einige wenige wohl auch mit MS. In Brasilien soll es ca. 30.000 MS-Betroffene geben, neben regionalen gibt es auch einen landesweiten Verband, die ABEM (Video in YouTube).

Mehrmals habe ich die Aussage von Besuchern und Frei-

willigen gehört: „Nie wieder werde ich über ein Wehwehchen oder darüber meckern, dass ich irgendwas nicht machen kann“. Da klang auch viel Bewunderung für die Athleten heraus. Sie haben sich ihren Zustand, ob nun durch Unfall oder Krankheit, nicht gewünscht, aber sie sind lebende Beweise für die Aussage von Darwin, dass nicht der Stärkste oder der Intelligenteste weiterkommt, sondern der/die sich am besten anzupassen weiß.

Nicht nur bei den Paralympics, sondern jeden Tag können wir im Kontakt mit diesen sowohl speziellen als auch ganz

normalen Menschen lernen, dass wir viel mehr können als wir wissen, wenn das Leben uns dies abverlangt. Ich bin sehr dankbar dafür ich diese Erfahrung in so geballter Form habe erneuern können. Alle Kollegen die wie ich in beiden Spielen dabei waren sind sich einig, die weit tiefere Erfahrung für das weitere Leben waren diese Tage im September.

Jack Sickermann

Sledge-ice-hockey

Moin, mein Name ist Christian, ich bin 34 Jahre alt aus Bremen, verheiratet und Vater einer 5-jährigen Tochter.

Im Frühjahr 2013 wurde durch einen Zufall bei mir Multiple Sklerose diagnostiziert. Nach dem ersten Schock war eine meiner ersten Fragen: „was kann ich tun, um möglichst lange fit zu bleiben?“

Als Erstes bin ich für 3 Wochen zur Reha nach Oldenburg gefahren, um ein wenig mehr über die Krankheit zu erfahren und testen zu lassen, wie mein aktueller Gesundheitszustand ist. Wieder in Bremen ging es fix zur Neurologischen Physiotherapie (Gang- und Gleichgewichts-Training). Das alles reichte mir aber nicht, um mich auszupeinern! Ich dachte: „Früher warst du ein gefürchteter Rechtsverteidiger“. Ich wollte gerne weiter Fußball spielen und kam dann dazu, ein paar mal beim „Martins Club“ Bremen mit zu trainieren. Es waren behinderte Menschen, geistig sowie körperlich; ich dachte, es täte

mir gut. Keine gute Idee! Schnell merkte ich, was nicht mehr geht. Rennen!

Also, war meine ganze Konzentration aufs Gang- und Gleichgewichtstraining gelegt worden mit etwas mehr Krafttraining.

Im November 2015 sah ich zufällig einen Bericht über „Sledge Ice Hockey“. Das interessierte mich sehr! Also ging ich zu einem Probetraining der Weser Stars. Da fühle ich mich bis heute wohl. Ich kann meine Kraft im Oberkörper nutzen, um mich im Schlitten auf dem Eis fortzubewegen. Meine Beine brauche ich dazu nicht, denn im Schlitten sind wir alle gleich.

Mehr Infos unter:

sledge@weserstars.de

www.facebook.com/weserstars.sledge

Christian Gischkowski



Der Traum vom Fliegen

Zwischen Himmel und Erde zu schweben ist für einige Menschen ein Traum, für andere eine schreckliche Vorstellung. Es erfordert nicht nur Mut um das Nervenkitzeln auszuhalten, sondern auch die Fähigkeit, sich mit den Füßen selbständig fortbewegen zu können. Beim Gleitschirmflug muss man die Strecke bis zum Absprung und unten nach dem Aufsetzen laufen. Das ist bei einem Tandemflug nicht anders, mit dem Unterschied, dass – unten angekommen – der „Mitflieger“ seine Beine hochheben muss, während der „Flugpilot“ bis zum vollständigen Stehen läuft. Für Menschen im Rollstuhl ist Beides eine nicht zu überwindende Hürde oder ist es doch möglich? Ein Traum kann beflügeln, nicht körperlich sondern gedanklich. Mein Mann begab sich auf die Suche nach einer Möglichkeit – und fand sie auch.

In Österreich, genauer in Kirchberg – in der Nähe von Kitzbühl – kann aus dem Traum Wirklichkeit werden. Der Besitzer des dortigen Hotels „Bräuwirt“ Herr Ägidius Koidl hat ein `Wagerl` konstruiert, in den sich der Mitflieger setzt und damit am Flugpilot befestigt wird. Beim Start und der Landung stehen Hilfskräfte zur Verfügung, die das Wagerl oben anschieben bzw. unten beim Ausrollen begleiten. Das Hotel Bräuwirt bietet rollstuhlgerechte Zimmer. Die Räumlichkeiten im Hotel sind insgesamt rollstuhlgerecht. Für kleine Absätze wie z. B. bei unserem Durchgang zum Balkon stand eine kleine Holzschräge zur Verfügung. Wir sind bequem mit dem Zug angereist. Dem ging eine sehr genaue Planung, wegen der notwendigen Hubvorrichtungen beim Ein- und Aussteigen, voraus. Das Zugpersonal war immer zur Stelle und sehr hilfsbereit. Der Ausstieg am Bahnhof in Kirchberg ist für Rollifahrer nicht möglich. Wir sind bis Kitzbühl gefahren und von dort mit dem Taxi nach Kirchberg. Das hatten wir mit dem Hotel abgesprochen. Neben dem E-Rolli (in den Bergen erforderlich) haben wir noch einen Schieberolli mitgenom-

men, mit dem ich die Koffer leicht transportieren konnte, außerdem war es angenehmer, sich im Hotel mit dem Schieberolli zu bewegen. Die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs vor Ort mit dem Rollstuhl ist eingeschränkt, eine Mietauto sehr teuer.

Leider, leider, leider ... das Wetter hat es nicht gut mit uns gemeint. Die 5 Tage im August brachten keine stabile Wetterlage zum Fliegen. An einigen Tagen war es kalt und regnerisch, die Berge hingen immer wieder im Nebel. Kurzfristige Wetterauf-



hellungen, die ein Fliegen ermöglicht hätten, konnten nicht genutzt werden, weil für einen Flug mit dem Wagerl mehr Vorbereitungen als üblich erforderlich sind, wie z. B. die Organisation von Begleitpersonal. Dennoch hatten wir angenehme Tage und konnten uns die Bedingungen vor Ort ansehen.

Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. Vielleicht ein Flug im Mai 2017! Dann würden wir mit dem Auto fahren, um kurzfristig anreisen zu können, wenn abzusehen ist, dass die Wetterlage für einige Tage stabil bleibt. Ausflüge in die nähere Umgebung wären unkompliziert.

Wer mehr über den Tandem-Paragleitflug in Tirol erfahren möchte kann sich ein Video-Clip auf YouTube ansehen. Der Verein „behindert-barrierefrei e. V.“ hat mit Rollstuhlfahrern den Flug getestet und darüber ein Video erstellt. Auf der Seite „Ausflüge“ wird unter anderem über den Tandem-Paragleitflug in Tirol berichtet.

Viel Freude oder Gruseln beim Zusehen des Video-Clips.

Marianne S.-K.

Berlin erkunden mit dem Freee F2 (einem Segway zum Sitzen) – kleiner Reisebericht

Im Sommer an einem Wochenende in Berlin lernten wir den Freee F2 kennen. Der F2 ist ein intuitiv und leicht zu bedienender E-Rollstuhl (quasi ein Segway zum Sitzen). Kurzzeitig hatte das Leben keine Hindernisse mehr. Wir sind im Gehen eingeschränkt und das Fortbewegen ist beschwerlich. Unser Blick ist üblicherweise gesenkt, um

auf kleinste Bodenunebenheiten zu achten und Stürzen vorzubeugen. An diesem Wochenende machten wir unsere ersten Outdoor-Erfahrungen mit dem Freee F2. Es war sehr beglückend, ein Gefühl von Leichtigkeit und zurückgewonnener Freiheit. Bodenuntergründe waren unerheblich. Ob Kopfsteinpflaster, Rasenflächen, Sand- oder

Waldwege, Wegsteigungen wie auch -gefälle waren gleichermaßen problemlos zu bewältigen.

Für uns war es eine sehr schöne Erfahrung die Natur (Tiergarten) gemeinsam zu erleben. Sie nicht, wie in der Vergangenheit im Auto sitzend, vorbeiziehend, sondern mittendrin mit allen Gerüchen, Geräuschen, Farben und und und. Das Gefühl wie früher einen Schaufensterbummel unternehmen zu können, ohne Gleichgewichtsstörungen beim Schauen nach links und rechts, spontan in ein Geschäft zu fahren oder in Ruhe im Free an einem beliebigen Ort sitzend dem Treiben zuzusehen, war in dem Moment durch die neu gewonnene Mobilität ein ungemein großer Gewinn an Lebensqualität. Erwähnen sollten wir die intensive Betreuung durch eine Mitarbeiterin von Betreute-Erholung. Sie hat sich viel Zeit genommen und geduldig die Funktionsweise des Free F2 erklärt, immer wieder korrigiert und die optimale Sitzhöhe und Sitztiefe, sowie Fußablage und Rückenlehne eingestellt. Nach genauer Einweisung wurden wir während dieser und folgender Touren von ihr auf dem Fahrrad begleitet, so dass



sie sofort einschreiten konnte, wenn die Situation es erforderte.

Mehr Informationen erhaltet/n ihr/sie unter:
www.barrierefreie-touren.de oder unter
www.betreute-erholung.de

Man kann den Free live erleben am 08.06 – 10.06.2017 auf der IRMA, die in Bremen stattfindet.

ML + CS

Pedelects eilen von Rekord zu Rekord

Während die Elektromobilität in Bezug auf Elektroautos viel diskutiert wird, aber die Zulassungszahlen bisher auf niedrigem Niveau verharren, klettert die Kategorie elektrifizierter Zweiräder fast unbemerkt von der großen Öffentlichkeit von Verkaufsrekord zu Verkaufsrekord. Elektrisch verstärkte Fahrräder, die unter dem Label Pedelec (Akronym von „Pedal Electric Cycle“) angeboten werden, sind so populär wie nie. Wurden 2013 schon 413.000 E-Bikes und Pedelects verkauft, werden es in 2016 schon 600 000 Stück sein. Großteile des Fahrradmarktes sind heute elektrifiziert. Das sind Marktanteile, von denen die Hersteller von Elektroautos nur träumen können.

Insgesamt sollen inzwischen über drei Millionen Pedelects auf deutschen Straßen unterwegs sein. Zwei Pedelects miteinander als Vierrad verbunden ergäben schon heute 1,5 Millionen Vierräder als Stadtwagen oder offene Kabrioersion mit einem Verbrauch von 2 kWh/100km was umgerechnet dem Energieinhalt von 0,1 -0,2 l Benzin gleich kommt.

Kombination aus Tradition und Moderne

Womit lässt sich dieser Erfolg begründen, obwohl doch auch hier wie bei den Elektroautos die Anschaffungskosten erheblich über denen für ein konventionelles Modell liegen? Für ein ordentliches Pedelec muss man min-

destens 1.500 Euro auf den Tisch legen. Der Grund für die Verkaufserfolge liegt vielleicht in den für jeden Fahrradnutzer offensichtlichen Vorteilen, die so ein Zweirad bietet. Zunächst mal handelt es sich um eine bewährte Technik: Fahrradfahren kann fast jeder. Man muss also meist nichts neu lernen.

Die Bedienung des Elektro-Motors ist bei einem Pedelec sehr einfach: Man tritt einfach wie immer. Drauf setzen, losfahren, fertig. Vielleicht ist also diese Kombination aus Tradition (Fahrrad) und Fortschritt (Elektromotor) sowie einfacher Handhabung der entscheidende Grund für den Erfolg. Und nicht zuletzt fallen im Vergleich zu einem Elektroauto für um die 30.000 Euro die Investitionsentscheidungen bei einem Budget um die 2.000 Euro auch leichter. Der Vorteil eines elektrischen Zusatzmotors liegt jedem auf der Hand, der sich einmal auf ein solches Gefährt gesetzt hat. Sofort ist ein ganz neues Fahrgefühl spürbar. Die Märchenmetapher von den Sieben-Meilen-Stiefeln scheint hier Wirklichkeit zu werden: Kleiner Aufwand mit großen Folgen. Selbst lange Steigungen und starke Beschleunigung sind nun keine schweißtreibende Arbeit mehr, sondern ein entspanntes Vergnügen.

Andreas

Multiple Schicksale – DER FILM

Am 11.09. (welch schicksalsträchtiges Datum) wurde dieser Film im Bremer Cinema mittags um 12 Uhr unter Teilnahme des jungen Schweizer Regisseurs und Angehörigen Jann Kessler und Heiner Melching, Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin, Sozialpädagogie / Sozialarbeiter. Die Zuschauerzahl dieser Vorpremiere hielt sich in Grenzen, dennoch gab es eine interessante Gesprächsrunde nach dem Film, an der ich (Hendrike) vorne teilnehmen durfte. Anfangs viel es mir schwer, meine Gedanken zu sammeln und die Fassung wieder zu erlangen, um vor dem Publikum als eine der „Ansprechpartner“ neben Jann und Herrn Melching eventuelle Fragen zu beantworten. Eigentlich konnte ich nur zum Ausdruck bringen, dass ich sehr berührt war und die Arbeit von Jann und allen Mitwirkenden als sehr wichtig empfinde, für mehr Verständnis sowohl in Bezug auf Erkrankte, als auch Angehörige zu „werben“. Der Film stellte insgesamt sieben Kernschicksale von Betroffenen und Angehörigen in realistischer, einfühlsamer Weise dar. Der Regisseur Jann führte durch diese vielen unterschiedlichen Gesichter der Krankheit und machte auch nicht vor dem Tabuthema „Sterbehilfe“ halt. Behut-

sam begleitete die Kamera die Protagonisten in vielen Lebenslagen und führte immer wieder zurück zur eigenen Mutter, welche nicht mehr in der Lage ist, ihre Zustimmung zu geben.

Sehr beeindruckt war ich von diesem jungen Mann, der schon in so jungen Jahren die geballte Last der an MS erkrankten Mutter ertragen musste und erst allmählich seine Wut gegen die Mutter, welche nicht so sein konnte „wie andere Mütter“ (kommt Euch das bekannt vor?) in Wut gegen die Krankheit umwandeln konnte.

Ich empfehle Euch unbedingt den Film anzusehen und eigene Schlüsse daraus zu ziehen. Mich hat er sehr berührt aber auch traurig gemacht. Schade, dass meine Kinder nicht mit ins Kino gekommen sind. Sie hätten vielleicht einiges besser verstanden und wären nachsichtiger mit ihrer müden, nicht belastbaren und oft auch zickigen Mutter. Mein Mann war aber bei mir und deshalb möchte ich an dieser Stelle auch die vielen Angehörigen würdigen, welche ebenso unter der MS leiden.

DANKE
H.S.



Musiktherapie

Kürzlich habe ich in der Fachzeitschrift NEUROjournal gelesen, dass durch eine Musiktherapie Erfolge bei der MS gemacht wurden.

Für viele Menschen ist Musik so sehr ein Teil unseres Lebens, dass wir oft vergessen, wie wirksam sie auch als Behandlungsmethode eingesetzt werden kann. Musik beeinflusst uns in vieler Hinsicht. Sie hilft uns dabei, uns zu entspannen, in Erinnerungen zu schwelgen und sorgt dafür, dass wir uns insgesamt besser fühlen. Da die Musik unser Gehirn auf mehreren Ebenen beeinflusst, kann sie auch eingesetzt werden, um bestimmte körperliche, psychische und kognitive Blockaden zu lösen.

Musiktherapie hilft auch bei kurzfristigem Erinnerungsverlust und Einschränkungen des kognitiven Wahrnehmungsvermögens. So wie TV- oder Radiowerbung bestimmte Melodien einsetzt, damit sich die Zuschauer/Zuhörer bestimmte Informationen wie Telefonnummer und Adressen besser merken können, kann ein Musiktherapeut ein musikalisches Hilfsmittel entwickeln, damit ein Patient sich seinen Namen, Telefonnummer und Adresse besser merken kann. Bei Problemen mit dem Langzeitgedächtnis kann Musik, die für den Patienten besonders wichtig ist, Gefühle und Assoziationen zu vergangenen Ereignissen wiederherstellen. In der Musiktherapie wird

der Einsatz von vertrauter Musik auch eingesetzt, um die Aufmerksamkeit und die Wiedererkennung zu stimulieren, die Verbalisierung zu verbessern, Angstgefühle zu reduzieren und weitere Verbesserungen in der Lebensqualität hervorzurufen. Einige Menschen mit MS leiden unter Hypophonie (leise und monotone Stimme) oder Dysarthrie (ein motorisches Sprachproblem), die die verbale Kommunikation erschweren. Wenn man die Wörter eines Liedes singt, verbessert sich unter Umständen der Atemfluss, der erforderlich ist, um Sprache hörbar zu machen sowie die Artikulierung und die zeitliche Abstimmung, die für die Verständlichkeit von entscheidender Bedeutung sind. Der Musiktherapeut wird den Patienten zu lyrischem Gesang ermutigen oder vokale Übungen vorschlagen, die ihm beim Sprechen unterstützen können. Vielleicht sind diese Erkenntnisse auch der Grund, warum es mir nach 30 Jahren mit MS noch einigermaßen gut geht.

Meine Erlebnisse mit meiner Musiktherapie:

Ich gehe auf zahlreiche Konzerte unterschiedlichster Stilrichtungen. Letztens war ich auf dem Konzert der Krautrockband Jane. Krautrock ist abgeleitet aus der Bezeichnung für uns Deutsche der Engländer: „Krauts“ und der Musikstilrichtung Rock. Das Konzert war ein regelrechter Ohrenschauspiel für mich und die Stimmung unter allen Besuchern war grandios. Diese Stimmung färbte sich auch auf die Musiker ab, die ihr Bestes darboten und wir waren alle hell auf begeistert. Dazu wurde noch auf die neueste Single hingewiesen, für deren Verkauf 2 Euro

in ein MS-Fond geht, da der langjährige Keyboarder, der durch eine MS-Erkrankung gezeichnet ist, sein Instrument nicht mehr einwandfrei spielen kann.

Nach dem Konzert waren wir im „heartbreak“, eine Kneipe im Viertel, mit Freunden verabredet. Nur hatte ich kein flüssiges Zahlungsmittel mehr in meiner Börse und ich ging die zehn Schritte zum EC-Automaten.

Mit Erschrecken musste ich feststellen, dass ich mein Portemonnaie in der Straßenbahn liegengelassen habe. Nun – es war 00.00 Uhr musste ich auf meine Freunde hoffen und mich am nächsten Tag an die BSAG wenden. Doch in der Straße stand ein Streifenwagen und ich brachte mein Anliegen vor. 20 Minuten später brachten die Polizisten meine Börse ins Heartbreakhotel und ich war wieder einmal vom Glück beseelt.

Eine Woche später war ich auf dem Konzert von The Cure in der Barclaycard-Arena in Hamburg, und musste nach 3 Stunden hochenergetischer Musik anerkennen, dass sich der gepfefferte Preis rentiert hat. Nur der letzte Zug nach Bremen zurück war weg.

Nun komme ich wieder auf mein Glück zurück. Die Beiden neben uns kamen auch aus Bremen, der Assistent vom Rollstuhlfahrer hat mich erkannt und durch gute Stuarbeit haben wir es geschafft, dass der Rollstuhl von Frank, mein Rollator und 4 Personen im Kleinwagen Platz fanden, und wir nach Hause kamen.

Ich werde weiterhin Konzertbesuche von Klassik über Rock bis zu Schlager antreten. Uwe

Das etwas andere Kino!

Am 16.10.2016 war mal wieder Kino in der DMSG Brucknerstr. angesagt. Diesmal sahen wir den Film „Beim Leben meiner Schwester“. Malte Halim leiht sich für uns gewünschte (Mitspracherecht) Filme aus. Diese werden mit einem Projektor etc. auf der vorhandenen Leinwand projiziert. Für eine kleine Spende haben wir Gelegenheit uns in angenehmer privater Atmosphäre Filme anzusehen. Wir brauchen zum Lachen nicht in den Keller gehen und brauchen uns auch nicht für Tränen schämen. Es ist möglich ohne großes Aufsehen zu erregen, während der Laufzeit, bei Bedarf, auf das behindertengerechte Stille Örtchen zu gehen. Vor- sowie nachher kann ein lockerer Gesprächsaustausch gepflegt werden. Ich finde diese Art von Puschkin-Kino hat was für sich. Schaut doch einfach mal herein.

PS: Für Kino ist immer der 2. Sonntag im Monat um 16.00 Uhr vorgesehen (bis auf Ausnahmen).

Am 13.11.16 wurde der Film „Frau Müller muss weg“ gezeigt, am 08.01.17 ist der Film „Die Welle“, und am 12.02.17 der Film „Das Leben ist nichts für Feiglinge“ vorgesehen.



guet

Wer mit einem Newsletter über die Termine der Filmvorführungen in der Brucknerstraße informiert werden will, kann sich bei Malte Halim melden unter: mhalim@web.de

Die Redaktion

Mode für Rollifahrer

Rollifahrer kennen die Situation beim Tragen einer handelsüblichen Hose:

- du rutschst auf dem Stuhl hin und her und die Hose bewegt sich hinten mit, es wird langsam unangenehm kühl im Rücken,

du musst mal schnell zur Toilette und dann:

- der Knopf am Bund lässt sich nur schwer öffnen,
- du kommst an den kleinen Zipper vom Reißverschluss nicht ran,
- der Hosenschlitz ist zu kurz.

Immer mehr Firmen bieten Mode für Rollifahrer an. Dies zeigte sich auch auf der diesjährigen Mobilitätsmesse (IRMA) in Hamburg. An einem Stand wurden unter anderem auch Hosen für Rollifahrer angeboten (Rolli Pants).

Ich habe mir Hosen bestellt, mit denen ich sehr zufrieden bin, weil sie anders gearbeitet sind:

- sie sind hinten höher geschnitten und haben zudem seitliche Dehnbundeinsätze, was aber nicht dazu führt, dass man beim Aufstehen einen „Entenhintern“ hat,
- der Knopf am Bund ist ersetzt durch einen Hakenverschluss,
- am Zipper vom Reißverschluss befindet sich eine Stoffflasche, die gut sichtbar und fühlbar ist
- der Hosenschlitz geht bis in den Schritt.



Foto: Marianne S.-K.

K.-H.K.

Wer nicht hören kann, muss fühlen ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Neben dem Wandkalender „Handycaps 2017“ ist sein neues Buch „Mein letztes Selfie“, Behinderte Cartoons 6, im Juli 2016 erschienen.

„Schon wieder sind die Bündchen der Jacke dreckig“

Eigentlich ist die Jacke ja noch sauber – wären da nicht die dreckigen Bündchen. Also ab damit in die Waschmaschine. Doch 2 Tage später, es hat geregnet, die Bündchen sind wieder dreckig.

Warum? Beim Aktivrollstuhlfahrer schleudern die Reifen immer wieder Dreck auf die Teile der Jacke, die nahe an den Reifen sind und das sind nun mal die Bündchen.

Da fallen mir die Büroangestellten aus alten Zeiten mit ihren Ärmelschoner ein.

Wäre das eine Alternative für Rollifahrer? Ich habe gesucht und bis jetzt nichts gefunden. Wer hat eine Idee oder eine Info?

Marianne S.-K.

Kraft der Mango-Frucht

Mangos sind eine alte Obstsorte, aber in der ganzen Welt sehr beliebte Früchte und werden auch „König der Früchte“ genannt. Sie gehören zur gleichen tropischen Pflanzenfamilie wie Pistazien und Cashew-Kerne, dessen Bäume bis zu 100 Meter hoch wachsen können.

In Indien wurden sie das erste Mal vor einigen Jahrhunderten kultiviert. Die meisten Mangos werden in den USA konsumiert, aber in Mexiko, Ecuador, Peru, Brasilien, Guatemala und Haiti geerntet.

Carotine, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und wichtige Enzyme sind nur einige der wertvollen Inhaltsstoffe der Mango. Die Mango gehört mit drei Gramm Carotin pro 100 Gramm Fruchtfleisch zu den Carotin-reichsten Obstsorten, die wir kennen. Nach Bedarf wandelt der Körper die Carotine in Vitamin A um, welches das Immunsystem stärkt, vorzeitiger Hautalterung vorbeugt und für die Gesundheit der Augen sorgt. Vitamin A wirkt stark antioxidativ und schützt den Organismus vor freien Radikalen, die unserem Körper schaden. Deshalb können Mangos zur Vorsorge gegen verschiedene Krankheiten verwendet werden. Sie bieten Schutz vor Lungen-, Mund-, Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs, Leukämie und Schlaganfall.

Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E vitalisieren den gesamten Organismus, aktivieren die Sexualhormone, beugen Stress und Kreislaufschwäche vor. Auch profitieren Haut, Schleimhäute, Haare, Drüsen und Augen durch den Genuss der Mango. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle

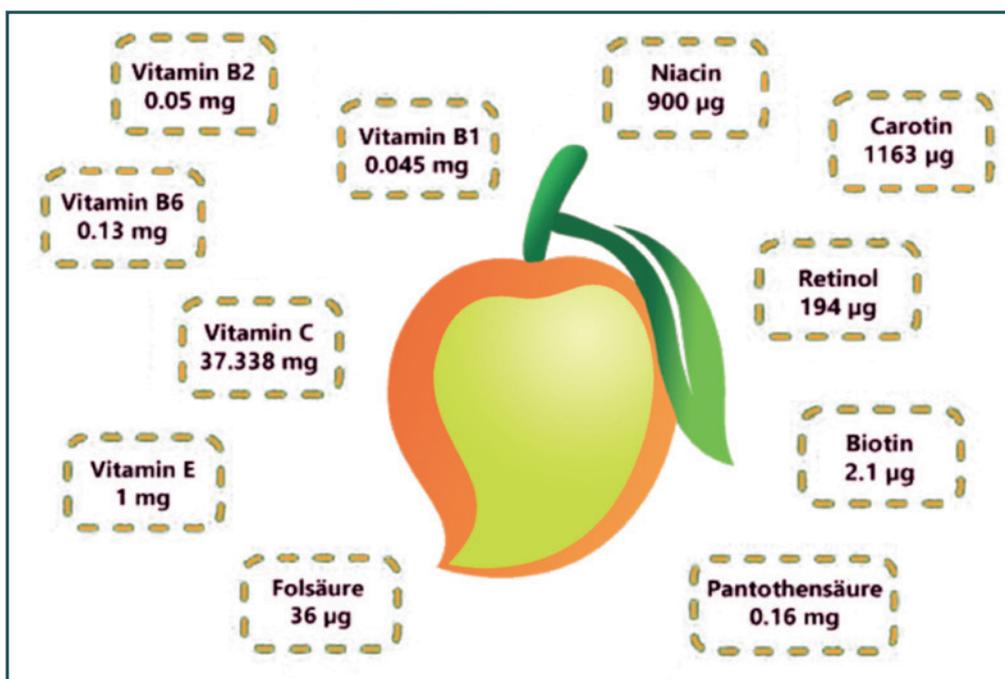


bei der Produktion von Kollagen. Dieses schützt Blutgefäße und Bindegewebe, was den Hautalterungsprozess verlangsamt.

Die fleischigen, saftigen Steinfrüchte haben außerdem eine antibakterielle, fungizide und antivirale Wirkung. Des Weiteren helfen Mangos, den Blutdruck zu reduzieren. Sie enthalten Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, die bei der Regulierung des Blutdrucks eine wichtige Rolle spielen. Pektin in der Mango reduziert den Cholesterinspiegel und Eisen hilft bei Blutarmut.

Mangos Nährwerte pro 100g:

Kalorien	62 kcal
Kohlenhydrate	12,5 g
Wassergehalt	84 %
Protein	0,6 g
Fett	0,4 g
Ballaststoffe	1,7



Mango-Shake

Zutaten für 2 Personen:

Faserarme Mango	1 Stück
Banane klein	1 Stück
Kokosmilch	250 ml
Honig oder Rohrzucker	1 EL
Zimt	1/3 TL

Zubereitung

Vor der Zubereitung werden Mangofruchtfleisch, Banane und Kokosmilch abgekühlt und dann im Mixer mit Zimt und Honig fein püriert. Der Mix wird dann in gekühlte Gläser gefüllt und genossen.

Eine Prise von Kardamon, Nelke und Ingwer kann den Shake geschmackvoller machen.

Alternative:

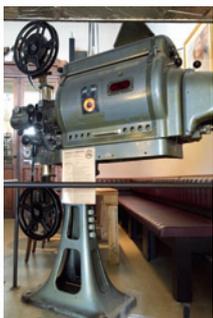
Statt Kokosmilch kann man frische Milch oder Mandelmilch verwenden.



Mahboobeh Tadayyon

Schwarzes Brett

..wir, „**die regenbogengruppe**“, suchen noch (weitere) weibliche ms-betroffene...
...jeden 2. montag im monat treffen wir uns um 18 uhr in der brucknerstraße 13 und DU bist herzlich willkommen..es werden z.b. probleme besprochen die DICH beschäftigen...zusammen können wir lachen, aber auch weinen...denn wir sind unter uns – gleichgesinnte –
also TRAU DICH...wir freuen uns auf DICH



Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

08.01.17 „Die Welle“

12.02.17 „ Das Leben ist nichts für Feiglinge“

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

Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2017

Vortrag: Immunstärkung durch Ernährung

Bremen

Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit, sie kann uns stärken oder auch schwächen. Ausgewählte Speisen unter Betrachtung der individuellen Bedürfnisse und angepasst an die Jahreszeiten stärken unser Immunsystem und fördern unser Wohlbefinden. Unterschiedliche Ernährungsmodelle, wie auch die ketogene Ernährung, Vollwerternährung, vegane Ernährung etc. werden angesprochen und die erfolgreiche Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin wird in diesem Vortrag näher erklärt. Neben theoretischen Fakten gibt es viele praktische Tipps für eine immunstärkende Ernährungsweise.

1. Vortrag: 09.01.2017, 17.00-18.00 Uhr

2. Vortrag: 13.03.2017, 17.00-18.00 Uhr

Ort: Saal im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Hausen, Heilpraktikerin & Diplombiologin

Kosten: € 8,- / € 16,-* pro Veranstaltung

Tel. Anmeldung bis zum: 30.12.16: 1. Vortrag, 14.02.17: 2. Vortrag

Kochkurs: Immunstärkung durch Ernährung

Bremen

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

1. Tagesseminar, 15.01.2017: Herbst-Winter Gerichte, 11.00-14.00 Uhr

2. Tagesseminar, 19.03.2017: Frühling-Sommer Gerichte, 11.00-14.00 Uhr

Ort: Saal und Küche im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Plastikbehälter und evtl. Kochschürze mitbringen

Leitung: Frau Hausen, Heilpraktikerin & Diplombiologin

Teilnehmer: 10, Kosten: € 8,- / € 16,-* pro Veranstaltungstag

Tel. Anmeldung bis zum: 30.12.16: 1. Tagesseminar, 21.02.17: 2. Tagesseminar

Gitarrenspiel trotz Handicap

Bremen

Seminar für Anfänger auf Anfrage

Leiter: Herr Wenta (Dozent ist angefragt)

10 Termine, Teilnehmer: 3-5

Kosten und Beginn: auf Anfrage bei der DMSG Geschäftsstelle

Offenes Kleingruppenangebot

Bremen

Erstkontakt / Kurzberatung in der Gruppe

Am ersten Donnerstag im Monat laden wir, das DMSG Team in der Zeit von 10.00-12.00 Uhr zu einem ersten Kennenlernen im Rahmen eines gemütlichen Beisammenseins ein. In dieser Form der Erstberatung haben Sie die Möglichkeit Ihre individuellen Anliegen zu thematisieren. Eine anschließende Terminvereinbarung zu Einzelterminen ist möglich.

02.02.17 / 02.03.17 / 06.04.17 / 04.05.17 / 01.06.17, jeweils um 10.00-12.00 Uhr

Ort: Gruppenraum im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Keusemann-Lommel, Dipl.-Sozialpädagogin und Team

Kosten: Keine

Tel. Anmeldung jeweils bis zum: 19.01.17 / 16.02.17 / 23.03.17 / 20.04.17 / 18.05.17

Seminarleitung 1. Halbjahr 2017

Mitarbeiterinnen

Sozialdienst DMSG Bremen



Frau Keusemann-Lommel
(Dipl.-Sozialpädagogin)

Ehrenamt DMSG Bremen



Frau Tadayyon
(Dipl.-Biologin)

Sozialdienst DMSG
Bremerhaven



Frau Lünsmann-Mittelstädt
(Pädagogische Mitarbeiterin)

Dozenten/innen



Frau Hausen
(Heilpraktikerin &
Diplombiologin)



Frau Jüngling
(staatl. anerkannte
Heilerziehungspflegerin,
Yogalehrerin BDY/ EYU)



Frau Prehn
(Dipl.-Sozialpädagogin)



Herr Finger
(Fachkundiger Ansprechpartner)
Integrationsfachdienst Bremen



Frau Sonnenberg
(Dipl. Psychologin)



Herr Wenta
(Musikstudent und Musiker)

Hatha-Yoga für MS Betroffene und Angehörige / fortlaufender Kurs **Bremen**

In diesem Kurs werden die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse eines jeden berücksichtigt. Über einen Zeitraum von 10-12 Wochen erlernen die Teilnehmenden Möglichkeiten der individuellen und im Alltag umsetzbaren Stressbewältigung und Entspannung.

Yoga ist eine sehr alte Methode, um die Gesundheit zu fördern und um innere Harmonie zu erlangen. Mit einer Vielzahl von Übungen werden Körper, Atem und Geist in Einklang gebracht. Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden und die alltägliche Stress-Bewältigung. Yoga kann gesundheitliche Beschwerden, wie z. Bsp. Verspannungen, Haltungsschäden, Erschöpfungszustände, Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen und konventionelle Behandlungs- und Therapiemethoden unterstützend begleiten. Verschiedene Körper-, Atem- und Meditationsübungen schulen Konzentration und Körperwahrnehmung, und fördern die ganzheitliche Entspannung. Yoga ist ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren.

Eine Bezuschussung zur Kursgebühr ist nach §20 SGB V bei den gesetzlichen Krankenkassen für die TeilnehmerInnen möglich. Voraussetzung: Es müssen nachweislich 8 Termine fortlaufend wahrgenommen werden.

23.01. - 27.03.2017 (ggf. 06.04.2017 Nachholtermin), jeweils von 14.00-15.15 Uhr

Info: Bitte eine viertel Std. vor Veranstaltungsbeginn vor Ort sein; Yoga-/Gymnastikmatte, Kissen und dünne Decke mitbringen

Ort: Saal im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Jüngling, staatl. anerkannte Heilerziehungspflegerin, Yogalehrerin BDY/ EYU

Teilnehmer: 15, Kosten: € 8,- / € 16,-* pro Veranstaltung, Tel. Anmeldung bis zum: 30.12.16

Yoga auf dem Stuhl **Bremen**

Jeder Mensch kann Yoga praktizieren. In diesem Kurs werden die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse eines jeden berücksichtigt. Alle Teilnehmenden üben mit Unterstützung der Yogalehrerin entsprechend der eigenen Fähigkeiten, ohne äußere Normen. Yoga kann gesundheitliche Beschwerden, wie z. Bsp. Verspannungen, Haltungsschäden, Erschöpfungszustände, Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen und konventionelle Behandlungs- und Therapiemethoden unterstützend begleiten. Verschiedene Körper-, Atem- und Meditationsübungen schulen Konzentration und Körperwahrnehmung, und fördern die ganzheitliche Entspannung. Yoga ist ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung.

Samstag, 11.02.2017, 10.06.2017, jeweils um 11.00-13.00 Uhr

Info: Bitte eine viertel Stunde vor Veranstaltungsbeginn vor Ort sein; Kissen und dünne Decke mitbringen

Ort: Saal im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Jüngling, staatl. anerkannte Heilerziehungspflegerin, Yogalehrerin BDY/ EYU

Teilnehmer: 10, Kosten: € 8,-/€ 16,-* pro Veranstaltung

Tel. Anmeldung jeweils bis zum: 12.01.17 / 11.05.17

Wellnesstag **Bremen**

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

04.02.17 / 04.03.17 / 01.04.17 / 06.05.17 / 03.06.17 jeweils am ersten Samstag im Monat, 13.00-15.00 Uhr

Ort: Saal im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Tadayon, Dipl.-Biologin

Teilnehmer: 6-8, Kosten: € 8,-/€ 16,-* pro Veranstaltung

Tel. Anmeldung jeweils bis zum: 24.1.17 / 21.2.17 / 21.3.17 / 25.4.17 / 23.5.17

MS und Arbeit – Unterstützungsmöglichkeiten durch den IFD

Bremen

Der ifd bremen ist ein gemeinnütziger Dienstleister im Bereich „Gesundheit, Behinderung und Arbeit“.

Seit mehr als zehn Jahren werden Menschen mit Einschränkungen gezielt unterstützt, um ihre Teilhabe am Arbeitsleben zu sichern. Herr Finger und Frau Niemeyer werden Ihnen ausführliche Informationen über die Aufgaben und Hilfestellungen für Schwerbehinderte Arbeitnehmer und Arbeitslose geben.

06.02.2017, 18.00-20.00 Uhr

Ort: Saal im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Herr Finger und Frau Niemeyer Integrationsfachdienst Bremen

Kosten: Keine, Um Anmeldung wird gebeten

KontaktgruppensprecherInnen-Seminar der DMSG Bremen und Bremerhaven

Beim ehrenamtlichen Engagement als Gruppensprecher geht es 2017 um das Thema: Einbringen und Wirken der Gruppen und des Gruppensprechers bei neuen Gruppenteilnehmern, Werben um neue Gruppenmitglieder und Darstellung der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit. Auch die Zusammenarbeit mit dem ehrenamtlichen Vorstand und dem hauptamtlichen Team im LV und das erfolgreiche Wirken nach außen werden reflektiert und weiterentwickelt. Damit die Freude am Helfen und dem Mitgestalten nicht zu Missverständnissen führt oder zur Last wird, ist es möglich das eigene Handeln und den Austausch zu reflektieren und zu fördern. Im Seminar können in Ruhe und mit fachlicher Unterstützung neue Ideen, Wünsche und Projekte erörtert werden.

28.04.2017-30.04.2017, Fr. 14.30 – So. 13.30 Uhr

Ort: Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa

Leitung: Team DMSG Frau Keusemann-Lommel, Frau Lünsmann-Mittelstädt, Sozialdienst, Frau Sonnenberg, Dipl. Psychologin,

Teilnehmer: 14, Kosten: auf Anfrage: Bezuschussung ist beantragt

Anmeldung bis zum: 23.03.17

Seminarauswertung / Kontaktgruppensprechertreffen im Mai 2017

Genauer Termin wird im obigen Seminar gemeinsam vereinbart.

Leitung: DMSG Team und Vorstand

Auszeit aus der Hektik des Tages „Zeit für mich“

Bremen

Die Teilnehmer werden eingeladen die Klänge der Klangschalen auf sich wirken zu lassen, die Töne der Schalen und auch deren Schwingungen zu erspüren und in sich aufzunehmen. Die Teilnehmer sollen „entführt werden“ in eine Welt des Klangs in Verbindung mit einer Fantasiereise.

29.04.17 / 13.05.17 / 27.05.17 / 10.06.17 jeweils um 15.00-17.00 Uhr

Ort: Saal im DMSG Landesverband Bremen e.V. Beratungsstelle, Brucknerstr.13, 28359 Bremen

Leitung: Frau Prehn, Dipl.-Sozialpädagogin

Teilnehmer: 8-10 Betroffene und Angehörige, Kosten: € 8,- / € 16,-* pro Veranstaltung

Tel. Anmeldung jeweils bis zum: 06.04.17 / 20.04.17 / 04.05.17 / 18.05.17

Ernährungsberatung

Bremerhaven

Ernährungsberatung vermittelt Informationen über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge der Ernährung und beinhaltet Beratung zur Lebensmittelstruktur, deren Herstellungsprozessen und gegebenenfalls auch zu Themen wie Essverhalten, Lebensführung, Körperbewusstsein und Sport.

12.05.2017, 16.00-18.00 Uhr

Ort: Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1, 27568 Bremerhaven

Dozentin: N.N.

Teilnehmer: 10, Kosten: € 8,- / € 16,-* Anmeldung bis zum: 01.05.2017

Gedächtnistraining

Bremerhaven

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

10.06.2017, 16.00-18.00 Uhr

Ort: Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1, 27568 Bremerhaven

Dozentin: Eva-Maria Albaum

Teilnehmer: 10, Kosten: € 8,- / € 16,-* Anmeldung bis zum: 01.06.2017

Fahrt mit dem Hafенbus

Bremerhaven

Hier werden die meisten Autos und die frischesten Früchte umgeschlagen, hier werden Kaffee und Bier im- und exportiert. Die Fahrt startet im Schaufenster Fischereihafen, geht durch die Stadt, durch die Havenwelten Museen und weiteren touristischen Attraktionen sowie mitten durch Bremerhavens Welthäfen. Sie erleben die Seestadt von ihrer faszinierendsten Seite, denn nur mit dem Hafенbus sind sie direkt am Geschehen der größten Hafен- und Werftbetriebe. Sie befinden sich weiter in den absoluten Sperrgebieten der Überseehäfen, in Kontakt mit luxuriösen Kreuzfahrtschiffen und den Ozeanriesen der Weltmeere – einmalig!

17.06.17, 11.00-13.00 Uhr

Ort: Schaufenster Fischereihafen

Leitung: Frau Lünsmann-Mittelstädt

Teilnehmer: 43, Kosten: € 8,-, nur für Mitglieder der DMSG

Anmeldung bis zum: 19.05.17 in Bremerhaven

*Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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:

Veranstaltungen in Bremerhaven

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

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 19:00 Uhr

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

Regenbogen

Erfahrungsaustausch, Gespräche für Frauen
jeweils zweiter Montag im Monat 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Bahr Tel: 397 68 51
Jana Boswang Tel: 0157/59 226 996

Die Realisten

jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

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

Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26

Falstaff

Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnitzplatz
jeweils erster Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr

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

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

MS-Beratungsstelle Bremen

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

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

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

Bremen-Nord

z. Zt. leider keine Sprechstunde möglich.

MS-Beratungsstelle Bremerhaven

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

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

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

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

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

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

Vorsitzender des Landesverbandes:
Peter Henckel

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

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