



# MS-KONTAKT

Dezember 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 Sinnes des Presserechtes:

Cordula Gätjens

Katrin Stuhr

Peter Einig

Stefan Franzen

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 112) ist der 30.04.2020. 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 2020 halbjährlich

## Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 08 Ernährung
- 10 was sonst noch
- 14 Schwarzes Brett
- 15 Seminare / Veranstaltungen – 1. Halbjahr 2020
- 18 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,  
PIXELIO, freepik

## Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

und wieder ist ein Jahr vorbei. Ein Highlight in diesem Jahr war das 30-jährige Jubiläum der DMSG LV Bremen e.V. Am 29.05.2019 um 14.00 Uhr war es nun soweit – unsere Feier des 30-jährigen Jubiläums und des Welt MS Tages konnte beginnen. Dank der guten Organisation durch unsere Mitarbeiterinnen Frau Bücking, Frau Stöwer, Frau Kurt und ehrenamtlicher Helferinnen, war es gelungen, in den Räumlichkeiten in der Brucknerstraße 13, mit Info-Ständen verschiedener Firmen bei Kaffee und Kuchen, eine schöne Atmosphäre zu schaffen. Unser Schirmherr Willi Lemke erschien pünktlich, so dass noch einige Gespräche mit den Betroffenen geführt werden konnten. Die Berichterstattung durch Buten un Binnen mit Frau Bücking und über unser Mitglied Christian Jackson Gischkowsky wurde dann am Abend ausgestrahlt.

Ein weiteres Highlight war gewiss die behindertengerechte Reise von Bremen über Bremerhaven nach Cuxhaven zum Fährhafen mit der Überfahrt nach Helgoland. Im Stadttheater in Bremerhaven wurde zweimal die Blues-Show über die „BLUES BROTHERS“ besucht. Die Angebote für Seminare und Veranstaltungen waren sehr vielfältig. Wir bitten alle Mitglieder bei dieser Gelegenheit um eine Rückmeldung, ob es von Ihrer Seite besondere Wünsche/ Anregungen gibt.

Wie üblich finden Sie in dieser Ausgabe die vorgesehenen Veranstaltungen für die erste Jahreshälfte 2020 oder auch auf unserer Homepage, die in diesem Jahr von Herrn Bischofberger und den Mitarbeiterinnen der DMSG Geschäftsstelle neu gestaltet wurde.

### **Ein herzlicher Dank an dieser Stelle.**

Alle Aufgaben aus der Klausurtagung vom Oktober 2018 sind noch nicht erledigt, aber es wird weiter daran gearbeitet.



**WIR WÜNSCHEN IHNEN ALLEN EIN  
GESEGNETES WEIHNACHTSFEST  
UND EINEN GUTEN RUTSCH IN DAS  
NEUE JAHR 2020.**

**DER VORSTAND**



## Helgoland

Der Landesverband unternahm am 05.06.19 eine Seefahrt nach Helgoland. Der Ausflug rief eine große, positive Resonanz unter den Teilnehmenden hervor. Wir, die Redaktion, sind sehr erfreut, dass der Ausflug die „Seefahrenden“ beflügelt hat, ihre Erlebnisse und individuellen Eindrücke zu verschriftlichen. Anbei folgen drei verschiedene Berichte samt Fotos, die uns Daheimgebliebenen die Möglichkeit bieten, im Nachhinein ein Stück an dem Ausflug teilzuhaben. Allen Autoren sei herzlich gedankt.

*Die Redaktion*



Helgolander Hafen

## „Danke für diese schöne Reise, danke für diesen tollen Tag“

klang es durch den Bus, als wir alle glücklich und erschöpft unsere Plätze wieder eingenommen hatten.

Unsere Fahrt nach Helgoland war super organisiert. Die Busse kamen pünktlich am Vegesacker Bahnhof an. Es gab ein großes Hallo mit den Gruppen, die schon in der Brucknerstraße eingestiegen waren. Dann noch die Bremerhavener abgeholt und auf nach Cuxhaven. Bei bestem Wetter und ruhiger See ging die 2 1/2 stündige Fahrt nach Helgoland entspannt vonstatten.

Auf der Insel waren dann viele kleine Gruppen unterwegs. Unsere Gruppe hat den Rundgang gemacht, den Fahrstuhl benutzt und festgestellt, dass der Weg auch mit E-Rollstuhl oder Rollator gut zu schaffen ist. Die Lange Anna, der Lummenfelsen, Ober- und Unterland waren gut zu erreichen und boten tolle Ausblicke. Zwischendurch wurde Picknick mit Panoramablick gemacht.

Die Rückfahrt verlief ebenfalls sehr ruhig und entspannt. Dieser Tag war für uns schon wie ein kleiner Urlaub.

Danke für die gute Organisation an Kurt Bange und alle Unterstützer, die uns diesen schönen Tag ermöglicht haben.

*Marion Flathmann und zehn weitere Mitglieder der SHG Bremen-Nord*



Lummenfelsen

### Mit der DMSG auf Hochseefahrt zum „Heiligen Land“

Es war ein wunderschöner Tag. Das Wetter war sonnig und blieb auch so. Das Meer war ruhig, höchstens mal etwas kabbelig. Es mussten keine Pa-piertüten verteilt werden.

Wir haben uns auf diesen Tag gefreut, den wir dem Bremerhavener Matjes-Orden zu verdanken haben und, von der Organisation her, Herrn Kurt Bange. Er hat eine wunderbare Organisation hinbekommen. Alles stimmte. Sogar das Wetter. Ein besonderer Dank an ihn.

Ein Reisebus und ein Behindertentransporter holten um 7.00 Uhr die erste Reisegruppe in der Brucknerstraße ab. Für den Busfahrer begann und endete die Fahrt mit einem Geschicklichkeitstest, denn er musste rückwärts in die Brucknerstraße einbiegen, was auch gelang. Wohlgemut holten wir die zweite Gruppe in Bremen-Nord und die dritte in Bremerhaven ab und erreichten rechtzeitig Cuxhaven, um an Bord der „MS Helgoland“ zu gehen.

Kurt Bange hatte für diese Fahrt ein umweltfreundliches Schiff ausgesucht, das gasbetrieben wurde und behindertengerecht ausgestattet war. Da es den Hafen von Helgoland anlief, konnten wir bequem an Land gehen, ohne über die Börteboote ausgebootet zu werden. Für manche mag das ein Gewinn gewesen sein, andere haben vielleicht ungern auf das Abenteuer des Ausbootens verzichtet.

Schon vom Schiff aus konnten wir die typischen Farben von Helgoland erkennen:

*Grün ist das Land,  
Rot ist der Rand,  
Weiß ist der Sand,  
Das sind die Farben von Helgoland*

Ob auf dem Schiff oder später dann auf Helgoland trafen wir beim Bummeln immer wieder auf vertraute Gesichter. Kleine oder längere Begegnungen, Gespräche, Austausch, alles war möglich.

Die Sonne stach und Schatten war an Land zumindest im Oberland kaum zu haben. Davon ließ sich aber kaum

jemand abhalten, um per Stufen oder Fahrstuhl ins Oberland zu gelangen. Manche umwanderten die Insel über den ganzen ca. 1,5 km langen Rundweg, vorbei an verschiedenen Aussichtspunkten mit romantischen Meerblicken, in Begleitung von Vogelgeschrei der unterschiedlichsten Arten. Und dann endlich war die lange Anna in Sicht. Sie ist etwas gefährdet, wie wir hörten, weil die Nordsee manchmal sehr an ihr nagt. Aber noch ist sie in voller Schönheit zu bewundern.

Auf dem Rundweg im Oberland wurden wir durch Hinweistafeln auf Wissenswertes hingewiesen. Dazu gehört auch Historisches. So konnten wir erfahren, dass Helgoland vor ca. 7.000 Jahren noch als äußerer Zipfel einer Halbinsel zum Festland gehörte und dass dort menschliche Kultur nachgewiesen ist, die bis in die Jungsteinzeit zurückreicht. An den Felsen wurden heilige Feste gefeiert und Häuptlinge begraben. Diese Bedeutung lässt sich noch heute aus dem Namen „Helgoland“ erkennen: Heiliges Land.

Und so konnten wir feststellen, dass uns unsere Hochseefahrt nicht nur sehr erfreut hat, sondern sogar auch ins Heilige Land führte.

Wir werden diesen Tag in schöner Erinnerung behalten. Herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen beigetragen haben.

*Ilka Schnaars*



## Reisebericht über unseren Helgolandtrip am 5. Juni 2019

Die DMSG LV Bremen e.V. hatte eine behindertengerechte Helgolandfahrt, dank einer großzügigen Spende des Matjesordens Bremerhaven geplant. Am 5. Juni 2019 ging es mit der MS Helgoland von Cuxhaven aus los. Abfahrt in Cuxhaven sollte pünktlich um 9.30 Uhr erfolgen.

Hierzu waren ein behindertengerechter Bus und ein Reisebus gechartert worden, die uns in Bremen und Bremerhaven an drei Treffpunkten aufpicken sollten. Voller Vorfreude stand unsere Reisegruppe vollzählig und überpünktlich an dem vereinbarten Haltepunkt und harrte der Dinge, die da auf uns zukommen sollten. Nachdem die eigentliche Abfahrtszeit um eine Viertelstunde überschritten war, machte sich allmählich Sorge breit. Nach einigen Telefonaten trudelten die Busse dann ein. Zur allgemeinen Erleichterung erreichten die Busse das Schiff rechtzeitig. Wir konnten wie geplant in See stechen (das Schiff ist dann – ohne unser Verschulden – erst 10 Minuten später abgefahren. Weshalb, ist mir nicht bekannt).

Am Vortag hatte ich meiner WhatsApp-Gruppe meine Bedenken hinsichtlich meiner Seefestigkeit gepostet. Eingedenk leidvoller Erfahrungen entschloss ich mich an Bord deshalb für ein Frühstück, das aus Mettbrötchen, Kaffee und einem Hamburger Kümmel bestand. Mit dieser Grundlage habe ich die Überfahrt dann ohne akuten Anfall überstanden, obwohl es in der Deutschen Bucht ein kleines bisschen schaukelig wurde.

Unser Anlegeplatz lag an der Südkaje im Südhafen direkt an der Kaffee Rösterei und einer öffentlichen Toilette, die weder bei Google Maps noch bei maps.me aufgeführt war. Mein Ziel war die Lange Anna – um der Welt anhand eines Selfies zu beweisen, dass ich dort gewesen bin. Also habe ich meinem Smartphone vertraut, was sich als Fehler herausstellte. Denn maps.me zeigt Schleichwege an, die nicht als Schleichwege erkennbar sind. Nachdem es mir einfach zu steil geworden war, habe ich mich für eine leichtere Route entschieden, die allerdings weiter war, als die ursprünglich ausgesuchte. Auf dem Weg dorthin, der treppauf und treppab ging, kam ich völlig überrascht an der Berliner Flagge und einem Wegweiser mit dem Berliner Bären vorbei. Dort hatte ich ein herrliches Panorama

mit einem schönen Blick auf den Helgolander Hafen vor mir. Nach einigen Fotos ging es weiter zur Langen Anna. Hierbei wurde ich von meinem Smartphone beständig in die Irre geführt. Nachdem ich mich dazu entschieden hatte, auf eigene Faust weiterzulaufen, erreichte ich den Klippenrandweg, der mich endlich zum Ziel führte. Auf dem Weg dorthin gelang mir das eine oder andere Foto vom Lummenfelsen und einer Basstöpel-Kolonie. Nach gefühlt einer Ewigkeit war sie dann erreicht: die Lange Anna! Ich war glücklich und zufrieden, habe mein Selfie gemacht und mich auf den Rückweg begeben.

Diesmal habe ich den Klippenrandweg genutzt, ohne nach links oder rechts abzuschweifen. Hierbei habe ich so ziemlich jede Bank unterwegs kennen gelernt, sie alle ausprobiert und jede einzelne unbequem gefunden.

Nachdem ich wieder im Unterdorf angekommen war, bin ich in der Kaffee Rösterei eingekehrt. Dort habe ich mich bei leckerem Kirsch-Käsekuchen und Kaffee gestärkt.

Gegen 16.00 Uhr bin ich dann an Bord zurück und habe auf das Ablegen gewartet. Die Rückfahrt war ohne weitere Besonderheiten.

Zur Barrierefreiheit der MS Helgoland ist zu bemerken: Es handelt sich um ein seegängiges Schiff, das man über Schotten betreten und verlassen muss. Diese Schotten sind naturgemäß so gebaut, dass kein Wasser ins Schiff eindringen kann. Mit anderen Worten: Mit einem Rollstuhl nicht zu bewältigen. Es wurde allerdings durchgesagt, wo die Ein- und Ausstiege für Rollstuhlfahrer bzw. Rollatoren eingerichtet sind. Dort standen Mitglieder der Mannschaft bereit, die handfest zupackten. Innerhalb des Schiffs waren alle Punkte auch mit Rollstuhl problemlos zu erreichen, wenn auch etwas beengt.

### Fazit:

**Ein schöner Tag. Das Wetter hat mitgespielt, die Nordsee war verhältnismäßig ruhig. Der Alltag war für ein paar Stunden vergessen.**

**Danke, Matjesorden Bremerhaven und der Organisation**

*Sascha Lüttgering*



### Betroffene beraten Betroffene

MS-erkrankte Gesprächspartner verfügen über einen breitgefächerten Erfahrungsschatz aufgrund der eigenen Erkrankung. Erprobte Bewältigungskonzepte können Neubetroffenen als Vorbild dienen. Neben Informationen, Unterstützung und authentischem Verständnis stehen sie MS-Erkrankten und ihren Angehörigen zur Seite. Die gewonnenen Erfahrungen der selbst erkrankten Begleiter/innen werden als Ressource genutzt und auch so im Gespräch eingesetzt. Durch das gelebte Beispiel der gleichbetroffenen Gesprächspartner/innen sind die Inhalte greifbarer. Hemmschwellen können so leichter überwunden werden, Nähe und Vertrauen wird geschaffen. Insbesondere für Menschen, die sich scheuen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, ist dies eine wundervolle Alternative.

**Aus diesem Grund freuen wir uns sehr, ein Mitglied für diese Aufgabe gewonnen zu haben. Frau Jana Boswang steht Ihnen als MS-Erkrankte mit Rat und Tat zur Seite und wird zudem im ersten Halbjahr 2020 hierfür eine Tutorenausbildung abschließen. Rufen Sie uns gerne unter 0421 – 326619 an, um einen Termin zu vereinbaren!**



Wir möchten mit diesem Projekt unser bewährtes Unterstützungsangebot (Seminare, Vorträge, Beratung im Sozialdienst als auch die bestehenden Selbsthilfegruppen) ergänzen und bereichern, aber auch Menschen ansprechen, die wir bisher nicht erreichen konnten.

### Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung

Der bevorstehende Jahreswechsel ist Anlass zur Besinnung und zum Dank.

Wir danken allen ehrenamtlichen Helfern, die auch in diesem Jahr in unserem Landesverband mitgearbeitet, mitgestaltet und mitgedacht haben, um das Leben anderer zu erleichtern und zu bereichern.

Auch in der Zukunft wird es unsere gemeinsame Aufgabe sein, die MS-Erkrankten und ihre Angehörigen zu

informieren, sie zu unterstützen und ihnen beizustehen. Sie sollen nicht den Mut und die Lebensfreude verlieren. Wir wünschen allen fröhliche Weihnachten, Zeit zur Entspannung, Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge und viele schöne Stunden im kommenden Jahr.

*Ihre Mitarbeiterinnen der  
MS-Beratungsstellen  
der DMSG LV Bremen e.V.*

### Psycho-Physische Atemtherapie

Atmen, das kann ich schon. Macht doch jeder automatisch. Ja, stimmt.

Doch in dieser schnelllebigen Zeit geht uns mehr und mehr die Achtsamkeit verloren.

Durch die ganzheitliche Atemtherapie kommen Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

Nach dem anschaulichen Vortrag am 12.6. waren wir bereits sehr begeistert und schon gespannt auf den praktischen Teil. An 6 Tagen durften wir zusammen mit der Atemtherapeutin Barbara Jung „Atem erleben“.

Es war ein sehr bereichernder Workshop. Wir haben uns bewusst dem Atem zugewandt, sind den Sinnen gefolgt und, von Mal zu Mal, nach jeder Stunde, fühlte ich mich leichter, erholter und ging mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause.

J.B.



## Die NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose

Der DMSG Bundesverband stellte in der Ausgabe 2/2019 dieses Ernährungsbuch vor und lockte mich damit vom Sofa.

Nun kann ich sagen: Das wochenlange Warten auf das bestellte Buch hat sich gelohnt!

Innerlich jubelnd überflog ich das Inhaltsverzeichnis. Über Themen wie Arachidonsäure und Vitamin D mochte ich gern mehr erfahren.

Nach dem Durchlesen der interessanten, und nach meinem Empfinden, wichtigen Literatur ist mein Wissensdurst etwas gestillt.

Das umfassende Thema Fette bildet den wichtigen Schwerpunkt des Buches und wird detailliert erklärt. Für mich sind Alpha-Linolensäure und das gesunde Mengenverhältnis von Omega 3- zu Omega 6- Fettsäuren allerdings noch immer schwer verdauliche Sachinhalte.

Interessant ist das Buch, weil u.a. dem Thema Fischverzehr und Überfischung mit ‚Weitwinkeltblick‘ begegnet wird. Die Aussagen über die Bedeutung von Melatonin bei MS waren mir völlig neu.

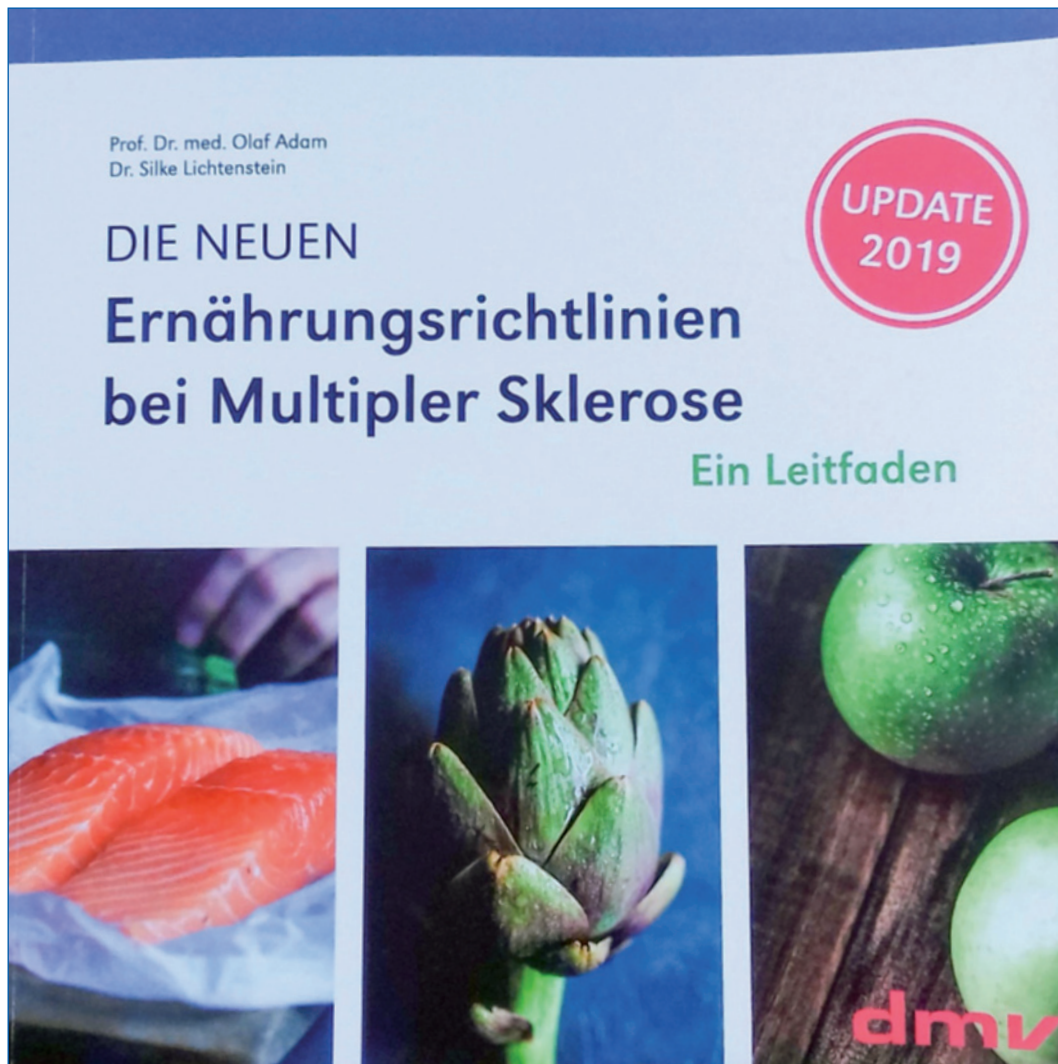
Dass einige brandneue Fachartikel genannt sind, beeindruckt mich und gibt mir das Gefühl, mir fundiertes, aktuelles Wissen einzuverleiben.

Die farbige Gestaltung, die beschreibenden Abbildungen und die übersichtliche Gliederung der Seiten vereinfachen das Verständnis des Inhalts.

Für Alle die MS haben und essen ist das Buch mit den neuen Ernährungsrichtlinien sehr zu empfehlen!

Die DMSG-Bibliothek in der Brucknerstraße besitzt dieses Buch. Es kann dort ausgeliehen werden.

C.G.





## Schnelle Pfanne

Für Menschen die keine Lust, keine Zeit und/oder keine Kraft haben oder keine Kochkünstler sind und zufällig die unten aufgelisteten Zutaten zuhause haben.

Das Gericht ‚Schnelle Pfanne‘ wurde bei mir eines Tages aus der Not geboren und ist für mich das Wiederholen wert.

### Menge für 1 Person

(z.B.) 3 – 4 Pellkartoffeln	in Scheiben schneiden
ca. 250 g frische Champignons	waschen, leicht trocknen, je nach Größe klein schneiden
1 Zwiebel	schälen, klein schneiden
1 Glas gewürzte Artischocken	Flüssigkeit abgießen
erhitzbares Rapsöl	
Salz, Pfeffer	

- Pfanne auf dem Herd erhitzen (mittlere Stufe).
  - Einen ‚Schuss‘ Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
  - Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und durch wenden von beiden Seiten bräunen. Dann anhäufen, um Pfannenbodenplatz für die weiteren Zutaten zu schaffen.
  - Champignons dazugeben und leicht bräunlich anbraten.
  - Die geschnittene Zwiebel je nach Geschmack erhitzen, andünsten bzw. anbräunen.
  - Artischocken beifügen und in der Pfanne erwärmen.
  - Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fertig!

### Tipps und Hinweise:

- Die Kartoffeln möglichst in wenig Wasser kochen.
- Je größer die Pfanne, desto einfacher ist das Wenden der Kartoffelscheiben.
- Kein ‚ungeeignetes Fett‘ zum Braten nehmen. Gut wäre z.B. erhitzbares Rapsöl.
- Das Öl nicht zu heiß werden lassen, damit ‚das Gute‘ im Öl nicht zerstört wird. Wenn es anfängt deutlich zu riechen, ist es zu heiß.
- Champignons enthalten etwas Selen und Vitamin D (s. Buchempfehlung).
- Je weniger Salz, desto gesünder!



C.G.

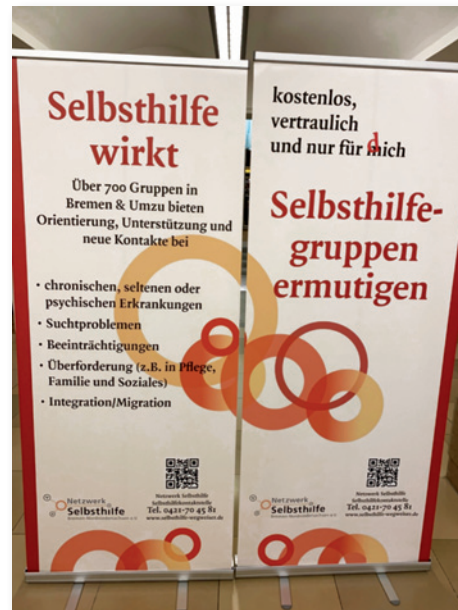
## 17. Bremer Selbsthilfetag

Am Mittwoch den 25.09.2019 lud das „Netzwerk Selbsthilfe Bremen – Niedersachsen e.V.“ zum 17. Bremer Selbsthilfetag in die Glocke in Bremen ein.

Frau Sabine Bütow, Geschäftsführerin des Netzwerks, eröffnete die Veranstaltung mit einer schönen und passenden Rede. Sie bedankte sich bei allen Selbsthilfegruppen, Ehrenamtlichen und weiteren Beteiligten, die den Projekten Zeit schenken.

Es wurde natürlich allen Ämtern, Behörden und Institutionen gedankt, die all dieses mit ihrer Unterstützung möglich machten. Die Senatorin für Soziales, Frau Anja Stahmann, war ebenfalls auf der Bühne, um allen Beteiligten Dank auszusprechen. Anschließend war der Chor „Chor Don Bleu“ (Blaumeier-Atelier) an der Reihe. Der Chorleiter Walter Pohl hatte seinen Chor mit Werken aus Rock und Pop sowie Rap und Shanty unter musikalischer Kontrolle. Dieses machte er amüsant und charmant glaubhaft. Der Spaß, den die Musiker an das Publikum übertragen konnten, wurde am Ende von zwei Zugaben begleitet. Spätestens jetzt waren alle aus dem Häuschen.

Wer sich jetzt fragt, wer dieser Chor ist und was er darstellen möchte, kann das mit einem Satz zusammenfassen: „Hier kommen Menschen mit und ohne Behinderungen oder Psychiatrieerfahrung aus Lust am Gesang zusam-



men.“ In diesem Jahr feiert Chor Don Bleu sein 26-jähriges Bestehen.

Zum Abschluss konnte man den Abend mit ausgewählten Getränken und Salzstangen im Foyer ausklingen lassen. Alles in Allem waren es sehr schöne ca. 2 Stunden, die wir dankend genießen konnten.

*Stefan Franzen*



## „Ein kleines Wunder“

### Meine kleine spontane Geschichte von einer Strandbegegnung

An einem warmen, sonnigen Sommertag schlenderte ich durch das lauwarme Meerwasser am Strand entlang und schaute nach kleinen Lochsteinen. Der Wind fegte durch mein langes, braunes Haar und ich genoss die Stille in der Natur, weitab vom Alltagsstress.

Plötzlich sprach eine Stimme ganz aufgeregt: „Hallo? Hallo, wer bist du denn?“

Ich sah mich um ... eine kleine Pause ... und wieder hörte ich ein „Hallooo???“

Da sah ich sie, eine kleine Wasserelfe, mit sehr langen, grünen Haaren.

„Hey! Hallo!“ antwortete ich. Komischerweise war ich gar nicht verwirrt oder ängstlich oder verwundert. Sie war so wunderhübsch, natürlich, einfach zauberhaft.

Sie guckte ganz traurig und klagte: „Ich bin sooo allein und fühle mich einsam ...“

Daraufhin sagte ich:

„Weißt du, ich kenne das sehr gut, mir geht es auch oft so.“

„Echt ...?“ Ihre Augen wurden kullergroß. Voller Freude, Liebe und Enthusiasmus kam es aus ihr herausgesprudelt: „Magst du dann vielleicht mit mir spielen? ... oh ja, ... oh ja ...“

Plötzlich kamen Wellen auf mich zu. Ich wurde nass und lachte: „Ach, du willst spielen? Mit mir? Na, dann los ...“

Ich platschte mit meinen Füßen gegen die Wellen ... das machte so einen riesigen Spaß ... erschöpft ließ ich mich in den Strandsand fallen und verschnaufte etwas. Ich strahlte übers ganze Gesicht und war sehr glücklich, so wie lange nicht ...

„Das war doch toll, oder?“, fragte sie mich.

Ohhh jaaa, dachte ich, es machte wirklich unglaublichen Spaß.

Auf einmal kam eine neue Welle. Sie lachte und ich rief: „Hast du noch nicht genug?!?“

Da peitschte ich wieder und wieder gegen die Wellen und wir kicherten und lachten gemeinsam.

Nach einer Weile fragte ich sie ganz außer Puste: „Du sag mal, vielleicht möchtest du mir helfen? Ich bin auf der Suche nach einem kleinen Schatz. Der soll mich mein Leben lang begleiten, auf mich achten, mich beschützen und mir Glück bringen.“

Begeistert antwortete sie: „Ohhh jaaa, sehr gern.“ Sofort fingen wir an zu suchen. Uns sind sooo schöne, einmalige Dinge über den Weg gelaufen oder besser gesagt, vor die Füße gefallen ... einfach unglaublich.

„Hmmm ...“ wunderte sie sich: „Aber wie sieht der denn aus? Wonach suchen wir genau ... wie erkenne ich denn den Schatz?“

„Naja“ überlegte ich: „also ich denke, wenn wir ihn gefunden haben, wissen, spüren oder merken wir sofort, dass er es ist. Er strahlt voller Liebe, Schönheit, Einzigartigkeit ... er ist einfach perfekt.“

„Also ich habe gelernt, perfekt gibt es gar nicht. Nichts ist perfekt und man braucht es auch gar nicht zu wollen, denn das macht krank.“, erklärte die kleine Wasserelfe.

Ich verstummte und wir suchten noch eine ganze Weile weiter.

„ ... und außerdem ist er doch bestimmt total schwer. Willst du ihn denn wirklich immer mit dir herumtragen?“, bohrte sie weiter.

„Hmmm ...“ überlegte ich wieder: „Vielleicht hast du Recht.“

„Eine riesige, dunkle Wolke zog auf. Plötzlich regnete es in Strömen. Erschrocken sahen wir uns an. Auf einmal, wie durch ein Wunder, durchbrach die Sonne diese Wolke, schob sie beiseite und bestrahlte mich, so dass die kleine Wasserelfe sagte: „Weißt du was? Du brauchst gar keinen Schatz zu suchen, denn du trägst ihn bereits in dir. Du strahlst voller Liebe, tief aus deinem Innersten. Wie ein Stern am Himmel. Du bist EINZIGARTIG.“

J.B.



### Buchvorstellung

Sechs Jahre lang wusste die Autorin Doris Steinhaus nicht wirklich, was mit ihr nicht stimmte.

Dann bekommt sie die Diagnose MS - Multiple Sklerose, eine chronische Erkrankung, die einem den Boden unter den Füßen wegriißt.

Trotz dieses Schicksalsschlages geht sie unglaublich mutig ihren Weg.

Denn Leben heißt Veränderung.

Durch ihre Bewusstseinsweiterung geht sie beeindruckend und mit viel Feinfühligkeit ganzheitlich an die Sache heran: mit Erfolg.

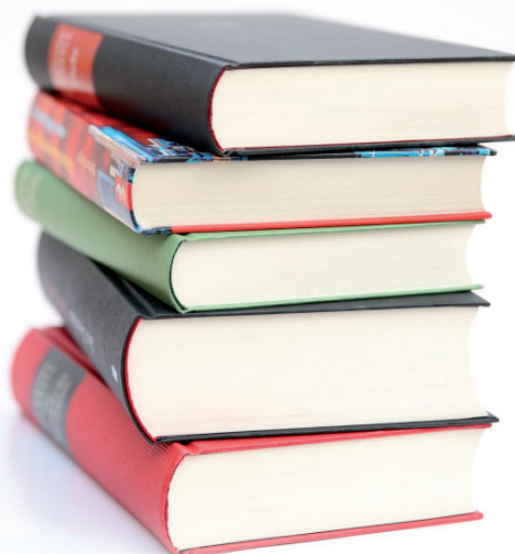
Mir kommt ihre Geschichte sehr bekannt vor. Ich kann nur jeden ermutigen dieses Buch, mit sehr wertvollen Erkenntnissen, selbst zu lesen.

Es lohnt sich!

J.B.

Das Buch befindet sich im Bibliotheksbestand der DMSG in der Brucknerstraße und kann ausgeliehen werden.

*die Redaktion*



## Humor ist, wenn ...

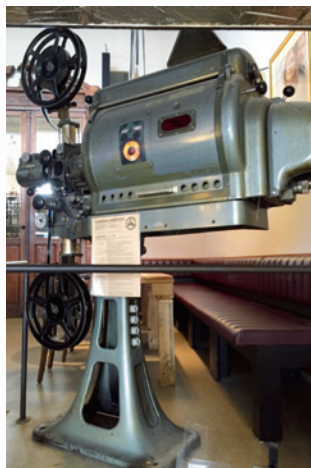


Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter [@hubbe-cartoons.de](https://www.instagram.com/hubbe-cartoons).

Auch dieses Jahr gibt es wieder einen Kalender: „Handicaps 2020“.

## Weihnachtsschließzeit

Wir möchten Sie darüber informieren, dass die Beratungsstellen Bremen und Bremerhaven aufgrund von Urlaub vom 23.12.2019 - 06.01.2020 geschlossen ist. Ab dem 07.01.2020 sind wir wieder für Sie da!



## Kinoprogramm 1.Halbjahr 2020

Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

**12.01.20 Forest Gump**

**09.02.20 Der Name der Rose**

**08.03.20 Das Leben ist nichts für Feiglinge**

**12.04.20 Ausgerechnet Sibirien (Joachim Król)**

**10.05.20 Kleine graue Wolke**

**14.06.20 Die Bücherdiebin**

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

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben



## Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2020

### Workshop: Gedächtnistraining

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

- Termine:** 03.02.2020, 10.02.2020, 17.02.2020, 24.02.2020  
02.03.2020, 09.03.2020, 16.03.2020, 23.03.2020  
Jeweils von 17.30-18.30 Uhr
- Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
- Leitung:** Gabi v. Alemann, BVGT-Gedächtnistrainerin
- Kosten:** € 35,- / € 45,-\*
- Anmeldung:** bis zum 17.01.2020 und nur als kompletter Block buchbar

### Workshop: Resilienz – Stärkung der Widerstandsfähigkeit

Was ist das Geheimnis der Menschen, die auch aus großen Krisen gestärkt hervorgehen und den alltäglichen Stress gelassen bewältigen? Sie verfügen über eine zentrale Kraft im Leben: RESILIENZ. Eine Stärke, die durch Krisen trägt, wie zum Beispiel die Verarbeitung einer Krankheit. In diesem Workshop soll durch verschiedene Methoden und Techniken die Entdeckung und selbstbestimmte Nutzung eigener Ressourcen angeregt werden.

- Termine:** 21.02.2020 von 14.00-19.00 Uhr
- Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
- Leitung:** Rita Wolf, Systemische Beratung DGSF und Kinaesthetic Trainerin
- Kosten:** € 15,- / € 25,-\*
- Anmeldung:** bis zum 05.02.2020

### Kraft und Energie tanken mit Qigong und Yoga

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

- Termin:** 03.-05.04.2020, Fr. 17.00 – So. 13.30 Uhr
- Ort:** Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa mit eigener Anreise
- Leitung:** Sabine Szimanski, Claudia Zetzmann  
Durch die Spende aus dem Matjesorden betragen die
- Kosten:** 50,- € p.P.; EZ zzgl. 10,-€
- Teilnehmer:** max. 30 (Mitglieder plus Begleitperson)
- Anmeldung:** an Frau Lünsmann-Mittelstädt  
Bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de bis zum 20.01.2020

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

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

Bitte bequeme Kleidung, evtl. leichte Decke, rutschfeste Socken mitbringen.

## Vortrag: Medizinalcannabis für MS-Erkrankte

Seit 2017 kann auch in Deutschland Cannabis als Medizin verordnet werden. Unter gewissen Voraussetzungen werden die Kosten für eine solche Therapie von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Hiervon profitieren auch bereits einige MS-Erkrankte. So viel zur Theorie – in der Praxis sind noch viele Fragen offen. Diese werden in einem Fachvortrag geklärt. Neben neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft kommen dabei auch interessante Beispiele aus der Praxis zum Einsatz. Anschließend gibt es noch reichlich Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

**Termin:** 22.04.2020 von 17.00 – 18.30 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Tim Dresemann, Dt. Institut für Medizinalcannabis (DIFMC)  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** bis zum 14.04.2020

## Buchlesung: Samira Mousa – Und morgen die Welt

### Einmal rund um den Globus – Mit Multipler Sklerose auf Weltreise

Mit Anfang Zwanzig bekommt die Bloggerin und Autorin Samira Mousa die schockierende Diagnose Multiple Sklerose. In ihrem Buch „Und morgen die Welt“ erzählt die Autorin von ihrem Kampf für ein freies und selbstbestimmtes Leben trotz MS, von dem Wunsch eine digitale Nomadin zu werden sowie dem großen Glück, auf diesem Weg nicht allein zu sein. In dieser Lesung aus ihrem Buch, berichtet Frau Mousa von ihrem Leben, ihren Reisen und dem Arbeiten mit MS. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Kapitel 8, Ev. Informationszentrum, Bremischen Ev. Kirche statt.

**Termin:** 11.05.2020 von 18.00-20.00 Uhr  
**Ort:** Kapitel 8 – Ev. Informationszentrum, Domkapitelsaal 1. OG, Domsheide 8, 28195 Bremen  
**Kosten:** Wir freuen uns über eine Spende!

## Kennenlernworkshop: Yoga (auf dem Stuhl)

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

**Termin:** 13.06.2020 von 15.00-17.00 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Ulrike Jüngling, Yogalehrerin BDY/EYU  
**Kosten:** € 10,- / € 18,-  
**Anmeldung:** bis zum 28.05.2020

## Seminar für KontaktgruppensprecherInnen in Bad Bederkesa

Auch im Jahr 2020 findet ein Seminar für unsere KontaktgruppensprecherInnen statt: Hier wird Ihnen die Chance gegeben sich auszutauschen, Erfahrungen weiterzugeben, die eigene Arbeit zu reflektieren sowie Hilfe bei Problemen und Anregungen zu erhalten.

**Das Seminar findet vom 26.06. – 28.06.2020 unter der Leitung von Frau Göritz in Bad Bederkesa statt. Weitere Informationen folgen.**

## 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**

### MITGLIEDERVERSAMMLUNG

**06.05.2020 um 17.00 Uhr**

MS-Beratungsstelle  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

### Feier des WELT-MS-TAGES

**27.05.2020**

Bei verschiedenen Angeboten und Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven möchten wir informieren, aufklären und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Weitere Informationen folgen!

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

### Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

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

### Hilfe während des Seminars

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

### Rücktrittsregelung

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

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

### Anmeldungen richten Sie bitte an:

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

### Veranstaltungen in Bremerhaven

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



## Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

<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 um 14:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Pascal Höptner	Tel: 0177 / 378 76 96
<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 Bremen-Huchting – Café Panorama im Roland Center, 28259 Bremen jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr Ansprechpartner/-in: Sabine Burmeister	Tel.. 0160 / 99 41 31 00

## **Bremen-Oslebshausen – 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:	Katrin 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  
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

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.