



# MS-KONTAKT

Juni 2019

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

### Schirmherr:

Willi Lemke

### Ehrenamtlicher Vorstand

#### 1. Vorsitzender:

Peter Henckel

#### 2. Vorsitzender:

Günther Lochner

#### Schatzmeister:

Günter Block

#### weitere

#### Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange, ehrenamtlicher

Leiter der Dienststellen

Claudia Zetzmann

Angelika Güttner

Claudia Elges-Meyer

### Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Cordula Gätjens

Katrin Stuhr

Peter Einig

Mahboobeh Tadayyon

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

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

### Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 / 32 66 19,

redaktion@dmsg-bremen.de

### Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 111) ist der 30.10.2019. Schicken Sie bitte Ihren Artikel bzw. Beitrag an die Redaktion vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint 2019 halbjährlich

## Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 11 Mobilität
- 12 Sport und Freizeit
- 13 Ernährung
- 15 was sonst noch
- 18 Schwarzes Brett
- 19 Seminare / Veranstaltungen – 2. Halbjahr 2019
- 22 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

- © privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt, PIXELIO

## Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Berichten des Vorstandes mussten wir Ihnen mehrfach über personelle Veränderungen in unserer Geschäftsstelle in der Brucknerstr. berichten. Wir freuen uns, dass sich Frau Bücking nach ihrem zweiten Start gut eingearbeitet hat. Die Zusammenarbeit unserer Sozialarbeiterinnen, Buchhalterin und den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen hat sich sehr positiv entwickelt und deckt jetzt unsere gewünschte Erreichbarkeit ab.

Genauso positiv hat sich die Arbeit des Herrn Bange, als ehrenamtlicher Leiter der Geschäftsstelle der DMSG Bremen-Bremerhaven, entwickelt. Dinge, die kurzfristig entschieden werden müssen, werden schneller auf den Weg gebracht und brauchen nicht mehr zwei Monate auf die nächste Vorstandssitzung zu warten.

Bei einem Workshop am 25.10.2018 an dem der Vorstand, die Mitarbeiterinnen der DMSG, einige Gruppensprecher sowie ein Mitarbeiter der Redaktion teilnahmen, fand ein gemeinschaftlicher positiver Austausch statt.

Dem Vorstand ist es wichtig die Anliegen der Mitglieder zu erreichen.

Die Homepage der DMSG LV Bremen-Bremerhaven hat inzwischen ein neues Gesicht erhalten. Der Inhalt wurde aktualisiert und benutzerfreundlicher gestaltet.

Auch in diesem Jahr wurde ein interessantes Seminarangebot erarbeitet. Wir würden uns über eine rege Teilnahme freuen.

Im Juni startet unsere erste, durch den Matjes Orden gesponserte Tagesfahrt nach Helgoland.

Hoffen wir, dass der Wettergott uns mit schönem Wetter verwöhnt und wir dieses besondere Erlebnis in vollen Zügen genießen können.

Wir wünschen Ihnen allen eine angenehme Sommerzeit.

*Der Vorstand*

### Spende

Im Namen des Vorstandes und der MS-Betroffenen  
danken wir  
Bayer Vital GmbH Leverkusen  
ganz herzlich für die Spende in Höhe von 500,00 €  
die wir im Frühjahr 2019 erhalten haben.

## 30 Jahre (1989 - 2019)

### *DMSG Landesverband Bremen e.V.*

Mit Chroniken ist es immer so eine Sache. Die Schwierigkeiten dabei sind sozusagen chronisch. Das kann mehrere Ursachen haben:

Die Vormütter und Vorväter der MS- Arbeit im Lande Bremen hatten ihre Wurzeln beim Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV) LV Bremen e.V.

Ich habe meine Nachforschungen im Keller in der Brucknerstr. 13 in Bremen aus dem (Akten-) Staub der Vorzeit geholt.

Seit Anfang der 80er Jahre ist für die Betreuung für jene MS-Erkrankten, die sich in bestimmten Situationen nicht mehr selber helfen können, aber auch der Schwerstbehinderten, das Motto, Mut zur Hilfe zur Selbsthilfe zu machen. Ganz wichtig sind dabei die inzwischen entstandenen Kontaktgruppen und Gesprächskreise in Bremen und Bremerhaven. In diesem Sinne trafen sich am 28. September 1981 zum ersten Mal 25 Personen beim Seminar „Gesprächskreis für MS-Kranke und Angehörige“ in der Volkshochschule Bremerhaven. Nach einer Zeit des Kennenlernens konnte der Aufbau einer Selbsthilfegruppe in Bremerhaven für MS-Kranke beschlossen werden.

Das Ziel war erreicht: Die Teilnehmer beschlossen, zusammenzubleiben und eine Gruppe zu bilden. Einzelne Mitglieder dieser Gruppe waren schon der DMSG beigetreten, andere holten dies jetzt nach.

Zur Selbsthilfe gehört u.a. auch, dass die MS-Betroffenen zunehmend mehr an der Entwicklung der zukünftigen Arbeit des MS-Sozialwerkes beteiligt wurden und selbst Verantwortung übernehmen. Ein „Probelauf Verselbständigung“ im Jahre 1983 hat gezeigt: die MS-Betroffenen alleine werden die Arbeit nicht organisieren und verantworten können. Dafür hängt die Belastbarkeit einfach zu sehr vom Verlauf der Krankheit ab. Nichtbetroffene Helfer und Sozialprofis werden auch in Zukunft benötigt werden. Wichtig ist es jedoch, zu einer sinnvollen Ergänzung der Selbstorganisation durch Betroffene und professionell zu verantwortender Fachlichkeit zu kommen.

Von 1986 bis 1989 gab es etliche Sitzungen und Schriftwechsel zwischen dem DPWV „MS-Sozialwerk“ LV Bremen e.V. und der DMSG Bundesverband e.V., damals mit Sitz in München. Ziel war es einen DMSG Landesverband in Bremen/Bremerhaven zu gründen, da die MS-Erkrankten noch keinen eigenen Verein hatten, sondern immer noch

auf die Betreuung durch den DPWV LV Bremen angewiesen waren. Dort war inzwischen eine hauptamtliche Mitarbeiterin angestellt worden, die die Einzelbetreuung im Dienstleistungszentrum Horn des DPWV leistete und auch organisatorisch unterstützte. Eine Kontaktgruppe war im Dienstleistungszentrum des DPWV in Bremen-Vegesack anzutreffen. In Bremerhaven gab es zwei Kontaktgruppen, eine war bei der dortigen DPWV-Kreisgruppe angesiedelt und eine ursprünglich durch das Gesundheitsamt initiierte, die sich selbst als Ortsvereinigung der DMSG begriff und nicht Teil des MS-Sozialwerkes war. Anfang 1987 hatte sich ein Beirat im MS-Sozialwerk gebildet, in der alle Gruppen-Vertreter vereint waren. Am 2. Dezember 1987 eröffnete der DPWV eine Beratungsstelle für MS-Erkrankte und Angehörige. Sie befand sich in einer ehemaligen Galerie in Bremen im Fedelhöfen 44, zentral gelegen zwischen Dobben und Remberti-Kreisel.

Nach vielen Diskussionen und langer Vorbereitung war es soweit. Am 25. April 1989 wurde auf einer Mitgliederversammlung aller Bremer und Bremerhavener die Gründung des DMSG Landesverbandes Bremen e.V. beschlossen.

#### **Auszug aus dem Gründungsprotokoll:**

Die Versammlung fand von 16:00 bis 18:30 Uhr im großen Gemeindesaal der St. Ansgari-Gemeinde, Schwachhauser Heerstr. 40, statt. DPWV, DMSG und der Beirat im MS-Sozialwerk hatten gründliche Vorarbeit für einen zukünftigen Landesverband der DMSG Bremen e.V. geleistet.

Personen für den Vorstand standen zur Verfügung: MS-Betroffene, Angehörige und nicht betroffene Förderer und Experten. Der Beirat hatte einen Satzungsentwurf vorbereitet.

In Absprache zwischen den Vorstandskandidaten, DMSG und DPWV wurde ein Finanzierungskonzept bis Ende 1991 entwickelt.

Der DPWV Bremen erklärte, den selbständigen LV der DMSG Bremen so lange zu unterstützen und zu beraten, bis er tatsächlich auf eigenen Beinen stehen könne. Auch der Bundesverband der DMSG stand zu seiner Verantwortung für die MS-Betroffenen in Bremen und Bremerhaven. Die beteiligten Organisationen und der Beirat gingen davon aus, dass die Arbeit für die betroffenen MS-Erkrankten und ihren Angehörigen nur mit Hilfe eines eigenen



Landesverbandes der DMSG auf Dauer erhalten und weiterentwickelt werden könne.

Am 4. Juli 1989 von 18:00 bis 20:00 Uhr fand die 1. Sitzung des Gesamtkontaktgruppenbeirates im Johanniter Haus, Seifertstr. 95, in Bremen Horn statt. Der Antrag auf Anerkennung der Gemeinnützigkeit an das Finanzamt Bremen Mitte wurde am 13. Juli 1989 gestellt. In Bremerhaven war die 1. Sitzung des Kontaktgruppenbeirates am 4. Oktober 1989 um 15:00 Uhr im Saal des Diakonischen Werkes Bremerhaven. Zu dem Zeitpunkt hieß die DMSG in Bremerhaven:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bremen e.V. „Multiple Sklerose Beratungsstelle LV Bremen e.V., Landesverband Niedersachsen e.V.“

Im September 2002 erfolgte der Umzug der Geschäftsstelle des Landesverbandes vom Fedelhörn in die Brucknerstr. 13, in das neu umgebaute Gebäude der Carl und Grete Schröder Stiftung. Der Mietvertrag wurde am 01. Dezember 2002 unterzeichnet.

Der Sitz der Beratungsstelle in Bremerhaven war bis 1995 „An der Allee 2“ beim DPWV. Von 1995 bis 1998 war die Beratungsstelle im „Mathilde-Rupperti-Haus“ in der Stre-

semann Str. 234. Ab Oktober 1998 bis Juli 2003 war das Büro der Beratungsstelle in der Stresemannstr. 244 im „CoCu“. (Zentrum für Kommunikation & Cultur) Die Häuser gehörten der AWO Bremerhaven.

Von Juli 2003 bis zum 30. März 2009 befand sich die Beratungsstelle in der „Villa Schocken“ der AWO, in der Wurster Str. 106. Am 04. April 2009 gab es wieder einen Umzug von der „Villa Schocken“ in die Räume der AWO in der Dr. Franz-Mertens-Straße 5. Seit 2016 befindet sich die Beratungsstelle der DMSG LV Bremen e.V. wieder in der „Villa Schocken“, Wurster Str. 106, zuerst im Keller und jetzt im Dachgeschoss. Die Hoffnung, in nächster Zukunft doch noch einen Raum mit barrierefreiem Zugang für die DMSG Bremerhaven zu finden, haben wir nicht aufgegeben.

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser, zurück aus dem (Akten-) Staub des Aktenkellers in der Brucknerstr. 13 verbleibe ich,

*Ihr Kurt Bange*

## Adventskaffee 2018

Hoffentlich können Sie meinen Bericht bei bestem Sommerwetter lesen, obwohl er sich auf ein Ereignis im Winter bezieht.

Langsam ist es zur Tradition geworden, uns am ersten Adventssonntag zu einem geselligen Kaffeetrinken in der Brucknerstraße zu treffen. 2018 war es ein ganz besonderes Ereignis, denn wir hatten Herrn Dirk Böhling zu Gast, Moderator bei Bremen Eins. Auch Schauspiel, Regiearbeiten und die Schriftstellerei gehören zu seinem Metier. Er selbst sieht sich gerne als Geschichtenerzähler und genauso haben wir ihn kennengelernt, nämlich mit Gedichten und Kurzgeschichten, die sich alle um das Weihnachtsfest drehten. Mal machten uns die Geschichten nachdenklich, mal ließen sie uns lachen. Gekonnt hob oder senkte Herr Böhling die Stimme,



machte Pausen, steigerte die Spannung und führte uns Zuhörer zu der Pointe der Geschichte. Es war ein kurzweiliger, angenehmer Nachmittag, der schnell verging. Dazu gab es leckeren Kuchen. Vielen Dank an die fleißigen BäckerInnen und herzlichen Dank an die fleißigen Hände, die den Raum weihnachtlich geschmückt hatten.

Ich freue mich auf das nächste Treffen zum Adventskaffee 2019, dann wohl ohne bekannten Vorleser, aber trotzdem mit interessanten Geschichten rund um das Weihnachtsfest und vor allem der Möglichkeit, gemütlich zusammen zu sitzen und gemeinsam die besinnliche Zeit des Jahres zu genießen.

*Hanna Stöwer*

## Beanca Schlude erhält Silberne Ehrennadel der DMSG-Bundesverbandes

In Bremerhaven hat Beanca Schlude, von der DMSG LV Bremen, seit 2014 als Gruppensprecherin der Kontaktgruppe „Mut zur MS“ das Ruder in der Hand. Mit Aktivitäten und immer neuen Ideen bringt sie die Gruppenmitglieder auf Kurs.

Als gelernte Erzieherin weiß sie genau, wo der Hebel in der Überzeugungsarbeit anzusetzen ist, um vor allem junge MS-Betroffene als neue Mitglieder zu gewinnen.

Für ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Kontaktgruppensprecherin und Unterstützung an Multipler Sklerose Betroffene wurde Frau Schlude mit der Silbernen Ehrennadel der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) ausgezeichnet.



Foto: Maike Schmidt

## PLAN BABY MS UND NACHWUCHS?

Sie gehören zu den mehr als 200.000 an Multipler Sklerose Erkrankten in Deutschland? Wenn Familienplanung für Sie ein Thema ist, spielen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit und Elternschaft auch für Sie eine große Rolle. Insbesondere auf Grund Ihrer MS-Erkrankung haben Sie sicherlich noch viel mehr Fragen. Um Ihnen bundesweit Hilfe in diesem Zusammenhang anzubieten, hat die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft das Projekt „Plan Baby“ ins Leben gerufen.

Im Landesverband Bremen beraten wir Sie hierzu vertraulich, ausführlich und individuell. Wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen gerne an Frau Bücking (Tel. 0421-32 66 19 oder Mail [buecking@dmsg-bremen.de](mailto:buecking@dmsg-bremen.de)).

Damit Ihr „Plan Baby bei MS“ auch bei medizinischen Fragestellungen gut aufgehoben ist, sind regionale Netzwerkpartner sowie die Initiatorin des „MS und Kinderwunschregister“ in Bochum, Fr. PD Dr. med. Kerstin Hellwig eng in das Projekt eingebunden und Ansprechperson für entsprechende Fragen.





### MS Connect

Jede Krankheit hat ihre Geschichte und ist immer ein persönliches, sensibles Thema. MS ganz besonders. Gleichzeitig darf MS nicht Rückzug, Isolation, Verzicht bedeuten. Im Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen steckt viel positive Kraft. Keiner weiß das besser als wir von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft. Deshalb sind uns bei unserer Kennenlern-Plattform MS Connect Vernetzung, Privatsphäre und Sicherheit sehr wichtig.

Man bewegt sich in einem geschützten Umfeld, denn MS Connect ist nicht öffentlich. Bei MS Connect entscheidet man allein, wieviel eine andere Person über einen wissen darf. MS Connect ist eine Plattform auf der man sich über Medikation, Jobs oder andere Herzenthemen austauschen kann. Gruppen können gegründet werden oder man schließt sich ihnen an. Es findet ein Informationsaustausch über aktuelle MS-Themen statt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Startseite von MS Connect auf [www.msconnect.de](http://www.msconnect.de)

### Neue Homepage

Wir freuen uns, dass wir mit Hilfe von Herrn Walter Bischofberger eine neue Homepage auf den Weg gebracht haben. Ein herzliches Dankeschön für seine wertvolle ehrenamtliche Mitarbeit!

Viel Spaß beim Stöbern unter folgendem Link: <https://www.dmsg-bremen.de/>

### Beratungsmöglichkeit im Haus Blumenkamp

In der MS-Kontakt „Juni 2018“ machten wir auf eine zusätzliche Beratungsmöglichkeit im Haus Blumenkamp aufmerksam. Wir wollten damit unseren Mitgliedern aus Bremen-Nord den weiten Weg zur Brucknerstraße ersparen. Nach einem Jahr haben wir festgestellt, dass dort kein Gesprächsbedarf besteht. Somit streichen wir dieses zusätzliche Angebot ab sofort wieder. Wir gehen davon aus, dass die Pflegestützpunkte und das Internet den Informationsbedarf abdecken.

*Angelika Güttner*

### Mitgliedsbeiträge und Steuererklärung

Das Finanzamt bewertet Mitgliedsbeiträge zugunsten der DMSG Bremen als gemeinnützige Organisation wie Spenden, also steuermindernd. Künftig müssen Sie, wenn Sie als Arbeitnehmer Ihre Steuererklärung machen, die gezahlten Beiträge an uns - Mitgliedsbeiträge oder Spenden - lediglich im Steuerformular eintragen, aber die Belege dazu beim Finanzamt nicht einreichen. Es reicht eine Aufbewahrung von einem Jahr nach Erhalt der Steuerbescheinigung. Es gilt demnach die „Belegvorhaltepflcht“, nicht mehr die „Belegvorlagepflicht“.

Einzelspenden bis 200 € werden ohne extra Spendenbescheinigung anerkannt.

## Protokoll

der ordentlichen Mitgliederversammlung der DMSG, Landesverband Bremen e. V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen am 08 Mai 2019 in den Räumen der Carl und Grete Schröder Stiftung, Brucknerstr. 13

**Beginn:** 17.10 Uhr  
**Leitung der Sitzung:** Herr Lochner  
**Protokollführung:** Frau Rogmann  
**Anwesend waren:** 22 Mitglieder des Landesverbandes, 1 Nichtmitglied  
**darunter vom Vorstand:** Herr Lochner, Herr Block, Herr Bange, Frau Güttner, Frau Elges-Meyer  
**Entschuldigt:** Herr Henckel, Frau Zetzmann

### Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Schatzmeisters
  - Jahresabschluss 2018
  - Wirtschaftsplan 2019
  - finanzielle Gesamtlage
4. Bericht der Rechnungsprüfer 2018
5. Entlastung des Vorstandes
6. Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2019
7. Wahl eines 2. Vorsitzenden (Die Amtszeit von Herrn Lochner läuft ab)
8. Wahl eines Vorstandsmitgliedes (Die Amtszeit von Herrn Bange läuft ab)
9. Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung
10. Verschiedenes

### Zu Top 1 Begrüßung

Herr Lochner stellt die satzungsgemäße Einberufung fest. Die Einberufung ist fristgerecht unter Bekanntgabe der Tagesordnung erfolgt. Herr Lochner fragt, ob Einwände gegen die Tagesordnung erhoben werden. Dieses ist nicht der Fall und die Tagesordnung gilt als genehmigt. Gemäß Satzung ist die Mitgliederversammlung beschlussfähig.

### Zu Top 2 Bericht des Vorstandes

Herr Lochner vertritt Herrn Henckel, welcher aus persönlichen Gründen heute nicht anwesend ist. Herr Lochner bedankt sich im Namen des Vorstandes ganz herzlich bei allen Teilnehmern an der Klausursitzung zur Weiterentwicklung des Landesverbandes im Herbst 2018, die hier im Hause stattgefunden hat, für deren engagierte Mitwirkung und die gute Zusammenarbeit. Im Weiteren berichtet Herr Lochner kurz über das Bestreben, den Kontakt zwischen den Landesverbänden Bremen und Niedersachsen zu intensivieren um gemeinsame Veranstaltungen/Seminare auf den Weg bringen und Synergieeffekte erzielen zu können. Für den Rechenschaftsbericht des Vorstandes im Einzelnen übergibt Herr Lochner das Wort an Herrn Bange, der anstelle von Herrn Henckel berichten wird. Herr Bange begrüßt noch einmal die Mitglieder und die Mitarbeiterinnen des LV. Im Herbst 2018 haben Bremen und Bremerhaven neue PCs erhalten, da die vorhandene Ausstattung veraltet war. Für Bremerhaven ist der PC mit Zubehör aus dem Matjes Orden bezahlt worden. Mit der jetzigen personellen Situation in den Beratungsstellen ist der Vorstand sehr zufrieden. Herr Dierks steht nur noch bei Bedarf für eine Beratung zur Verfügung. Er hat in der Vergangenheit feste Termine hier im Hause gehabt, die in letzter Zeit aber nicht mehr so angenommen werden. Bei Bedarf bitte in der Beratung melden. Herr Dierks hat aufgrund seiner Erfahrung als Richter a. D. bereits bei schwierigen Fragen helfen können. Der Vorstand bedankt sich bei dem Redaktionsteam für die gute und unermüdliche Arbeit für unserer Zeitung der MS-Kontakt. Im vergangenen Jahr haben sechs feste Sitzungen und Sondersitzungen des Vorstands stattgefunden. Unter anderem zu unserer neuen Homepage. Falls es noch Verbesserungsvorschläge gibt, bitte gerne bei der Beratungsstelle Bremen melden. Herr Bange bedankt sich bei Herrn Halim für seine Ausdauer, hier im Hause Filme zu zeigen. Herr Bange betont noch einmal, dass die Spenden aus dem Matjes Orden im vergangenen Jahr Bremerhaven und Bremen zugutekommen. Der Ausflug nach Helgoland am 05.06. ist von allen perfekt organisiert worden und die Planung abgeschlossen. Herr Bange übergibt das Wort an Herrn Lochner zurück. Herr Lochner wird für die nächste Vorstandssitzung anregen, darüber nachzudenken, wie wir unsere Mitglieder, die nicht einer Kontakt-/Selbsthilfegruppe angehören, wichtige Informationen zukommen zu lassen können. Herr Lochner übergibt das Wort an Herrn Block.

### Zu Top 3 Bericht des Schatzmeisters

Herr Block berichtet über die Finanzen und erläutert den Haushaltsplan 2018. Die Basis sind die Ist-Ausgaben, die sehr wichtig für den LV sind. Zunächst berichtet Herr Block über die Ausgaben. Im abgelaufenen Jahr haben wir rd. 113.000 € ausgegeben. Der größte Ausgabenpunkt sind die Personalkosten welche rd. 77.000 € für 2018 betragen. Das sind die Kosten für unsere insgesamt 4 Beraterinnen in Bremen und Bremerhaven, für unseren Hausmeister Herrn Hoffmann sowie für Frau Rogmann, die die gesamte Administration und die Finanzen abwickelt. Diese Kosten sind unbedingt erforderlich, um unserem Verein seine Existenzberechtigung zu geben. Herr Block betont, dass das jetzige Team hervorragende Arbeit leistet. Der nächstgrößere Ausgabeposten sind die Anschaffungen/Bürokosten. Diese Summe ist deutlich höher als in den vergangenen Jahren, da unsere inzwischen veralteten PCs erneuert werden mussten. Dies hat für Bremen und Bremerhaven rd. 8.500 € ausgemacht. 3.500 € sind dafür aus dem Matjes Orden für Bremerhaven gekommen. Des Weiteren kommt hinzu, dass wir jedes Jahr an



den Bundesverband der DMSG durch eine Finanzvereinbarung 8,00 € pro Mitglied zahlen müssen, das sind jedes Jahr rd. 4.300 €. Wie finanzieren wir die Ausgabensumme von 113.000 €? Zu einem durch unsere Mitgliedsbeiträge, zum anderen durch Zuwendungen der Hertie Stiftung, Spenden sowie die Entnahme aus dem Vermögen von 54.000 €. Zur Hertie Stiftung ist noch zu sagen, dass diese Art der Förderung ab 2021 wegfallen soll. Ab 2021 sollen nur noch „Projekte“ von der Hertie Stiftung finanziert werden. Aufgrund der knappen Personaldecke werden wir jedoch an den zukünftigen Projekten nicht teilnehmen können und somit möglicherweise kein Geld mehr erhalten. Es gibt allerdings demnächst noch ein klärendes Gespräch zwischen den DMSG-Landesverbänden und der Hertie-Stiftung, da fast alle Landesverbände Probleme mit einer Umstellung der Förderung haben werden. Die gesamte Situation ist schwierig, da alle Zuwendungen der öffentlichen Hand seit 2015 weggefallen sind und wir sehen müssen, wie wir mit unserem Noch-Vermögen auskommen werden. Ob wir wieder Förderungen aus den öffentlichen Töpfen erhalten werden ist derzeit völlig offen, abhängig von der finanzpolitischen Situation in Bremen und wer für die nächsten vier Jahre gewählt werden wird. Aber es gibt auch etwas Positives zu berichten. Wir haben in diesem Jahr eine Erbschaft über rd. 22.000 € aus Bremerhaven erhalten. Hier muss noch eine Abrechnung stattfinden, da der DMSG-Bundesverband laut einer Finanzvereinbarung von den LV 20 % erhält. Eine weitere positive Nachricht ist, dass wir in den nächsten Wochen noch eine weitere Erbschaft erhalten werden, die aber noch in der Abwicklung ist. Für die Zukunft hegt Herr Block die Hoffnung, dass es der Carl und Grete Schröder Stiftung wieder möglich sein wird, dem Landesverband wieder Zuwendungen zukommen zu lassen. Herr Block übergibt das Wort zurück an Herrn Lochner.

#### **Zu Top 4 Bericht der Rechnungsprüfer**

Herr Engler-Velten und Herr Güttner haben den Haushalt 2018 geprüft. Herr Güttner bestätigt die Ordnungsmäßigkeit des Haushaltsabschlusses für 2018.

#### **Zu Top 5 Entlastung des Vorstandes**

Herr Güttner beantragt die Entlastung des Vorstandes. Dem Vorstand wird mit einer Enthaltung die Entlastung erteilt.

#### **Zu Top 6 Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2019**

Der Haushalt wurde im Vorstand besprochen und genehmigt. Herr Block erklärt, dass die Zahlen schon in Top 3 besprochen wurden und bittet um Zustimmung. Der Wirtschaftsplan für 2019 wird mit einer Enthaltung angenommen.

#### **Zu Top 7 Wahl vom 2. Vorsitzenden**

Herr Lochner übergibt an Herrn Block. Herr Block bittet um Vorschläge. Herr Marks schlägt Herrn Lochner vor. Herr Lochner stellt sich zur Wiederwahl. Es gibt keine weiteren Vorschläge. Herr Lochner wird einstimmig erneut wiedergewählt. Herr Lochner nimmt die Wahl an.

#### **Zu Top 8 Wahl von einem Vorstandsmitglied**

Herr Bange stellt sich zur Wiederwahl. Es gibt keine weiteren Vorschläge. Herr Bange wird einstimmig erneut wiedergewählt. Herr Bange nimmt die Wahl an.

#### **Zu Top 9 Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung**

Herr Güttner möchte nicht mehr als Rechnungsprüfer zur Verfügung stehen. Frau Maike Schmidt stellt sich zur Wahl. Frau Schmidt wird einstimmig gewählt. Sie nimmt die Wahl an.

#### **Zu Top 10 Verschiedenes**

- 1.Herr Lochner bedankt sich bei Herrn Halim für sein Engagement, alle vier Wochen hier im Hause einen Filmnachmittag abzuhalten. Herr Halim bittet noch um Vorschläge für schöne Filme, die man gemeinsam angucken könnte.
- 2.Es wird nach unserer neuen Homepage für das Smartphone gefragt, es gibt noch ein paar Handlungsschwierigkeiten. Frau Bücking, unsere Sozialpädagogin, gibt Erklärungen ab.
- 3.Herr Bange berichtet, dass im nächsten Frühjahr ein Seminar in Bad Bederkesa stattfinden wird. Hier im Hause findet im Herbst 2019 ein Wellness Tag statt, siehe auch Seminarveranstaltungen. Herr Bange berichtet noch, dass am 07.09.2019 der Neuro-Tag in der Messe Bremen stattfinden wird.  
Herr Bange macht noch den Vorschlag, im Theater in Bremerhaven Blues Brothers angucken zu können. Dafür hat er 20 Karten für den August 2019 geordert. Bitte bei Interesse bei Herrn Bange melden. Eine weitere Idee wäre noch die Dicke Pötte Tour in Bremerhaven. Hier bitte auch bei Interessen bei Herrn Bange melden. Für das Frühjahr 2020 wird über einen Besuch im Seefisch-Kochstudio nachgedacht.
- 4.Herr Lochner berichtet noch, dass Herr Prof. Kastrup im Herbst im Hause wieder einen Vortrag zum Thema MS-Therapie halten wird und bittet darum, Fragestellungen, auf die Herrn Prof. Kastrup besonders eingehen soll, vorab mitzuteilen. Die Beratungsstelle und Herr Lochner werden die Fragen aufnehmen und zusammengefasst an Herrn Prof. Kastrup weiterleiten.
- 5.Im Herbst 2018 hat in der Carl und Grete Schröder Stiftung im Stiftungskuratorium ein Wechsel stattgefunden Herr Lochner bedankt sich im Namen des gesamten Vorstandes beim bisherigen Stiftungskuratorium, insbesondere bei Herrn Kehlenbeck, für sein langjähriges Engagement und die gute Arbeit der Stiftung, eine geeignete Immobilie für die Beratungsstelle in Bremen zu schaffen und zu erhalten.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen, Herr Lochner schließt die Versammlung um 18.20 Uhr.

Bremen, den 08.05.2019

Gez. Vera Rogmann  
Protokollführung

gez. Günther Lochner  
2. Vorsitzender

## Gedächtnistraining – Nachlese

An acht hintereinanderliegenden Wochen trafen wir uns in der Brucknerstraße 13 für 1,5 vergnügliche Hirngymnastik-Stunden. Nach dem Motto ‚wer rastet der rostet‘ reckten und streckten wir unsere grauen Zellen.

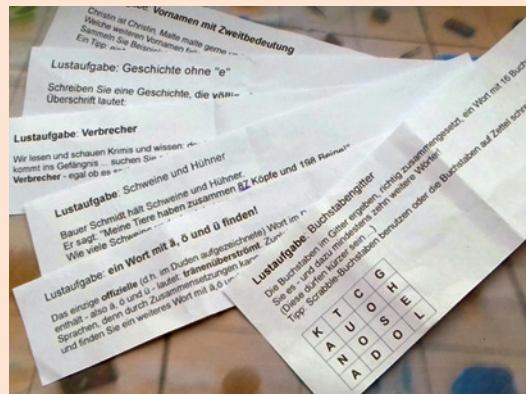
So schrieben wir zusammen eine phantasievolle Geschichte, in der, der Reihe nach, jede Person nur drei Worte beisteuern konnte. Auch halfen uns Spielkarten bei den gymnastischen Übungen. Am schwierigsten für mich war, eine Multiplikation mit einer zwei- bzw. dreistelligen Zahl schriftlich auszurechnen – über Kopf geschrieben!

In einer der wöchentlichen ‚Lustaufgaben‘ konnte zuhause eine Geschichte geschrieben werden. Allerdings ohne den, in der deutschen Sprache am häufigsten vorkommenden Buchstaben E: Also, Otto fuhr nachts ...

Gerne weitergeben möchte ich den Tipp, sich die Einkaufsliste besser merken zu können: Man packe sich die Dinge gedanklich irgendwo hin, z.B. an den Körper oder in einen Raum. Am besten möglichst absonderlich, da derartige Bilder besonders gut im Gedächtnis bleiben.

Den Teilnehmenden hat es sehr gut gefallen und wünschen sich eine Fortsetzung dieses Fitness-Programms.

C.G.



## Pilates und wir waren zu Besuch....

Vom 22.03-24.03.2019 waren wir zu Gast im Bildungszentrum Bad Bederkesa. Die Gruppe im Fluss hatte noch Plätze frei und wir durften dabei sein.

Regina und Michael hatten einiges mit der Krankenkasse geregelt und, wie schön, das Seminar konnte stattfinden. Ein Wochenende mit und um Pilates.

Karin Gärtner, die dieses Seminar leitete, holte uns mit ihrer einfühlsamen Art ab und brachte uns Balance und Bewegung zur Erhaltung unserer Gesundheit bei - ob sitzend, liegend oder stehend.

Pilates ist eine Trainingsform, die den Körper in seiner Ganzheit betrachtet.

Das wir den Bauchnabel nach innen einziehen können und die schöne „Traumreise“ hat wohl jeder mit nach Hause genommen. Es war ein informatives, schönes und entspanntes Wochenende. Vielen Dank, dass wir dabei sein durften.

Claudia & Thomas



## Das Fahrrad, das zum Dreirad wurde

Ich möchte Euch sagen, dass ich schon immer fahrradbesessen war. Radsport und die Natur, das war schon immer mein Hobby. Durch die MS wurde einiges anders, doch die Freude am Radeln in der Natur habe ich nun, wenn auch anders, mit meinem Dreirad. Mein Fahrrad wurde umgebaut. Der Motor unterstützt mich. Schön, dass so etwas möglich ist. Die Freude am Radeln habe ich nicht verloren.

Thomas



Und hier ich mit meinem Schluchtenflitzer

## Sicher Ein- und Aussteigen Leitfaden für Rollstuhl und Rollator

Die Bremer Straßenbahn AG bietet für Rollator- und Rollstuhlfahrer ein Faltblatt mit Tipps und Hinweisen zum Umgang mit diesen Hilfsmitteln im ÖPNV an. In der letzten „MS Kontakt“ wurde unter „Schwarzes Brett“ auf das Angebot eines kostenlosen Trainings hingewiesen.

Da ich seit kurzem einen Rollstuhl benutze und mich unsicher gefühlt habe, habe ich nach Anmeldung teilgenommen. Die Veranstaltung fand im Zentrum der BSAG in der Neustadt statt.

Nach einer Einführung bei Kaffee, Getränken und Keksen wurden Fragen beantwortet und Teilnehmer berichteten von ihren Erfahrungen und Erlebnissen. Danach ging es, bzw. rollte es, zum praktischen Teil. In zwei Gruppen (Rollator und Rollstuhl) konnte das sichere Ein- und Aussteigen geübt werden. Ganz wichtig war, dass ohne Stress und Zeitdruck Sicherheit erworben werden konnte. Aus eigener Erfahrung kann ich die Veranstaltung nur empfehlen.

PE



Diesen Flyer gibt es in der "Brucknerstraße"

## Süd-Bad

Wenn der Weg zum Hallenbad so weit ist, dass für das Schwimmen und den Rückweg nicht mehr genug Ressourcen übrig bleiben, dann muss man sich etwas einfällen lassen, z.B. mit dem Rollstuhl ins Hallenbad.

Zuerst testete ich das West-Bad in Walle. Gut fand ich, dass man vom Umkleidebereich direkt in den Schwimmbereich gelangt. Der Umkleidebereich ist aber sehr eng. Es soll jedoch vieles renoviert werden. Da das West-Bad für mich mit ÖPNV auch schlechter zu erreichen war, nahm ich mir einen Besuch des Hallenbad-Süd vor.

Es gibt dort einen großzügigen Umkleidebereich für Rollstuhlfahrer mit direkt angrenzendem Duschbereich, in dem man vom „Straßenrollstuhl“ auf einen Stuhl für den Nassbereich wechselt. Von früher her kannte ich das Bad

noch: ein Highlight war damals die Rutsche – jetzt verzichtete ich. Aber das Wasser im großen Becken hatte für mich genau die richtige Temperatur. Ein bisschen Wellness mit Rückenmassage durch Unterwasserdüsen gönnte ich mir auch noch. Das Schwimmen selbst war sehr anstrengend, aber nach über 10 Jahren Schwimmpause war es eine Wiedergeburt einer alten Liebe. Diesmal wollte ich testen, ob ich alleine zureicht komme (hat geklappt!): Das nächste Mal vielleicht mit Begleitperson, damit es noch netter und einfacher wird.

Wiederholen werde ich auf jeden Fall auch den anschließenden Besuch im Hallenbad-Kaffee.

PE





## Kurkuma

Kurkuma ist eine Pflanze, die aus Südasien stammt und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Das Rhizom (der Wurzelstock) von dieser Pflanze wird sowohl frisch als auch getrocknet und pulverisiert als Gewürz verwendet. Die wichtigsten Inhaltsstoffe dieser Wurzel sind die ätherischen Öle und der Wirkstoff Curcumin, der viele heilsame Eigenschaften und Wirkungen hat. Der Lebensmittelindustrie dient Curcumin als Färbemittel und Geschmacksträger. Dieser Lebensmittelzusatz ist unter dem Namen E100 bekannt. Aber viel interessanter sind seine medizinischen Heilwirkungen. Mit Hilfe dieser Pflanze kann man einfach und natürlich die eigene Gesundheit fördern oder wiederherstellen. Obwohl die ätherischen Öle weniger aktiv als das Curcumin sind, sind sie für die gesundheitliche Wirkung der Kurkuma essenziell. Sie verbessern zum einen die Aufnahme des Curcumin in den Organismus und verstärken zum anderen deren Heilwirkung. Nachweislich haben die ätherischen Öle antioxidative, antimikrobielle, antivirale, antimykotische (gegen Pilze) und antineoplastische (gegen Tumore) Wirkungen. Daher wird Kurkuma seit tausenden von Jahren in Asien als eine Art Allheilmittel in der Traditionellen Medizin eingesetzt.

Curcumin wirkt stark entzündungshemmend und schmerzstillend und wird deshalb zur Prävention und Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Chronische Entzündungen können Krankheiten, wie das metabolische Syndrom, Krebs, Alzheimer, rheumatoide Arthritis oder Herzerkrankungen fördern oder beziehungsweise verursachen.

Curcumin wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern hat auch eine starke antioxidative Wirkung. Aufgrund seiner chemischen Struktur können Curcuminoide freie Radikale neutralisieren und dadurch unschädlich machen. Zusätzlich fördert Curcumin auch die Aktivität von körpereigenen Antioxidantien. So werden freie Radikale besonders effektiv bekämpft. Curcumin beeinflusst

die Regulierung des Blutdrucks, des Blutzuckers und des Cholesterinspiegels sowie die Blutgerinnung und wirkt sich damit positiv auf die Gesundheit des Herzens aus.

**Traditionelle persische Medizin empfiehlt Kurkuma für die Regeneration und Reinigung der Leber und verwendet Curcuma-Paste (kurzgebratene Kurkuma in tierischem Fett) als ein wirksames Mittel gegen Herpes und für Linderung von Arthrose- und Rheuma-Beschwerden. Außerdem regt Curcumin den Stoffwechsel an und hilft so beim Abnehmen.**

Kurkuma und sein Bestandteil Curcumin wirkt auch stark gegen Krebs, indem es

- das Immunsystem stimuliert,
- die Entstehung und Ausbreitung von Metastasen hemmt,
- die Entwicklung von Blutgefäßen im Tumorgewebe verhindert,
- die Zellmembran der Krebszellen durchlässiger macht und so die Chemo- oder Strahlentherapie unterstützt und
- Gene aktiviert, die für den Selbstmord der Krebszellen verantwortlich sind.

**Reines Kurkuma kann nur sehr schwer vom menschlichen Körper aufgenommen werden. Die Aufnahme kann verbessert werden, wenn man es zusammen mit Pfeffer und Öl verwendet.**

Kurkuma ist als Gewürz ganz einfach beim Essen zu verwenden: Sei es in Form von Kurkuma-Lachswürfeln, Gemüse mit Kurkumasauce, gedünstetem Weißkohl mit Kurkuma, Kurkumanudeln oder Kurkumareis mit Hähnchen. Zur intensiven Aufnahme von Curcumin kann man sie als Kapseln kaufen und einnehmen.

M. Tadayyon



## Kurkuma Paste

### Zutaten:

**2 EL Kurkumapulver**

**1 EL Ingwerpulver**

**1 TL Zimt**

**½ TL Kardamompulver**

**1 Prise schwarzer Pfeffer**

**½ TL Safranfäden**

**1 EL Butter oder Kokosöl**

**100 ml Wasser**

### Zubereitung:

Als erstes braten wir kurz das Kurkumapulver in Öl an. Danach die angegebene Wassermenge in einen kleinen Topf geben und zusammen mit allen Gewürzen ca. 5 Min. bei niedriger Hitze zu einer cremigen Paste verrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Masse mit dem gebratenen Kurkumapulver mischen. Die Paste abkühlen lassen und anschließend in ein gut verschließbares Glasgefäß füllen. Diese Paste kann im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahrt werden.

Diese Paste kann man zum Würzen verschiedener Speisen benutzen oder einfach mit Milch (Mandel,- oder Kokosmilch) aufkochen, mit Honig versüßen und in kleinen Schlucken genießen.

M.Tadayyon



## Meine Reha in Bad Wildungen – ein Bericht

Ende November letzten Jahres machte ich mich auf den Weg, um meine Rehabilitationsmaßnahme in Bad Wildungen in Hessen anzutreten. Meine schwere Reisetasche wurde zwei Tage vor Beginn der Reha von der Firma Hermes abgeholt und am Tag meiner Ankunft in der Klinik abgeliefert. Das hat gut geklappt! So musste ich nur meinen kleinen Koffer und einen Rucksack auf die Zugfahrt mitnehmen.

Es sei kurz erwähnt, dass ich eine psychosomatische Reha-Maßnahme absolviert habe und keine neurologische. Dies war auch mein Wunsch, denn meine psychischen Probleme stellten zu der Zeit eine größere Beeinträchtigung für mich dar als meine MS.

Das nähere Eingehen auf das ganze Antragsprozedere samt Widerspruchsverfahren erspare ich mir an dieser Stelle. Von der Antragstellung bis zum tatsächlichen Beginn der Maßnahme ist doch eine Weile vergangen und so war ich froh, als ich im November endlich in den Zug steigen konnte, um die Reha anzutreten.

In Bad Wildungen gibt es sieben Rehakliniken und in der näheren Umgebung gibt es weitere dreizehn Einrichtungen dieser Art. Ich war in der Wicker-Klinik auf der Station für Psychotherapie/ Psychosomatik untergebracht. Daneben gab es noch die Stationen für Neurologie, Innere Medizin und Traumatherapie. Die Wicker-Klinik ist von der DSMG für die Behandlung von MS-Betroffenen zertifiziert.

Ein Urteil über die Qualität der neurologischen Behandlung kann und will ich mir nicht erlauben, da ich nicht in der Neurologie untergebracht war. Es gab Patienten, die zufrieden waren, weil sie für sich persönlich Verbesserungen erfahren haben und andere die nicht zufrieden waren. So wie bei uns auf der Psychosomatik auch. Ich glaube, das hängt tatsächlich immer etwas davon ab, ob man sich bei den behandelnden Ärzten, Therapeuten, Pflegenden usw. gut aufgehoben fühlt oder nicht.

Ich kann nur für mich sprechen und sagen, dass ich mich während der Zeit, die ich dort war, gut aufgehoben gefühlt habe. Was im Wesentlichen daran lag, dass ich einen guten Zugang zu meinen behandelnden Therapeuten hatte. Insgesamt empfand ich alle Angestellten als aufrichtig freundlich, hilfsbereit und um das Wohl der Patienten jeglicher Couleur bemüht.

Ich habe mich in meinem kleinen Zimmer wohl gefühlt und musste mich um nichts kümmern außer um mich selbst. Das war tatsächlich auch genug. Die Tage waren getaktet von den Mahlzeiten und den verschiedenen Anwen-

dungen. Es gab Tage voller Termine und zum Glück auch Tage, an denen deutlich weniger Behandlungen anstanden. So hatte ich unter anderem Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Kunst- und Ergotherapie, Gymnastik, Nordic Walking, Fitness, Autogenes Training, Hydrojetmassage. Landschaftlich ist Bad Wildungen schön gelegen, eher hügelig und umgeben von Wäldern bzw. viel Natur. Der Tourismus ist dort auch auf die Rehapatienten ausgelegt. Die Verkehrsbetriebe Bad Wildungen organisieren für die Klinikgäste Bustouren in die umliegenden Städte wie Marburg, Kassel, Fulda oder an die Edertalsperre. Außerdem gab es in den Kurhäusern regelmäßig Konzerte, Filmabende, Ausstellungen oder Märkte. Und von der Klinik aus war es zu Fuß nicht weit in den Ort. Patienten, die nicht so mobil waren, konnten die dort verkehrenden Buslinien mit der Bad Wildunger Gästekarte kostenfrei nutzen.

Insgesamt gesehen habe ich mich in der Klinik und der Umgebung wohl gefühlt. Dennoch war ich froh, als ich mich nach sechs Wochen „out of order“ sein, wieder gen Heimat aufmachen konnte.

Die Region habe ich auf meinen persönlichen Urlaubszettel aufgenommen. Dort gibt es viel zu entdecken. Mal sehen, wann ich zurückkehre.

KS



### Buchvorstellung

„Etwaige Übereinstimmungen mit Personen sind nicht beabsichtigt und wären rein zufällig“ heißt es im Einband des Buches ‚Phase C – bloß nicht fallen‘ von Zito Marx.

Zu meiner Belustigung gab es jedoch gleich mehrere Übereinstimmungen.

Im Reha-Aufenthalt passiert es: Gespräche mit Menschen, die man sonst nie getroffen hätte, Ereignisse geschehen, die nicht vorhersehbar sind.

So betrachtet der Protagonist, Fabian Hartmann, Personen präzise und beschreibt ihre Eigentümlichkeiten. Und dann plötzlich ... wird aus der Erzählung ein Krimi.

Das 2014 erschienene Buch befindet sich in der Bremer DMSG-Bibliothek und kann ausgeliehen werden. Für alle Reha-Willigen und Daheimgebliebenen sehr zu empfehlen!

C.G.





## Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Aus dem Kalender „Handicaps 2019“ stammt dieser Cartoon - und das Jahr ist noch lang. Mehr zum Nachlesen unter @hubbe-cartoons.de. Und wer eine bitter-lustige Postkarte von Phil Hubbe verschicken möchte, findet sie unter <http://www.hubbe-cartoons.de/aktuelles/>

## Sommerschließzeit

Wir möchten Sie darüber informieren, dass die Sozialberatung in der Geschäftsstelle Bremen aufgrund von Urlaub vom 31.07.-13.08.2019 geschlossen ist. Ab dem 14.08.2019 sind wir wieder für Sie da!

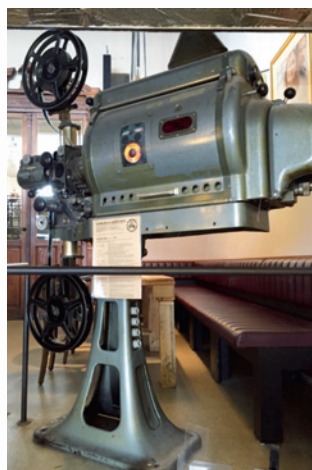
## Immer auf dem neuesten Stand mit unserem Newsletter

Mit unserem Newsletter möchten wir Sie kurzfristig über neue Termine, neue Veranstaltungen und wichtige Neuigkeiten informieren.

Sie bekommen diese Informationen bequem in Ihre Mailbox geliefert und müssen nicht mehr regelmäßig auf unserer Webseite nach Neuigkeiten suchen.

Wir halten unsere Newsletter kurz, so dass Sie Ihnen keinen unnötigen Aufwand bereiten. Sollten Sie trotzdem kein Interesse mehr an unseren Newsletter haben, finden Sie am Ende jeder Mail einen Link, mit dem Sie sich einfach wieder abmelden können.

Über folgenden Link können Sie sich anmelden: <https://www.dmsg-bremen.de/newsletter/>



## Kinoprogramm 2.Halbjahr 2019

Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

**14.07.19 Die Vermessung der Welt**

**11.08.19 Die Welt der Adler**

**08.09.19 Honig im Kopf**

**13.10.19 Harold und Maude**

**10.11.19 Gottes Werk und Teufels Beitrag**

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter: [mhalim@web.de](mailto:mhalim@web.de)

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

## Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 2. Halbjahr 2019

### Kurzworkshop: Bewegung – Tanz – Ausdruck

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

**Termine:** 02.09.2019 von 17.30-19.30 Uhr

18.11.2019 von 17.30-19.30 Uhr

Die Termine können auch separat gebucht werden!

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

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

**Teilnehmer:** 18

**Kosten:** € 8,- / € 16,-\*

**Anmeldung** bitte bis jeweils zwei Wochen vor Termin

### Neuro 2019 in Bremen

Auf der Tagung für Mediziner, Therapeuten, Pflegende, Betroffene und Angehörige für die Bereiche Multiple Sklerose, Morbus Parkinson und Kopfschmerz finden verschiedene Veranstaltungen zum Thema Therapieformen, Schmerz, Schlafverhaltensstörungen, Sexualität, Fahrtüchtigkeit, Reisehandicaps, Rehabilitation und Humor statt.

**Termin:** 07.09.2019 von 9.30-16.00 Uhr

**Ort:** Congress Centrum Bremen, Bürgerweide, 28215 Bremen

**Kosten:** € 10,- bis € 20,-

**Anmeldung** online auf der Internetseite [www.neuro2019.de](http://www.neuro2019.de) oder per Mail an [anmeldung@neuro2019.de](mailto:anmeldung@neuro2019.de)

### Klangschalen und ihre wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Die Klangschalen schaffen mit ihren Klängen eine einladende Atmosphäre. So können die Gedanken neu geordnet, Ruhe gefunden oder auch der mitgebrachte Stress sortiert und abgelegt werden. Das Angebot ist sowohl für Betroffene und deren Angehörige als auch für Freunde und Gäste offen. Die Entspannungsreise ist im Rollstuhl, auf einem Stuhl oder liegend möglich.

**Termine:** 08.09.2019 und 24.11.2019 jeweils von 15.00-17.00 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Frau Prehn, Dipl. Sozialpädagogin

**Kosten:** € 8,- / 16,-\*

**Anmeldung** jeweils zwei Wochen vor Termin

### Workshop: Psycho-Physische Atemtherapie

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

**Termine:** 11.09.2019, 18.09.2019, 25.09.2019

02.10.2019, 23.10.2019, 30.10.2019

Jeweils von 17.30-18.30 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Barbara Jung, Atemtherapeutin

**Teilnehmer:** maximal 12 Teilnehmer/-innen

**Kosten:** € 30,- / € 40,-\*

**Anmeldung** bis zum 28.08.2019 und nur als kompletter Block buchbar

## Vortrag: Neues aus Klinik und Forschung

Herr Prof. Kastrup wird in seinem Vortrag einen Überblick über den aktuellen Stand in der MS-Therapie geben und dabei auf spezielle Fragen eingehen, die bis spätestens 20.09.2019 über die Sprecher der Kontaktgruppen oder direkt an die MS-Beratungsstelle Bremen weitergegeben wurden. Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Prof. Kastrup für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

**Termin:** voraussichtlich ein Freitagnachmittag im Oktober von 17:00 – 18.00 Uhr  
(11. oder 18. oder 25.10.2019, siehe unten)

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 12, 28359 Bremen

**Leitung:** Prof. Dr. med. Kastrup

**Kosten:** keine

**Anmeldung bis zwei Wochen vor dem Termin, welcher noch über die Kontaktgruppensprecher und auf unserer Homepage bekannt gegeben wird**

## Wellness: Ein Tag für mich...

In der ständigen Auseinandersetzung mit dem Thema Multiple Sklerose kommt das Schöne und Angenehme manchmal zu kurz. Aus diesem Grund möchten wir uns, das heißt unserer Seele und unserem Körper an diesem Tag etwas Gutes tun. Wir beginnen mit einem gemeinsamen entspannten Frühstück, parallel bieten wir individuelle Massagen durch ausgebildete Physiotherapeuten an. Abgerundet wird dieser Tag durch angeleitete Achtsamkeitsübungen.

Wir freuen uns auf einen wohltuenden und entspannten Tag!

**Termin:** 16.11.2019 von 10.00-14.00 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Fr. Stöwer und Fr. Bücking, Dipl. Sozialpädagoginnen  
Ulla Janssen, Sandra Elling und Christian Weigt, Physiotherapie  
Mahboobeh Tadayyong, Achtsamkeitstrainerin

**Kosten:** € 5,- / € 10,-\*

**Teilnehmer:** maximal 15 Teilnehmer/-innen

**Anmeldung bis zum 30.10.2019**

## Vortrag: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Wer mitten im Leben steht, beschäftigt sich oft nicht gerne mit Fragen, die schwere Krankheit oder das Sterben betreffen. Und doch möchten viele Menschen frühzeitig bestimmen: Welche Behandlungen wünsche ich mir am Lebensende, und welche Therapien möchte ich auf keinen Fall, wenn ich nicht mehr für mich selbst entscheiden kann? Wer soll dann meine Wünsche durchsetzen, wenn ich selbst dazu nicht in der Lage bin?

Eine Möglichkeit, dies festzulegen und für entsprechende Situationen vorzusorgen, gibt die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht. Der Referent möchte mit den Teilnehmern über dieses Thema ins Gespräch kommen.

**Termin:** 20.11.2019 von 16.00-18.00 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Christian Woiwode, Koordinator beim ambulanten Hospizverein „Hospiz Horn e.V.“

**Kosten:** keine

**Anmeldung bis zum 06.11.2019**

## Offenes Beratungsangebot der DMSG

Je nach Bedarf und Anfrage bieten wir Ihnen eine offene Beratung an, um individuelle Anliegen zu thematisieren. Ebenso ist eine Beratung bei Widerspruchsverfahren möglich, als auch eine Terminvereinbarung zu einer Sozialberatung.

**Termin:** nach Vereinbarung

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Herr Dierks, Richter a.D. und eine Mitarbeiterin aus dem Sozialdienst

**Kosten:** keine

**Anmeldung bitte telefonisch oder per Mail**



## Adventskaffee

Auch in diesem Jahr laden wir Sie am 1. Adventssonntag, den 01.12.2019 um 15.00 Uhr zu einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen ein.

Rechtzeitig werden wir Sie mit einem kleinen Aushang daran erinnern und Sie bitten, sich in der Beratungsstelle anzumelden, damit wir besser planen können. Wir freuen uns auf Sie!

Angelika Güttner  
Hanna Stöwer

## Seminar: In Beziehung mit MS

MS beeinflusst das Leben der Erkrankten und das ihrer Angehörigen – und sie verändert ihre Beziehung zueinander. Tagesabläufe werden umgestellt, Aufgaben und Rollen neu verteilt und Lebenspläne, Bedürfnisse und Erwartungen abgewandelt. In diesem Seminar wird der Frage nachgegangen, welche Bedeutung Gefühle von Abhängigkeit und Bedürfnisse nach Selbständigkeit in Beziehungen haben sowie sich gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung auf die Beziehung auswirkt.

**Termin: 07.12.2019 von 14.00-18.00 Uhr**

**Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen**

**Leitung: Renate Sonnenberg, Dipl. Psychologin**

**Kosten: keine**

**Anmeldung bis zum 22.11.2019**

**Verpflegung und Getränke werden gestellt!**

\*Preise für Mitglieder/Nichtmitglieder  
**Alle Termine sind einzeln buchbar**

## Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

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

### Hilfe während des Seminars

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

### Rücktrittsregelung

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

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

## Anmeldungen richten Sie bitte an:

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

## Veranstaltungen in Bremerhaven

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

## Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

<b>Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19</b>		
<b>Bunte Mischung</b>	Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Uwe Schlönvoigt Thomas Meyer	Tel: 378 06 13 Tel: 276 80 00
<b>Angehörigengruppe</b>	Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen jeweils zweiter Montag im Monat um 19:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Claudia Elges-Meyer Angelika Güttner	Tel: 276 80 00 Tel: 649 26 51
<b>Kunterbunt</b>	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Brigitte Eggers Dr. Pia Marks	Tel: 4 09 85 73 Tel: 2 44 93 37
<b>Junge Gruppe</b>	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils zweiter Sonntag im Monat 14:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Pascal Höptner	Tel: 04202 / 6 89 98 58
<b>Die Realisten</b>	Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Gisela Böckling Malte Halim	Tel: 34 99 319 Tel: 57 84 925
<b>Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26</b>		
<b>Falstaff</b>	Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnitzplatz jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Günther Lochner Marianne Lassack	Tel: 0 42 02 / 7 50 01 Tel: 59 66 584
<b>Bremen-Kattenturm – Bürgerhaus Obervieland, 28279 Bremen, Alfred Faust Str. 4</b>		
<b>AHA</b>	jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Lydia Schwarting	Tel: 0 42 03 / 80 48 60
<b>Bremen-Huchting – Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50</b>		
<b>M*iteinander S*tark</b>	Gesprächskreis, Informationen Jeweils letzter Samstag im Monat in einem Café um 11.00 Uhr Ansprechpartner/-in: Sabine Burmeister	Tel.. 0160 / 99 41 31 00

## Bremen-Oslebshausen – Bürgerhaus Oslebshausen e.V., 28239 Bremen, Am Nonnenberg 40

### Hoffnungsvolle Alternativen

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten  
Jeweils letzter Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

Ansprechpartner/-in:

Kathrin Willimzig

Tel.: 6 43 65 80

Jana Boswang

Tel.: 0176 / 76 85 54 22

## Bremen-Nord – CONVIVO ambulant, EG links, 28755 Bremen, Blumenhorster Str. 20

### Gruppentreffen

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 18:00 Uhr

Ansprechpartner/in:

Michael Paul

Tel: 27 28 98

Regina Liebs

Tel: 60 31 58

## Bremerhaven

### Treffpunkt MS

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

Ansprechpartner/in:

Christa Kürschner-Busch

Tel: 0471 / 3 09 34 88

Brunhilde Noe

Tel: 0 47 49 / 89 20

für Angehörige:

z. Zt. unter

Tel: 0471 / 3 09 78 29

### Mut zur MS

jeden zweiten Montag im Monat um 19:00 Uhr  
Wurster Str. 106, Villa Schocken

Ansprechpartner/-in:

Ulf Blohm

Tel: 0471 / 50 40 40 64

Beanca Schlude

Tel: 04744 / 82 16 53

**Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch Kontakt zum/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](mailto:dmsg-bremen@dmsg.de)  
[www.dmsg-bremen.de](http://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

Wurster Straße 106  
27580 Bremerhaven  
Telefon: 0471 806-1692  
e-mail: [bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de](mailto:bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de)

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

### Juristische Informationen

Henning Wessels  
Fachanwalt für Familien-Sozialrecht

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

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



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

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:  
Kurt Bange  
Prof. em. Dr. Cornelia Bormann

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



Bremen e.V.