



# MS-KONTAKT

Juni 2020

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 Texterfassung auf die geschlechterspezifische Schreibweise.

### Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 / 32 66 19,  
redaktion@dmsg-bremen.de

### Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 113) ist der 30.10.2020. 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
- 07 Themenkomplex „Spende“
- 09 was sonst noch
- 14 Schwarzes Brett
- 15 Seminare / Veranstaltungen – 2. Halbjahr 2020
- 18 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,  
kjpargeter / Freepik

## Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

Mit der letzten Ausgabe der MS-Kontakt starteten wir voller Elan in das Jahr 2020. Ein interessantes Seminarangebot stand auf dem Plan.

Anfangs konnte dies auch umgesetzt werden. Dann stellte das Coronavirus unseren Alltag gewaltig auf den Kopf. Aber obwohl unsere Aktivitäten und sozialen Kontakte in dieser Zeit eingeschränkt sind, bedeutet das für uns nicht Nichts zu tun.

Die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle meistern die schwierige Situation bestmöglich. Auch wenn derzeit keine persönlichen Beratungen stattfinden, sind sie zu den gewohnten Sprechzeiten telefonisch erreichbar. Auf der Internetseite des Landesverbandes informieren sie zum Coronavirus und Multiple Sklerose. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an sie für ihren Einsatz.

Für das zweite Halbjahr liegen Seminarpläne zur Umsetzung bereit. Zunächst gilt es jedoch Geduld zu zeigen.

Lehnen Sie sich also zurück und machen Sie das Beste aus dieser Zeit der Entschleunigung. Alles hat seine Zeit, die Aktivitäten und die Zeit der Besinnung und Ruhe.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, lassen Sie sich inspirieren von den Artikeln und überlegen Sie mal, was Sie interessieren könnte. Vielleicht berichten Sie in der nächsten Ausgabe, wie sie durch diese Zeit kommen und verraten uns ihren Tipp, wie Sie den Alltag gelassen bewältigen.

*Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut durch diese Zeit kommen.*

Der Vorstand



kjpargeter / Freepik

## MS in Zeiten von Corona: Was heißt das?

Nach Angaben der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) liegt die aktuell bekannte Zahl der mit dem Virus infizierten MS-Patienten in Deutschland deutlich unter dem statistisch erwarteten Wert. Dies stütze laut DMSG die Annahme, dass kein primär erhöhtes Risiko für Menschen mit Multipler Sklerose bestehe. Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung initiierte Kompetenznetz Multiple Sklerose kann diese Einschätzung bestätigen: Belastbare Hinweise, dass MS-Erkrankte sich generell schneller mit dem Coronavirus infizieren als Gesunde, gäbe es derzeit nicht.

Dennoch rät der Bundesverband dringend, bis auf Weiteres – zumindest bis zum 30.06.2020 – keine Gruppentreffen zu veranstalten und auch keine persönlichen Beratungen durchzuführen. Die Gruppen sollten aber weiterhin in Kontakt bleiben und hierzu Internet und Telefon nutzen. Die DMSG Plattform „MS Connect“ bietet sich in diesen Zeiten ganz besonders als Kommunikationsplattform an.

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt soziale Kontakte auf das Notwendigste zu reduzieren, öffentliche Verkehrsmittel zu meiden, von zu Hause aus zu arbeiten, auf Reisen zu verzichten. All diese Regelungen und Einschränkungen geben uns das Gefühl ins soziale Abseits zu geraten und lösen bei vielen Menschen Sorgen und Ängste aus sowie ein Gefühl von Einsamkeit. Darum ist es umso wichtiger, das seelische Gleichgewicht zu stärken:

- Strukturieren Sie ihren Tag, legen Sie Essens- und Arbeitszeiten fest
- Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun, ein Buch lesen oder Musik hören
- Pflegen Sie Kontakte über Telefon, Videochat und soziale Medien
- Informieren Sie sich über die aktuelle Situation gezielt, nur zu bestimmten Zeiten
- Nutzen Sie professionelle Hilfe bei akuter Belastung.

Auf der Website des DMSG-Bundesverbandes lädt der Wettbewerb zum Welt-MS-Tag zum Mitmachen ein. Menschen mit Multipler Sklerose stellen hier ihre Ideen und Projekte zum Umgang mit der Corona bedingten räumlichen Isolation vor: Vom Balkonkonzert bis zum Video-Meeting der Kontaktgruppen in den einzelnen Landesverbänden.

Die MS-Beratungsstellen in Bremen und Bremerhaven stehen Ihnen auch weiterhin telefonisch zur Verfügung. Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage [www.dmsg-bremen.de](http://www.dmsg-bremen.de) sowie auf der Sonderseite des DMSG-Bundesverbandes unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) zum Thema Covid-19 und Multiple Sklerose.

*Bleiben Sie gesund!*

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

Es ist für fast alle keine einfache Zeit. Auch wir von der Redaktion haben unter der Ungewissheit gelitten und leiden noch: Wie können wir uns abstimmen? Können wir uns treffen und wie? Was findet überhaupt noch statt? Wie geht es weiter?

Trotz dieser Fragen und anderen Widrigkeiten hoffen wir, dass Ihnen die MS-KONTAKT, I/2020, gefällt, zum Nachdenken anregt und auch manchmal ein Schmunzeln hervorruft.

Wir wollen hartnäckiger als der „Virus“ sein, uns weiter für eine interessante Zeitschrift engagieren und hoffen, dass wir die nächste Ausgabe gesund, optimistisch und im fast „Normalen“ erleben, schreiben und genießen können.

*Die Redaktion*

### **Sehr geehrte Mitglieder,**

**auf Grund von Corona konnte unsere Jahreshauptversammlung am 06.05.2020 nicht stattfinden. Wir hoffen, dass wir diese im September/Oktober nachholen können.**

**Eine schriftliche Einladung erfolgt zur gegebenen Zeit.**

*Der ehrenamtliche Vorstand*

**Bericht zur Veranstaltung am 20. November 2019, von 16.00 - 18.00 Uhr, im Haus der DMSG zum Thema:**

## Patientenverfügung

Referent: Hr. Woiwode vom „Hospiz Horn“

Nach der freundlichen Begrüßung und einigen einführenden Worten von Frau Bücking begann der Vortrag von Herrn Woiwode zum Thema. Anwesend waren 15-20 Zuhörer\*innen, meist betroffene DMSG-Mitglieder.

Das „Hospiz Horn e.V.“ ist ein ambulanter Dienst, der unbürokratisch und kostenfrei sterbensranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase in ihrem Zuhause aufsucht, begleitet und/oder berät sowie deren Angehörige. Geleistet wird dieser Dienst von zahlreichen, meist ehrenamtlichen, Mitarbeiter\*innen.

In sogenannten „Letzte Hilfe“-Kursen, an denen jede/r teilnehmen kann, werden Kenntnisse über den Sterbeprozess erörtert und hilfreiche Verhaltensweisen „an die Hand gegeben“.

Dass Herr Woiwode als Mitarbeiter des Hospizvereins im Thema zuhause ist und kompetent und lebendig alle wichtigen Inhalte zur Patientenverfügung vermitteln konnte, zeigte sich schon sehr bald. Ebenso die rege Beteiligung und die zahlreichen Fragestellungen zeigten, wie sehr uns Allen das Thema am Herzen liegt.

Grundsätzlich gilt es, die drei folgenden Dinge zu unterscheiden:

1. Die Patientenverfügung: Hier lege ICH fest, wie ich behandelt werden möchte. Sie kommt ausschließlich dann zum Einsatz, wenn ich selbst nicht mehr dazu in der Lage bin, meinen Willen zu äußern.
2. In der Vorsorgevollmacht bestimme ich die Person/en meines Vertrauens, die für mich entscheiden soll/en, wenn ich meinen Willen nicht mehr äußern kann. Voraussetzungen hierfür sind: Die Person muss volljährig/geschäftsfähig, im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte und eine Vertrauensperson sein. Dies ist eine rein private Regelung, die im Zweifelsfall keine bindende Wirkung hat. Gibt es zum Zeitpunkt des nötigen Handelns keine Person des Vertrauens, legt ein Gericht eine gesetzliche Betreuung fest.
3. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei der Betreuungsvollmacht um eine gerichtlich festgelegte Betreuungsperson, deren Bevollmächtigung auch im Zweifelsfall vor Gericht besteht.

Bei allen drei aufgeführten Varianten muss kein Notar oder Jurist aufgesucht werden. Das ist nur dann notwendig, wenn Vermögen verwaltet werden soll.

Soll geregelt werden, wer bei Eintritt einer Situation, wie oben beschrieben, bei der Bank meine Konten verwalten darf, empfiehlt es sich, dieses direkt beim Geldinstitut festzulegen.

In der Patientenverfügung ist nach Angabe der persönlichen Daten der nächste Punkt der, in dem auf eine, sofern erteilte, Vollmacht hingewiesen wird. Hier sollte/n die Person/en aufgeführt sein, die diese Vollmacht besitzt/en (die ausgestellte Vollmacht sollte sich jeweils im Besitz dieser Person/en befinden, u.U. muss sie im Original vorgelegt werden).

Hier ist es sinnvoll, möglichst genaue Angaben zu machen, z.B., dass auch jede einzelne Person – ohne, dass die Abwesenheit der anderen Person/en nachgewiesen werden muss – dazu bevollmächtigt ist, an meiner Stelle Entscheidungen zu fällen. Dass das in meinem Sinne geschieht, bringt allein die Tatsache mit sich, dass es sich bei der/n Person/en um unbedingte Vertrauensperson/en handelt, mit der/denen ich über meine Vorstellungen gesprochen habe und die daher meine Wünsche kennen.

Sämtliche weiteren Unterpunkte sind der zum Kauf von 5.90 € bereitgestellten Broschüre (mit fertigen Vordrucken sowohl für die Patientenverfügung als auch für eine Vollmachtserklärung zu entnehmen. Sie sind so gut wie deckungsgleich mit denen in der Broschüre des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz (nach Anforderung wird sie jedem/r kostenfrei zugesandt).

Bei sämtlichen Punkten ist es unerlässlich, möglichst viele Details anzugeben (Beispiele hierfür sind ebenfalls in den Broschüren aufgeführt, auch schon mit fertigen Satzbauteilen), damit sichergestellt ist, was genau passieren soll und was nicht.

Unter Umständen macht es Sinn, den Satz hinzuzufügen, dass eventuell bereits eingeleitete Maßnahmen, wie z. B. eine PEG oder andere Arten der künstlichen Ernährung, der Flüssigkeitszufuhr oder eine Dialyse oder eine Antibiotikagabe, wieder rückgängig zu machen sind (wenn z.B. die Patientenverfügung erst zu einem späteren Zeitpunkt auftaucht).

Wichtig ist, sich mit Angehörigen/Freunden über dieses Thema und die eigenen Vorstellungen zu unterhalten. Ebenso so sollte bekannt sein, dass ich im Besitz einer Patientenverfügung bin (ein kleiner Hinweis, am besten bei der Krankenversicherungskarte aufbewahrt mit dem Vermerk, wo sie sich befindet).

Die Patientenverfügung unterschreibe ich, mit der Bestätigung, dass ich bei vollem Bewusstsein und im Vollbesitz meiner geistigen Fähigkeiten bin und mit Datumsangabe. Auch die Unterschrift eines Zeugen ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.

Ebenso kann man angeben, dass man sich mit dem Arzt seines Vertrauens darüber ausgetauscht hat. Dort sollte auch eine Kopie der Patientenverfügung hinterlegt sein. Es ist grundsätzlich sinnvoll, großzügig mehrere Kopien anzufertigen und diese zu streuen, so dass sie im Zweifel schnell gefunden werden.

Auch bei der Bundesnotarkammer in Berlin kann ein Exemplar hinterlegt werden.

Ebenso wurde das Thema: Organspendeausweis erläutert. Er ist ggf. ebenfalls so aufzubewahren, dass man ihn leicht findet, jedoch sollte auch hier möglichst genau festgelegt sein, wann welche Verfügung/Erlaubnis erlischt bzw. Vorrang hat (und hier besonders: welche Organe will man spenden, was ist ausgenommen). Auch da gilt: Mit nahestehenden oder/und kompetenten Menschen darüber sprechen, was einem wichtig ist.

Nähere Informationen zur ambulanten Hospizarbeit, zu Palliativversorgung, zu stationären Hospizeinrichtungen liegen im Büro der DMSG bereit.

Ich danke der DMSG und Herrn Woiwode für diese gelungene Veranstaltung! Ich glaube, es hat Vielen dabei geholfen, sich konkret mit dem Thema zu beschäftigen.



GM  
Hr. Woiwode vom „Hospiz Horn“

## Workshop Resilienz am 21.2.20 in den Räumen des Landesverbandes

Nun, in diesen Corona-Zeiten, die bei vielen Menschen Ängste, (existenzielle) Sorgen und (Zukunfts-) Fragen aufwerfen, ist Resilienz eine besonders wichtige Fähigkeit der menschlichen Psyche mit Belastungen umzugehen.

Daher erscheint es mir fast, als wäre es „Fügung“ gewesen, dass ich vor dem Lock-Down neben weiteren MS-Betroffenen an dem Workshop von Rita Wolf teilnehmen durfte.

Frau Wolf ist als systemische Beraterin, Trainerin und Coach tätig und bietet Workshops, Seminare und Vorträge für verschiedene Institutionen an. Der Workshop war für die Dauer von vier Stunden angesetzt und sehr gut besucht.

Nach einer kurzen Begrüßung folgte eine Vorstellungsrunde, in der alle Anwesenden neben ihrem Namen ihre mit dem Workshop verknüpften Erwartungen nennen sollten. Anschließend wurden die Spielregeln für das Seminar festgelegt (Vertraulichkeit der besprochenen Inhalte und Wortbeiträge einzelner Personen etc.).

Nachdem diese Formalien geklärt waren, und Frau Wolf einige Informationen zu ihrer Person gegeben hatte, folgte der inhaltliche Einstieg in die Thematik. Laut den Ausführungen von Frau Wolf stammt der Begriff der „Resilienz“ ursprünglich aus der Materialkunde und bezeichnet „die Fähigkeit von Stoffen, ihre Beschaffenheit zu verändern und in den Ursprungszustand zurückzukehren.“ Übertragen auf den Menschen könnte man „Resilienz als besondere Kraft der Psyche“ verstehen, Krisen/Belastungen/Wendepunkte auszuhalten und (schnell) wieder zu gesunden. Krankheiten, Krisen und Herausforderungen bieten uns die Möglichkeit, Resilienzfaktoren zu entwickeln, denn Resilienz ist erlernbar! Das empfand ich als wichtige und ermutigende Botschaft. Ebenso wie den Hinweis, dass Resilienz ein Prozess sei und kein statischer Zustand. Je älter wir Menschen



werden, desto mehr Resilienzfaktoren entwickeln wir, auch wenn wir uns dessen vielleicht nicht unbedingt bewusst sind.

Folgende Faktoren werden als Resilienzfaktoren bezeichnet:

Optimismus, Intelligenz, Humor/Freude/positives Denken, Beziehungen, Sinn im Leben, Akzeptanz, Selbstwert und Selbstwirksamkeit.

Die genannten Faktoren könnte man als Säulen bezeichnen, die in ihrer Gesamtheit das Fundament für die Resilienz bilden. Anhand von Beispielen, die wir selber einbringen konnten, verdeutlichte Frau Wolf auf sehr verständliche Art und Weise die einzelnen Faktoren.

Nun haben wir aber nicht nur die ganze Zeit andächtig gelauscht. Zwischendrin haben wir einzelne Übungen gemacht und Kaffeepausen eingebaut. Wir wurden sehr lieb mit Getränken, Keksen und Häppchen und Frischluft versorgt, so dass die Konzentrationsfähigkeit bei den meisten Teilnehmenden doch bis zum Ende reichte. Frau Wolf ist sehr auf unsere Bedürfnisse und Wünsche eingegangen.

Sollte dieser Workshop in der zweiten Jahreshälfte noch einmal stattfinden, kann ich ihn guten Gewissens empfehlen, insbesondere auch denjenigen, die sich vielleicht noch nicht so viel unter Resilienz vorstellen können. Ich empfand die vier Stunden als positive Anregung, mich mal wieder näher mit dieser Thematik zu beschäftigen.

K.S.

## Themenkomplex „Spende“

Im Bundestag wurde ein neues Gesetz zur Organspende debattiert. Ohne Fraktionszwang hatten sich die Abgeordneten für die Zustimmungslösung entschieden. Wir in der Redaktion hatten über das Thema auch debattiert und überlegt, ob Menschen mit der Diagnose MS überhaupt als

Organspender in Frage kommen? Und, ob MS-Erkrankte Blut spenden dürfen? Diesen Fragen versuchten wir uns zu nähern.

Die Redaktion

## Blutspende

Ich wollte den Menschen schon immer helfen bzw. etwas zurückgeben. Nach reiflicher Überlegung habe ich mich dann zum Blutspender gemacht. Es war auch immer ein tolles Gefühl, etwas Gutes zu tun. Solidarisch helfen. Hierbei auf meine Weise der Gesellschaft etwas wieder geben zu können. Dieses wurde dann auch bestätigt, als ich in die Freiwillige Feuerwehr eingetreten war – bei Unfällen oder anderen Situationen, wo Menschen auf fremdes Blut angewiesen waren.

Jetzt hat sich die Lage geändert. Nicht weil ich an Multiple Sklerose erkrankt bin und ich deswegen meine, nur noch an mich denken zu müssen. Nein. Ich darf mein Blut nicht mehr spenden. Dieses habe ich durch meine redaktionelle Arbeit bei der DMSG – Bremen erfahren. Aber warum darf ich dieses nicht mehr? Unser Blut hat doch nichts mit der MS zu tun oder doch?

Dazu habe ich offiziell den DRK-Blutspendedienst NSTOB (Deutsche Rote Kreuz) angeschrieben, um eine Stellungnahme zum Thema „Blut spenden mit Multiple Sklerose“ gebeten. Wir haben die wichtigsten Fakten aus der E-Mail für Euch zusammen getragen...



**Deutsches Rotes Kreuz** | **BLUTSPENDEDIENST NSTOB** | SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Auch wenn eine direkte Übertragung der Erkrankung ausgeschlossen wird, so gibt es jedoch keine Studien dazu, ob dies nicht doch durch eine Blutübertragung, dann am ehesten bei immungeschwächten Patienten, möglich sein könnte.

Daher wird aus beiden Blickwinkeln, dem Spender- und dem Empfängerschutz eine Blutspende bei einer Erkrankung an multipler Sklerose ausgeschlossen.

Die multiple Sklerose ist eine autoimmune, chronisch-entzündliche neurologische Erkrankung, deren auslösende Ursache(n) bis heute nicht eindeutig geklärt sind.

Daher ergeben sich sowohl für den Spenderschutz als auch für den Patientenschutz Aspekte, die dazu führen, dass eine Blutspende mit diagnostizierter multipler Sklerose nicht möglich ist.

Da bis heute nicht alle Faktoren bekannt sind, die zum Auslösen eines Schubes führen können, möchte man durch die Abnahme von 500ml Vollblut den Spender:innen hier keinem zusätzlichen möglichem Risiko aussetzen.

Jetzt ist es also offiziell bestätigt. Ich darf kein Blut mehr spenden. Um ehrlich zu sein, bin ich auch nicht sehr traurig darum. Jetzt dürfen sich andere Menschen darum bemühen und sich solidarisch in der Gesellschaft zeigen. Schließlich habe ich jetzt mit der Multiplen Sklerose andere Baustellen entdeckt.

Stefan Franzen

Geschäftsführer Herr Dr. med. Ralf Knels

## Organspende

Zur Organspende gibt es unterschiedliche Positionen. Die DMSG schreibt in der Stellungnahme Medizin/Therapie Nr. 3/2012: „MS-Erkrankte kommen in der Regel nicht als Organspender oder Stammzellspender in Betracht, weil ...“. Auf meine Frage im „Medizinischen Beirat“ wurden zunächst keine Gründe genannt, warum es nicht möglich sein sollte. Wenn jemand dringendst ein Organ braucht, würde es für ihn doch nicht wichtig sein, ob ein MS´ler der Spender ist – Hauptsache das Organ ist geeignet. Deshalb habe ich mit dieser Frage bei der Deutschen Stiftung für Organspende angerufen: Ob jemand als Organspender in Betracht kommt, wird immer im Einzelfall genauestens geprüft, z. B. welche Organe geeignet sind, welche Medi-

kamente einen Ausschluss bedeuten usw. Diese Prüfung erfolgt, wenn der Hirntod von zwei unabhängigen Fachärzten festgestellt wurde. MS-Erkrankte sind von einer Organspende prinzipiell nicht ausgeschlossen.

PE



## Ich bin dabei,

wenn du an der Weser spazierst und an diesem heißen Tag ohne auf deine Trinkbilanz zu achten, ein großes, erfrischendes Alster trinkst, statt im Dialysebett liegend den Rhythmus der Maschine hörst und aus dem Fenster in den heißen Tag blickst ...

wenn du mit Freunden am Abend vielleicht ein Glas Wein zu viel getrunken hast, und meine Leber dir hilft, dass du am nächsten Tag wieder in dein Auto steigen darfst ...

wenn du durch den Bürgerpark joggst und die frische Luft in meine Lungen strömt ...

wenn du mit deinem Liebsten im Kino einen romantischen Film ansiehst, und mein Herzklopfen fast zu hören ist ...

... aber sei bitte nicht enttäuscht, wenn ich mir noch ein bisschen Zeit lasse.

PE

## Gehirn-Spende für den guten Zweck

Im Herbst 2017 erschien in der DMSG-Zeitschrift ‚aktiv‘ 3/2017, auf den Seiten 10-12, ein Artikel über Hirnforschung. Am Ende des Artikels wurde auf den MS-Spenderpass hingewiesen.

Ein Jahr vorher hatte ich meine MS-Diagnose erhalten und war überrascht über die wissenschaftliche Unkenntnis meiner Erkrankung. Bis heute existiert für mich keinerlei Medikament, um meine Erkrankung auch nur annähernd aufzuhalten.

Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit einen derartigen MS-Spenderpass zu besitzen, zumal ich seit 2013 in Besitz eines Organspende-Ausweises bin. Meiner Nachwelt soll es mal besser gehen!

Die Spende bezieht sich auf das Gehirn und das Rückenmark nach dem Tode. So hoffe ich, mich irgendwann für immer nützlich machen zu können.

Im Internet ist unter dem Stichwort ‚MS Brain Bank Göttingen‘ Information zugänglich.



MS-Brain Bank

C.G.



## Ein Erfahrungsbericht mit meiner Diagnose MS

Es ist schon etwas her, aber trotzdem denke ich, könnte es für Euch interessant sein.

Anfang des Jahres 2019 war ich eine Woche in stationärer Behandlung im Krankenhaus. Der Grund war ein Schub meiner MS.

Ich fange jetzt aber mal von vorne an, damit Ihr auch nachvollziehen könnt, was ich wo und warum gemacht habe.

Ich habe im Februar 2018 die Diagnose Multiple Sklerose bekommen. Da ich die Diagnose etwas später schriftlich haben wollte, habe ich mich für eine Lumbalpunktion entschieden. Bei einer Lumbalpunktion wird mit einer speziellen Nadel im Bereich der Lendenwirbel eine kleine Menge Hirn- Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) aus dem Wirbelkanal (Spinalkanal) entnommen. Nach der Auswertung des Liquors konnte mein Neurologe die MS aber nicht bestätigen. Ja, ich war wieder gesund. Dachte ich zu mindestens bis zum 04.01.2019.

Mit den Symptomen, die ich zu diesem Zeitpunkt wieder spürte, war mir schnell klar, dass ich wieder mit der MS rechnen konnte. Das wurde dann auch bestätigt, nach dem Zusammenfügen der ganzen Untersuchungsergebnisse. Da ich diese Diagnose schon einmal bekommen hatte, wusste ich, was das bedeutet.

Jetzt möchte ich meine Gedanken zum Krankenhausaufenthalt mitteilen:

Ich wurde zwar soweit vom gesamten Pflegepersonal und Ärzten gut behandelt und betreut

– es fühlte sich aber irgendwo nicht richtig an.

Ich bin ein Mann von 36 Jahren. Gesellschaftlich und familiär mitten im Leben stehend.

Aber was ist mit Frauen und Männern, mit Menschen, die vielleicht nicht so selbstbewusst sind bzw. nicht mehr. Menschen, die vielleicht noch jünger sind als ich bei der Diagnose? Deswegen war es mir wichtig, diese Menschen nicht allein stehen zu lassen. Deshalb habe ich einen Brief an die zuständige Mediatorin des Krankenhauses geschrieben. Er enthielt folgende Anregungen.

- Sich für den Patienten Zeit nehmen. Auch wenn dieser männlich, 45 Jahre alt und zwei Meter groß ist. Das Alter, Geschlecht und das Äußere spielen überhaupt keine Rolle.
- Dem Patienten das Gefühl geben, dass er dort sicher ist. („Mir passiert hier nichts.“) Gerade bei der Erstdiagnose fällt die Welt für den Betroffenen zusammen.
- Die Psyche spielt eine sehr wichtige Rolle. Es wird einem der Boden unter den Füßen weggezogen!
- Vielleicht in Kooperation mit anderen Verbänden wie der DMSG, der Diakonie, der Caritas, Betroffene helfen Betroffene (Ehrenämter) etc. zusammen arbeiten!?
- Eine Krankenschwester, die MS-Patienten betreut, ist nicht unbedingt eine ausgebildete MS-Schwester! Mindestens eine MS-Schwester einstellen oder eine Person des Pflegepersonals zur MS-Schwester oder zum MS-Pfleger weiterbilden.
- Den Patienten informieren. Was sind das für Medikamente, die ich jetzt nehmen soll (z.B. Cortison)? Was macht das mit einem! Viele Betroffene wollen kein Cortison nehmen - erst wenn es RICHTIG schlimm ist!
- Fragen die aufkommen, beantworten können. Damit meine ich jetzt so etwas wie: Wen sollte ich über diese Erkrankung informieren? Warum sollte ich es nicht jedem aus meinem persönlichen Umfeld sagen usw.?
- Informationen geben, wohin der Patient sich wenden kann, wenn es um nicht schulmedizinische Versorgung geht.
- Info-Material geben, Allgemeines aber auch Kontaktstellen.

Mir war bewusst, dass das Krankenhaus mir aus rechtlichen Gründen nicht alles beantworten konnte. Ich habe mit einigen Betroffenen gesprochen, denen es ähnlich geht. Die sich allein gelassen fühlten.

Ja, diese Erfahrung und Gedanken dazu, wollte ich Euch nicht vorenthalten.

Stefan Franzen

### Da gehe ich neben mir her und beobachte mich...

Warum bist Du so traurig?

Meinst Du nicht, dass es halb so schlimm ist? Schau mal nach links und nach rechts ...

Dann stellst du fest, dass du nicht alleine bist.

Ok, du hast dir das jetzt nicht ausgesucht. Musst mit dieser Last leben. Leben lernen.

Ich denke genau das machst du auch schon ...

Im Leben gibt es mehr, als über diese Sachen nach zu denken ...

Es ist nicht leicht, das habe ich auch nicht erwartet.

Ich sehe mich nach der ganzen finsternen Zeit, jetzt mit einem Lächeln ... einer der weiß, was er erwarten kann und wo die Reise hin geht. Oder auch nicht ...

All dieses Ungewisse macht mir nichts mehr aus!

Ich bin frei und lass mich nicht mehr unterkriegen ...

Danke, dass ich das alles erleben darf ...

Stefan Franzen

### Im Interview

**Zwischen-Männlich hat es sich zur Aufgabe gemacht, die MS aus männlicher Sicht zu betrachten. Es ist ein Projekt von Stefan Franzen. Er ist selbst an MS erkrankt und teilt Informationen und Anregungen aus seiner Sicht mit. Für Stefan ist das Projekt Zwischen-Männlich ([zwischen-maennlich.de](http://zwischen-maennlich.de)) eine Herzensangelegenheit.**

„Hallo Herr Pastor Hans-Jürgen Jung!

Erstmal herzlich Willkommen hier im Interview von Zwischen Männlich. Schön, dass Sie Zeit für mich bzw. uns gefunden haben und mit mir dieses Interview führen. Herr Jung, vielleicht stellen Sie sich uns mal kurz vor.“

„Ich bin 56 Jahre alt und seit 27 Jahren Pastor in der Bremischen Evangelischen Kirche (BEK). Nach 20 Jahren Arbeit als Gemeindepastor in Bremen-Findorff leite ich seit 2014 Kapitel 8, das Evangelische Informationszentrum in der Innenstadt an der Domsheide 8. Dort informiere ich zusammen mit einem Team von Freiwilligen die Besucher\*innen und bin für Seelsorge, Kircheneintritt und Stadtkirchenarbeit zuständig. Stadtkirchenarbeit heißt z.B. kleinere und größere öffentliche Veranstaltungen, wie Lesungen, Konzerte, Ausstellungen, Diskussionen und Vorträge zu organisieren.“

„Wir kennen uns jetzt schon ein wenig länger, allein durch meine ehrenamtliche Arbeit bei Ihnen im Kapitel 8, wie Sie gerade beschrieben haben. Dabei ist mir aufgefallen, dass diese Arbeit, jetzt menschlich betrachtet, sich durch alle Lebenslagen durchzieht. Angefangen von Anfragen zu Kindestaufen und Kircheneintritten, aber auch Menschen, denen es nicht so gut geht, kommen zu Ihnen. Wie gehen Sie mit diesen Menschen um, die vielleicht einen Schicksalsschlag erleiden mussten?“

„Ich gehe mit Menschen, die einen Schicksalsschlag erleiden mussten und die dann zu uns kommen zunächst so um, dass ich mir Zeit nehme und zuhöre. Die Betroffenen suchen ein Gegenüber, jemand von „Außen“, der verschwiegen ist, einen wertschätzt und nicht verurteilt oder gar gute Ratschläge gibt, die oft nur Schläge im wörtlichen Sinn sind. Es kommt darauf an, die noch vorhandenen eigenen Kräfte des erkrankten Menschen zu stärken.“

„Jetzt wissen Sie ja, dass auch ich eine Krankheit die meine nennen darf: Multiple Sklerose. Ich hatte Ihnen schon das eine und andere darüber erzählt. Wie ist Ihre Erfahrung mit der MS bzw. den Menschen dahinter?“

„Außer Dir und einer Kollegin, die kurzzeitig bei uns gearbeitet hat und ebenfalls an MS erkrankt ist, habe ich vor 30 Jahren als Berufsanfänger in Bremen-Nord in einem Alten- und Pflegeheim als Pastor gearbeitet, in der es eine Station mit MS-Erkrankten gab. Dort habe ich damals die unterschiedliche Schwere und Verläufe dieser Erkrankung bei den Bewohnerinnen und Bewohnern dieser Station kennengelernt und in Seelsorge-Gesprächen erste Erfahrungen gesammelt.“

Meine Erfahrung ist, dass es wichtig ist, den Fragen und Anfragen einen Raum und Gehör zu geben. Fragen, die in den unterschiedlichen Phasen der Erkrankung sich verändern können. Zu Beginn, wenn es vielleicht eine noch unklare Diagnose gibt, sieht das anders aus, als nach dem ersten Schub, den ersten Schüben. Da bricht oft dann ein ganzer Lebensplan, ein Konzept zusammen, gerät alles in Wanken. Da müssen die Betroffenen ihre neue Situation für sich selbst akzeptieren, haben die Aufgabe, es anderen zu erzählen und sollen dann zugleich mit deren Reaktionen auf die MS-Erkrankung umgehen. Zukunftspläne,

*Beziehung, Familie, Beruf in all diesen Feldern stellt sich die Frage, wie geht es weiter? Was macht mich aus? Definiere ich mich (nur) über meine Erkrankung? Welche Stärken habe ich (noch)? Wo muss ich an mir arbeiten und – vor allem! – wo kann ich gnädiger mit mir selbst sein! Und bei gnädig bzw. streng bin ich direkt bei einer theologischen Frage. Mein Eindruck ist, dass das „ich“ oder „selbst“ vor dem ich mich verantworten muss, den göttlichen, himmlischen strengen Richter z.B. des Mittelalters abgelöst hat.“*

„Kennen Sie Angehörige, wo in der Familie eine schwere Krankheit besteht? Und wie gehen diese mit der Situation um?“

*„Aus der eigenen Familie aber auch aus dem Berufsalltag kenne ich ein weites Spektrum, zwischen hilfeleider, naher Pflege im Familienkreis bis hin zur Delegation an „Spezialisten“ z.B. in Pflegeheimen oder mit entsprechender Betreuung.“*

„Wie kann die Evangelische Kirche diesen Menschen helfen?“

*„Sie tut es auf der individuellen Ebene. z.B. durch Seelsorge am Kranken, bzw. den Angehörigen. Dann auf der organisatorischen Ebene durch diakonische Einrichtungen, z.B. Krankenhäuser, Pflegeheime, Sozialdienste, Beratungsstellen. Und zuletzt auf politischer Ebene, indem z.B. die Diakonie -wie die alttestamentlichen Propheten oder wie Jesus -ihre Stimme für die Schwachen erhebt und Rechte fordert, weil auch Kranke Ebenbilder Gottes sind.“*

„Als ich zu Ihnen kam, um die Geschichte von Frau Samira Mousa zu erzählen (sie ist auch an MS erkrankt), habe ich Ihnen gesagt, dass die Frau Mousa Lesungen veranstaltet, um Ihr neues Buch vorzustellen. Jetzt haben wir eine Lesung in der Stadt Bremen organisiert, bei der Sie einer von zwei Veranstaltern sind. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle nochmal bedanken! Danke... Wenn ich Sie fragen darf, möchten Sie uns dazu ein zwei Sätze erzählen...“

*„Der Abend steht ja zurzeit noch nicht 100prozentig fest, da keiner von uns weiß, wie die Corona-Pandemie dann unser Leben noch bestimmen wird. Vielleicht wird der Termin auch später nachgeholt, denn es wichtig, dass*

*Samira ihren Umgang mit ihrer MS-Erkrankung auch hier in Bremen erzählt. Bei ihr wird mir deutlich, dass ein Mensch immer mehr ist, als seine/ihre Erkrankung. „Und morgen die Welt“ heißt ihr Buch, „chronisch fabelhaft“ ihr Blog. Das ist für mich eine nachahmenswerte Lebenseinstellung. Deshalb lohnt es sich, Samira live zu erleben und diese Erfahrung möchte ich Euch nicht vorenthalten.“*

„Ich denke, wenn dieser Abend am 11. Mai stattfinden wird, so wird es eine schöne Erfahrung werden. Da gebe ich Ihnen Recht. Haben Sie generell noch einen Tipp für uns, wie wir mit unklaren Situationen umgehen können...“

*„Als Pastor, aber auch als Mensch habe ich zunächst die Erfahrung gemacht, dass es gut ist, nicht in Aktionismus zu verfallen. Eher ist es gut, innezuhalten, seine Gefühle ernst zu nehmen. Unsicherheit und Angst gehören dazu, aber neben Schockstarre gibt es ja auch noch die Optionen „Flüchten“ oder „Standhalten“. Außerdem hilft beim Sortieren dessen, was als nächstes zu tun ist, oft ein Perspektivenwechsel: Bin ich gerade wie ein Frosch im Geschehen, dann hilft die Vogelperspektive, d.h. ich schaue mich und meine Situation einmal von oben – wie ein externer Beobachter – an. Auch das Gebet ist so ein wirksamer Perspektivenwechsel, indem ich im Gespräch mit Gott, vielleicht lerne, meine Situation, meine Krise, meine Erkrankung mit neuen („Gottes“) Augen zu sehen. Das ist das eigentliche Wunder. Die Wirksamkeit des Gebetes liegt also nicht darin begründet, ob es außerhalb von mir eine objektive Realität gibt – Gott –, sondern darin, dass es mir im Gebet als (Selbst?-)Gespräch gelingt, mit mir in einen inneren Dialog zu treten, der mich verändern kann.“*

„Herr Jung, ich danke Ihnen, dass Sie sich Zeit für dieses Interview genommen haben.“

Stefan Franzen

Das Interview wurde Mitte März geführt. Zu diesem Zeitpunkt stand die Verlegung der Lesung von Samira Mousa noch nicht fest. Die Veranstaltung wurde vom 11.05. auf den 21.09.2020 verschoben.

Die Redaktion

### Nussige Kekse

#### **Unkompliziert und fast gesund,**

weil Nüsse, so heißt es, gute Nervennahrung sind. Ahornsirup enthält, im Vergleich zu Zucker, weniger Kalorien. Weitere Zutaten brauchen wir nicht für diese Leckerei.

Der Sirup hält die gesunden Zutaten zusammen. Die Menge des Sirups ist genügend, wenn die Zutaten aneinander haften. Wenn zu viel Sirup benutzt wurde, bildet sich auf dem Backblech ein ‚See‘ um die Kekse.

Je nach Geschmack und Verträglichkeit lässt sich das Rezept individuell umgestalten. Wichtig dabei ist, dass die Nüsse eine bestimmte Größe nicht über- oder unterschreiten. Ansonsten fallen entweder die Kekse schneller auseinander oder sie sind nicht so knackig.

Die Mengen des Basisrezeptes lassen sich selbstverständlich auch verdoppeln.

#### **Basisrezept für 12 Kekse:**

**2 EL Sonnenblumenkerne**

**2 EL Sesamkörner**

**2 EL Mandelblättchen**

**1 EL Ahornsirup**

#### **Zubereitung:**

Zutaten in einer kleineren Schale, z.B. Müslischale, gut vermengen. Teelöffelweise kleine Portionen auf das Backblech (mit Backpapier) geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10 Minuten backen. Abkühlen lassen. Genießen.

C.G.



Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Unter // [www.hubbe-cartoons.de/aktuelles/](http://www.hubbe-cartoons.de/aktuelles/) gibt es weiteres Interessantes und mehr Informationen.

## ROLLATOR UND ROLLSTUHL-Training

Auch in diesem Jahr hatte die Bremer Straßenbahn AG geplant, den Nutzerinnen und Nutzern von Rollatoren und Rollstühlen Termine für ein ROLLATOR UND ROLLSTUHL-Training anzubieten, um praktisch zu zeigen, wie sie sich mit Straßenbahnen und Bussen sicher durch Bremen bewegen können. Geschulte Mitarbeitende des Verkehrsunternehmens zeigen nicht nur Tricks, sondern beantworten auch alle Fragen rund ums Thema. Die Veranstaltung dauert bis zu zwei Stunden und ist für Teilnehmende kostenlos.

Leider mussten wegen der Corona-Krise alle Termine bis Juni abgesagt werden. Ob es ab Juli wieder Termine gibt, kann man erfahren von:

Gaby Röder, Telefon 0421/5596-7800

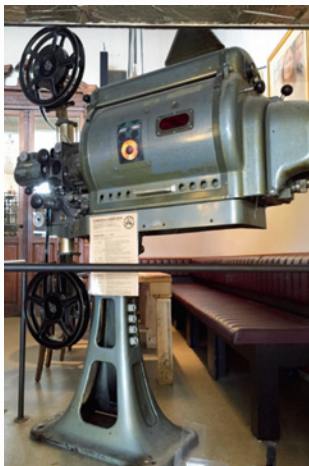
Veranstaltungsort: BSAG-Betriebsgelände Neustadt, Flughafendamm 12, Haltestelle »BSAG-Zentrum«, Parkplätze vor dem Gebäude.

## Sprechzeiten während der Sommerzeit

Wir möchten Sie darüber informieren, dass die Sozialberatung in der Geschäftsstelle Bremen ihre Sprechzeiten in der Zeit vom 10.08.-28.08.2020 aufgrund von Urlaub wie folgt reduziert hat:

Donnerstags von 10.00-15.00 Uhr

Ab dem 31.08.2020 sind wir wieder zu unseren gewohnten Sprechzeiten für sie da!



## KINO ... KINO ... KINO ... KINO ... KINO ...

Wegen Corona läuft erst mal nichts!

Kinostart, -programm und -newsletter durch  
Malte Halim: mhalim@web.de

**hasta la vista, baby!**

**Top-Meldung!!!**

**Tagung NEURO 2020 am 5.9. abgesagt**

## Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 2. Halbjahr 2020

### Kurs: Psycho-physische Atemtherapie

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

**Termine:** 27.08.2020, 03.09.2020, 10.09.2020, 17.09.2020, 24.09.2020, 01.10.2020  
jeweils von 17:30 – 18:30 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstr. 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Barbara Jung, Atemtherapeutin  
**Teilnehmer:** max. 12 Teilnehmer/-innen  
**Kosten:** € 30,- / € 40,-\*  
**Anmeldung:** bis zum 03. August 2020 und nur als kompletter Block buchbar

### Schnupperkurs Hippotherapie

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

Teilnahmevoraussetzung: Der Reiter benötigt genügend Rumpfstabilität zum freien Sitzen auf dem Pferd. Das Umsetzen auf das Pferd über eine Rampe ist bei Mobilitätseinschränkungen möglich. Das Maximalgewicht beträgt 90 kg, um das Pferd zu schonen. Um die Leiterin bei den oben erwähnten Vorgängen zu unterstützen, ist es notwendig, dass die Teilnehmer, die Unterstützung benötigen, eine Begleitperson mitbringen. Teilnahme nur für Mitglieder!

**Termine:** 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09. jeweils von 11:30 – 12:30 Uhr  
**Ort:** Roschenhof, Lilienthal  
**Leitung:** Frau Feise  
**Teilnehmer:** maximal 4  
**Kosten:** € 15,-  
**Anmeldung:** bis zum 1. August 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:** 21.09.2020 von 18.00-20.00 Uhr  
**Ort:** Kapitel 8 – Ev. Informationszentrum, Domkapitelsaal 1. OG,  
Domsheide 8, 28195 Bremen  
**Kosten:** Wir freuen uns über eine kleine Spende

## Workshop: Stressprävention

Unsere Gesundheit ist unser größtes Gut, die es zu bewahren gilt. Wenn wir physisch und psychisch gesund sind, stehen wir in unserer Kraft und nur dann haben wir auch Energie, mit der wir andere unterstützen können. Aus diesem Grund ist es besonders im betrieblichen Gesundheitsmanagement, aber auch für jeden Einzelnen persönlich wichtig, dafür Sorge zu tragen und damit ein Vorbild zu sein. In diesem Workshop soll durch verschiedene Methoden und Techniken unter anderem die Steuerung Verarbeitung von Stresssituationen gezeigt werden.

**Termin:** 30.10.2020 von 14:00 – 18:00 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstr. 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Rita Wolf, Systemische Beraterin  
**Kosten:** € 15,- / € 25,-\*  
**Anmeldung:** bis zum 08. Oktober 2020

## Kurs: 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:** 06.11.2020 und 27.11.2020  
04.12.2020 und 11.12.2020 jeweils von 15.00-16.15 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Ulrike Jüngling, Yogalehrerin BDY/EYU  
**Kosten:** € 5,- / € 8,-\* pro Termin  
**Anmeldung:** bis zum 15. Oktober 2020

## 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 15.10.2020 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 weitere Fragen zur Verfügung stehen.

**Termin:** 13.11.2020 von 17:00 – 18.00 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Prof. Dr. med. Kastrup  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** bis zum 02. November 2020



## Wellness: Ein Tag für mich...

Auch in diesem Jahr möchten wir uns wieder, trotz der ständigen Auseinandersetzung mit dem Thema Multiple Sklerose, etwas Schönerem und Angenehmem widmen und 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 einen spannenden Vortrag über Wildkräuter und ihrer Wirkungskraft mit anschließender Kräuterkunde und Verkostung.

Wir freuen uns auf einen wohltuenden und entspannten Tag!

**Termin:** 21.11.2020 von 10.00-14.30 Uhr

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

**Leitung:** Fr. Stöwer, Frau Kurt, Fr. Bücking, Dipl. Sozialpädagoginnen  
Ulla Janssen, Sandra Elling und Christian Weigt, Physiotherapie  
Heike König, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Kosten:** € 10,- / € 15,-\*

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

**Anmeldung:** bis zum 31.10.2020

## Adventskaffee

Auch in diesem Jahr laden wir Sie am 1. Adventssonntag, den **29.11.2020 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

\*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](mailto: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](mailto: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: 0172 / 424 34 47
<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

**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

**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  
Ulf Blohm

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