



MS-KONTAKT

Dezember 2020

von MS-Betroffenen
für MS-Betroffene



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,
Claudia Zetzmann
Angelika Güttner

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne 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 114) ist der 30.04.2021. 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 Mobilität
- 08 Kreative Leidenschaften
- 09 was sonst noch
- 15 Schwarzes Brett
- 16 Seminare / Veranstaltungen – 1. Halbjahr 2021
- 18 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

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

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

In diesem, überwiegend vom Corona-Virus geprägten Jahr, mussten wir alle auf viele interessante und schon geplante Seminare verzichten. Der Schwerpunkt dieser Zeit ist natürlich ein anderer als in den vergangenen Jahren. Die gemeinsamen Treffen der einzelnen Kontaktgruppen sowie die jährliche Mitgliederversammlung konnten nicht wie gewohnt stattfinden. Persönliche Beratungen fielen aus und wurden durch Telefongespräche ersetzt. Dieses war aber nur durch die gute Arbeit der Mitarbeiterinnen möglich. Ohne ihre Unterstützung wäre die herausfordernde Zeit nicht so gut zu überstehen. Herzlichen Dank an sie für ihr Durchhalten.

Für das nächste Jahr wird es zwei personelle Veränderungen geben: Frau Stöwer wird uns Ende März 2021 verlassen und in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Wir bedanken uns bei Frau Stöwer für die jahrelange kompetente Hilfe und Unterstützung. Frau Kurt wird nach ihrem Studium im März bei der DMSG im LV Bremen als Halbtagskraft eingestellt.

Die Geschäftsstelle Bremen wurde im Oktober 2020 mit einem neuen Laptop sowie Videokamera mit Headset ausge-

stattet. Finanziert wurde dieses durch den Bundesverband der DMSG e.V. aus dem Solidarfond-Topf für die Landesverbände. Herzlichen Dank.

Wie es mit dem Corona-Virus im Jahr 2021 weiter geht und wie es mit der Planung für Seminare und Gruppentreffen aussieht, weiß noch keiner. Wir können nur auf einen Impfstoff hoffen, sodass ab einem gewissen Zeitpunkt im Jahr 2021 wieder ein normales Leben stattfinden kann.

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser, kommen Sie gut durch die ungewöhnliche Corona-Zeit mit vielen Entbehrungen, in der Hoffnung, dass wir uns im nächsten Jahr, zu Treffs in den Gruppen und Seminare wieder sehen können. Passen Sie gut auf sich auf.

Der Vorstand wünscht trotz allem eine besinnliche Weihnachtszeit. Möge das neue Jahr für uns alle viele Augenblicke der Zufriedenheit bereithalten.



Aus 5 Wochen wurden 5 Jahre

Im März 2016 erreichte mich ein Anruf von Herrn Lochner, ob ich nicht Lust hätte, in Teilzeit als Sozialarbeiterin in der Beratungsstelle Brucknerstraße zu arbeiten. Nach einigem Zögern sagte ich eine kurze Vertretungszeit zu, nur bis eine geeignete Mitarbeiterin gefunden sei. Unterstützung erhielt ich von Frau Rogmann, die eine Menge Informationen und ihr Wissen über Aufgaben und Abläufe zur Verfügung stellte. Frau Lochner teilte sich die Vertretung zunächst mit mir, so dass ich nicht allein dastand und auch durch den Vorstand und durch Frau Sonnenberg bei den Beiratssitzungen der KontaktgruppensprecherInnen fühlte ich mich unterstützt.

Jeden Donnerstag machte ich mich auf den Weg in die Brucknerstraße. Ich freute mich auf meine neue Aufgabe. Es folgte eine Zeit der Turbulenzen, Mitarbeiterinnen kamen und gingen auch wieder. Dann endlich 2018 war das Team komplett und wir Kolleginnen fanden uns als Team zusammen. Es hat Spaß gemacht.

Bibliothek

Hallo liebe MS-Kontakt Leser,

ich habe einen Blick in unsere Bibliothek in der Geschäftsstelle in der Brucknerstraße geworfen.

Dort habe ich mich über den Zustand und die Aktualität der vorhandenen Literatur informiert.

In unserer Bibliothek geht es um Weltliteratur der besonderen Art. Es geht um uns und warum wir hier sind: Multiple Sklerose. Es sind Bücher die unter anderem Themen bedienen wie Medizin, Therapien, Naturheilkunde und Ernährung, aber auch Erfahrungsberichte sind dort zu finden. Bücher geben also nicht nur Wissen weiter, sondern erinnern vielleicht an die eine oder andere Situation im Leben. Zudem können Bücher auch mal eine kleine Auszeit vom Alltag gewähren. Wem dieses vielleicht zu „altbacken“ ist, der kann natürlich weiterhin auf dem üblichen Wege im Internet fündig werden.

Im Laufe der Zeit lernte ich vieles über die Erkrankung MS und traf interessante Menschen, Betroffene, die meine Beratungskompetenz erweiterten, die trotz einiger Einschränkungen positiv in die Zukunft blickten. Das hat mein Leben bereichert und gerne erinnere ich mich an den Tagesausflug nach Helgoland, unsere „Kuchenschlachten“ beim Adventskaffee und interessante Seminare. Aber am meisten habe ich die kleinen zwischenmenschlichen Kontakte geliebt.

Doch nun steht der Abschied an. Zum 31.3.2021 werde ich meinen Arbeitsplatz räumen und Frau Kurt wird meinen Part übernehmen. Ich weiß die Sozialarbeit in guten Händen und vielleicht habe ich auch Lust, mich noch ein wenig ehrenamtlich einzubringen.

Ich danke allen für die schöne Zeit.

Hanna Stöwer

Um dieses aber weiter gewährleisten zu können, suchen wir auf diesem Wege Personen, die unsere Bibliothek weiter betreuen wollen.

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin, die die Bibliothek bis vor kurzem betreut hat, wird dir die Bibliothek übergeben. Natürlich kannst du da auch Eigeninitiative einbringen und, wenn du möchtest, eigene Ideen umsetzen.

Wir freuen uns über jede Mitarbeiter*in.



Neues aus der Beratungsstelle Bremen zum ehrenamtlichen Beratungsangebot

Gerade in diesen schwierigen Zeiten der Isolation ist es uns wichtig, Ihnen Angebote der Begegnung, des Miteinanders, des Füreinander-Da-Seins und des Zuhörens anbieten zu können. Wir freuen uns aus diesem Grund, dass wir unser ehrenamtliches Beratungsangebot ausbauen können. Dieses möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen:

Beratung und Supervision für Kontaktgruppensprecher/-innen

Frau Renate Sonnenberg (Dipl. Psychologin) bietet ihre Beratung und Supervision für Kontaktgruppen bei Konflikten in der Gruppe oder einzelnen schwierigen Gruppensituationen an. Auch bei herausforderndem Verhalten von

einzelnen Gruppenmitgliedern kann ihre Beratung in Anspruch genommen werden sowie bei Rollenkonflikten als Gruppensprecher/-in.

Beratungsangebot für Angehörige von MS-Betroffenen

Einmal pro Quartal bietet Frau Renate Sonnenberg außerdem eine Intervision für Angehörige von MS-Betroffenen an. In diesem Angebot werden Erfahrungen aller Beteiligten aufgegriffen und aktuell Rat suchenden Gruppen-

mitgliedern zur Lösung ihrer Konflikte und Probleme zugänglich gemacht. Frau Sonnenberg macht hierbei mit der Methode der Intervision vertraut, moderiert und gibt fachliche Inputs.

Psychologische Beratung

Frau Anke Gringel (Psychologische Psychotherapeutin) möchte als Angehörige eines MS-Betroffenen Gesprächsmöglichkeiten für Betroffene und/oder Angehörige anbieten. Möglich wäre hier zum Beispiel eine Hilfestellung in

Krisensituationen oder aber auch einfach ein Gesprächsangebot bei Bedarf. Diese Gespräche sind telefonisch oder persönlich in der MS-Beratungsstelle möglich.

Betroffene beraten Betroffene

Gesprächspartner, die selbst die Diagnose MS erhalten haben, verfügen über einen breitgefächerten Erfahrungsschatz aufgrund der eigenen Erkrankung. Erprobte Bewältigungskonzepte können Neubetroffenen als Vorbild dienen. Frau Jana Boswang möchte anderen Mitgliedern dieses Angebot machen und neben Informationen, Unterstützung und authentischem Verständnis MS Erkrankten, ihren Angehörigen, Freunden und Bekannten zur Seite stehen. Ihre

gewonnenen Erfahrungen werden als Ressourcen 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 werden geschaffen. Insbesondere für Menschen, die sich scheuen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, ist dies eine wundervolle Alternative.

Juristische Informationen und Beratung bei Widerspruchsverfahren

Herr Dierks (Vorsitzender Richter am Landgericht Bremen a.D.) bietet eine Beratung zu Widerspruchsverfahren an. Herr Wessels (Fachanwalt für Familien- und Sozialrecht)

bietet juristische Informationen für Mitglieder der DMSG LV Bremen an.

Haben Sie Interesse oder Bedarf an einem Beratungsangebot nehmen Sie bitte mit uns unter der Tel.Nr.: 0421 – 326619 oder per Mail dmsg-bremen@dmsg.de Kontakt auf. Wir vermitteln Sie dann gerne weiter.

Die Redaktion stellt sich vor

Stefan

Der mit dem Bart, das bin ich - Stefan. Ich arbeite gerne in der Redaktion, weil ich dort meinen Teil dazu beitragen kann, um die MS-Kontakt für Euch zu gestalten.



Cordula

Ich bin 59 und erhielt im Herbst 2016 meine Diagnose PPMS. Seit Januar 2017 bin ich Redaktionsmitglied. Mir macht es gute Laune mit Gleichgesinnten etwas Sinnvolles kreieren zu können. Da ich nun endlich wieder halbtags arbeiten darf, wird die Zeit für die Redaktionsarbeit leider echt knapp.



Peter

Jetzt bin ich schon viele Jahre dabei, aber langweilig ist die Arbeit in der Redaktion nicht geworden. Ganz wunschlos bin ich aber nicht: Dass sich noch weitere Mitstreiter/innen finden.



Rolli

Klingt ja eigentlich niedlich, aber in vielen Köpfen klingt es nach Abstieg, Verlust von Selbstständigkeit, höchster Stufe an Behinderung. Irgendwann kommt dann doch der Gedanke auf: Jetzt ist es sinnvoll. Jetzt geht es nicht mehr, jetzt reichen Stock, Dreirad oder Rollator nicht mehr, die eigene Mobilität zu erhalten.

Der „normale“ Weg geht über eine Verordnung des Hausarztes oder der Neurologin. Dann kommt die Krankenkasse ins Spiel und ein Sanitätshaus – meist von der Krankenkasse vorgegeben. Viele Fragen tauchen nun auf. Wir wollen einige, die in uns auftauchten als Anregung weitergeben:

Brauche ich ihn auch zu Hause?

Wie komme ich in die Wohnung?

Muss ich umziehen?

Passt er ins Auto?

Welche Bereifung? Große oder kleine Räder? Vollgummi oder Luft?

Wie gut und leicht ist er zusammenklappbar?

Wie schwer ist er?

Wo kann er in der Wohnung stehen?

Kann der Rolli draußen stehen?

Ist der Aufzug groß genug?

Welches Zubehör brauche ich, z.B. Regenschutz, Taschen, Stockhalter, Beleuchtung?

Wo bekomme ich das Zubehör?

Mit oder ohne Motor?

Welchen Antrieb?

Wie schnell darf oder soll er sein?

Was ist die beste Sitzhöhe?

Wie hoch muss die Rückenlehne sein? Mit Kopfstütze?

Wo kann ich den Rollstuhl reparieren lassen?

Wer trägt die Reparaturkosten?

Gibt es Ersatz während der Reparaturzeit?

Muss ich alles akzeptieren, was das Sanitätshaus vorschlägt?

Haben wir Fragen vergessen? Natürlich! Die meisten Probleme tauchen in der Praxis auf. Vielleicht kann jemand aus der Leserschaft weitere wichtige Fragen anführen oder seine Erfahrung oder eine Anekdote rund um den Rolli beisteuern.

Stefan Franzen/PE

Kreative Leidenschaften

Menschen, die an MS erkranken, fallen meist in ein tiefes, dunkles Loch. Es bricht eine Welt zusammen. Das muss nicht immer so sein, gibt es doch Möglichkeiten, diese Welt wieder etwas schöner zu gestalten. Unter anderem sucht man nach neuen Freizeitbeschäftigungen, nach Wegen mit der Diagnose besser leben zu können. Jeder geht in so einer Situation anders an die Aufgabe der Bewältigung eines Schicksalsschlages ran.

Es gibt viele Wege, die einem helfen können mit Krisensituationen umzugehen. Für einige sind es sportliche Aktivitäten, angepasst an die eigenen Möglichkeiten. Der Andere mag es eher kulturell und gibt sich dem Theaterspielen hin. Wiederum anderen macht es Spaß, Kunsthäuser oder Galerien zu besuchen, sich die Bilder anzuschauen und dabei die eigene Kreativität zu entdecken. Einige erinnern sich an den Musikunterricht in der Schulzeit und hören generell gerne Musik. Diese Menschen fangen jetzt vielleicht an ein Instrument zu spielen. Da wir alle gerne leckere Lebensmittel essen, ist bestimmt bei dem einen oder anderen der Hobbykoch entdeckt worden.

Ihr seht schon, dass es viele Wege gibt, sich kreativ zu beschäftigen. Und das ist in manch einer Situation auch wichtig, um einen Umgang mit Emotionen zu finden. Jemand, der gerne malt und zeichnet, kann damit womöglich seine Gefühle zum Ausdruck bringen. Oder er malt für sich auch mal ein „böses“ Bild, um seine Wut abzubauen. Vielleicht entdeckst du ganz neue Seiten in dir, wenn du es nur versuchst. Da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wenn du gerne tanzt und dabei das Leben eine Zeit lang vergessen kannst, oder dir dabei schöne Erinnerung hochkommen, dann ist das doch ein schöner Weg. Menschen, die schon immer viel lesen, und jetzt ihre eigenen Geschichten aufschreiben. Auch dort kann man der Phantasie freien Lauf lassen. Vielleicht entsteht ja bald eine neue Geschichte „à la“ Harry Potter.

Manche erinnern sich daran, was sie in ihrer Jugend gerne gemacht haben und entdecken eine wiederkehrende Leidenschaft. Wenn es aber schwerfällt, verfällt man leicht zu sagen „Ich kann das nicht“ oder „Was ich male, sieht nicht schön aus“. Auch wenn es am Anfang nicht unbedingt einfach ist,

es braucht manchmal einfach Zeit. Vielleicht gibt es andere Menschen, die das gleiche Hobby haben, und man verabredet sich, um sich auszutauschen. Man lacht zusammen und gibt sich gegenseitig Ratschläge. Wir sehen also, dass all diese Dinge eine soziale Komponente mit sich bringen. Man tauscht Rezepte gegenseitig aus, es werden neue Gedichte vorgetragen und man redet darüber. Da wird dem Anderen vorgespielt, was man die ganze Zeit auf dem Instrument geübt hat. Oder sein schönstes Foto, welches spannenderweise durch einen Zufall entstanden ist, lässt man stolz in der Gruppe rumgehen. Wer also nicht gerne alleine kreativ ist, der kann dieses auch in Gruppen machen. Da gibt es z.B. die Volkshochschulen, es gibt freie Theatergruppen oder Chöre denen man sich anschließen kann.

Für diejenigen, die Angst haben, dass zum Beispiel das Blatt für die Geschichte leer bleibt, oder einem die Ideen fehlen, was man Malen könnte, gibt es kleine Tricks, die einem dabei helfen, den Ideenfluss wieder zu füllen.

Man kann sich selbst ein Stichwort geben oder es sich von jemand anderem geben lassen. Dazu wird dann aufgeschrieben, was einem gerade in den Sinn kommt. Manchmal hilft es auch, dies gleich nach dem morgendlichen Aufstehen zu machen.

Wer unterwegs ist weder Stift noch Papier zur Verfügung hat, der kann sich eine Sprachnachricht auf sein Smartphone sprechen und diese dann zu Hause wieder abrufen.

Stefan Franzen



Meine stationäre Reha in Zeiten von Corona im Juni/Juli 2020



Die stationäre Reha in der Neurologie neigt sich dem Ende zu. Tja, Corona - es hat viel verändert. Auch den Ablauf einer Reha.

Der Tag der Anreise verlief für 24 Stunden in Isolation in einer speziellen Abteilung der Klinik. Vorher wurde von mir ein Abstrich aus Mund und Nase für den Covid 19 Test durchgeführt: Negativ. Ich konnte zur Neuro-Station wechseln.

Mein Anwendungsprogramm war überschaubar. Die Therapeuten trugen ständig einen Nase-Mund-Schutz, die Patienten möglichst auch. Abgenommen wurde die Maske während der Anwendung und im Freien. Der Chefarzt bat uns, das Gelände der Klinik nicht zu verlassen, ein Verbot war es nicht. Die hauseigenen Fahrräder durften wir leider nicht ausleihen, auch ein Abendprogramm wurde nicht durchgeführt.

Das hieß, kreativ sein.

Ich habe mich Spieleabenden von Patienten auf der Station angeschlossen, gelesen und einige Aquarelle gemalt. Besuch von außen durften wir in einem speziellen Raum empfangen.

Die wunderbaren Menschen auf der Neuro-Station haben mir die Zeit verschönt.

Wir hatten feste Essenszeiten im Anwendungsplan und haben an Zweiertischen im Speisesaal gegessen. Vom Buffet wurden wir hinter Plexiglas vom Küchenpersonal bedient.

Die Anwendungen wurden in Kleingruppen mit dem nötigen Abstand durchgeführt, wenn es keine Einzeltherapie war. Das Personal musste viele Grüppchen therapieren, dadurch hatte ich wenige Anwendungen in den vier Wochen meines Aufenthaltes.

Es war eine erholsame, ruhige Zeit unter erschwerten Bedingungen. Ich habe die Reha genossen - danke den großartigen Mitarbeitern der Klinik.

U.E.

Im Interview mit Herrn Professor Spranger

Sehr geehrter Herr Professor Spranger, ich begrüße Sie zum Interview mit Zwischen Männlich. Zuallererst möchte ich mich dafür bedanken, dass Sie sich bereit erklärt haben dieses Interview zu führen.

Herr Dr. Spranger, Sie sind Neurologe in einer Gemeinschaftspraxis für Neurologie und Psychiatrie in Bremen. Mir scheint, was ich so höre, Sie haben einen guten Ruf. Worüber ich mich natürlich sehr freue. Ich kenne Sie jetzt seit Anfang 2018. Ich erinnere mich noch gut, als Sie mir die Diagnose MS mitgeteilt haben. Vielleicht können Sie den Lesern von Zwischen Männlich auch erzählen, was Sie Patienten am Anfang der Diagnose Multiple Sklerose mit auf dem Weg geben möchten.

Viele Patienten reagieren geschockt, wenn sie erstmalig ihre Diagnose Multiple Sklerose hören. Sie haben die schwierigen Verläufe mit gravierenden Einschränkungen und Behinderungen bis zum Rollstuhl vor Augen. Auch wenn sie selbst vielleicht nur ein Kribbeln in der Hand verspüren. Ich versuche den Patienten im Erstgespräch klarzumachen, dass es sehr viele verschiedene und häufig gutartige Verläufe mit nur sehr wenigen Einschränkungen geben kann und dass Symptome, sollten sie dann doch auftreten, mittlerweile gut behandelt werden können. Diese vielen Informationen können meist nicht beim Erstgespräch aufgenommen werden, sodass ich in der Regel rasch folgende weitere Termine anbiete, um neu aufgetretene Fragen beantworten zu können.

Wir wissen ja, dass die MS relativ unerforscht ist. Man weiß nicht woher sie kommt und wie man sie heilt. Die Wissenschaft tappt immer noch im Dunkeln. Ab und zu gibt es mal eine neue Vermutung, mal eine neue Forschung oder ein neues Medikament, welches zugelassen wurde. Ist MS wirklich eine so unergründliche Erkrankung?

In den letzten 20 Jahren hat man viel über die Multiple Sklerose gelernt, aber es stimmt, ganz wesentliche Fragen sind noch nicht beantwortet. Dies betrifft die Ursache, die wahrscheinlich vielfältig ist, genauso wie die Prozesse, die zu einer Schädigung der Nervenzellen und ihrer Funktionen führen. Immer wenn viele Faktoren beteiligt sind, wird es schwierig. Wahrscheinlich spielen genetische Faktoren ebenso eine Rolle wie noch unbekanntete Umweltfaktoren oder Infektionen. Auch die Frage, warum der Verlauf so unterschiedlich ist, ist noch nicht geklärt. Wir werden in den nächsten Jahren weiter viel über Ursache und Krankheitsprozesse lernen und wahrscheinlich irgendwann zu der Erkenntnis kommen, dass es sich um verschiedene Erkrankungen handelt.

Ich von Zwischen Männlich möchte Sie fragen, ob Sie eine Erklärung dafür haben, warum bei der zumeist auftretenden MS-Form (RRMS - schubförmig remittierende MS) mehr Frauen als Männer betroffen sind?

Hier spielen wieder die Gene und die Hormone eine große Rolle. Wahrscheinlich schützt das Testosteron die Ner-

venzellen. Außerdem scheinen Frauen eine andere genetische Ausstattung zu haben, die es den schädigenden weißen Blutkörperchen eher ermöglichen, aus dem Blut in das Gehirn zu gelangen. Auf der anderen Seite erkranken Männer häufig schwerwiegender als Frauen. Auch hierfür gibt es noch keine gute Erklärung.

Ich beschäftige mich viel mit dem Thema der Unterschiede der MS zwischen Männern und Frauen. Können Sie uns aufklären, ob es überhaupt Unterschiede gibt?

Auch hier spielen die Hormone eine Rolle. Wahrscheinlich das Hormon Progesteron, welches in der Schwangerschaft vermehrt gebildet wird. Es führt zu einer Stärkung eines Teils des Immunsystems, es werden mehr sogenannte regulatorische T-Zellen gebildet, die dazu führen, dass die zerstörerischen Anteile des Immunsystems besser unter Kontrolle gehalten werden können.

Gibt es Verhaltensweisen eines Betroffenen, die schlecht für den Verlauf der Erkrankung sind?

In der Tat gibt es ganz gute wissenschaftliche Hinweise darauf, dass vermehrter Nikotin- und auch Kochsalzkonsum mit einer schlechteren Prognose und einem schlechteren Verlauf der Erkrankung einhergehen. Stress im Beruf ist schwer zu messen, aber eine chronische Unzufriedenheit und subjektive Überlastung sind sicherlich nicht förderlich. Dies betrifft allerdings nicht spezifisch die Multiple Sklerose, sondern das ganze Leben. Eine ausgeglichene, ballaststoffreiche Ernährung, ein gutes Körpergefühl und insbesondere sportliche Betätigungen sind zweifelsfrei mit einem besseren Verlauf der Erkrankung assoziiert.

Die Leser von Zwischen Männlich kennen die drei Formen der MS: RRMS, PPMS und SPMS. Können Sie uns erklären, warum der eine Patient eine schubförmig remittierende MS und der andere die seltenere primär progrediente MS Form bekommt?

Warum der eine Patient eine schubförmige und der andere eine chronisch primär progrediente MS Verlaufsform bekommt, ist leider noch unbekannt.

Was kann der MS Patient außer Sport, gesunder Ernährung und Entspannung darüber hinaus noch alles unternehmen, um möglichst gesund zu leben?

Ich glaube, wenn ein MS Patient - oder jeder andere Mensch - die 3 genannten Verhaltensweisen beherzigt, ist schon viel erreicht.

Sie wissen ja, wie ich mit dem Thema Medikamente umgehe bzw. umgegangen bin. Ich habe da einen Satz gelesen – „Der Arzt behandelt, die Natur heilt.“ Können wir Ihre Meinung dazu hören?

Der zitierte Satz ist vollkommen richtig. Das, was die Ärzte tun können, ist, die Natur daran zu unterstützen, den Körper selbst zu heilen. Dies betrifft insbesondere autoimmunologische Erkrankungen wie die MS. Insofern sind die oben genannten Verhaltensweisen eminent

wichtig. Wie bei jeder Erkrankung, für die die Schulmedizin keine eindeutige Heilung anbieten kann, gibt es viele alternativ-medizinische Behandlungsvorschläge. Dagegen ist primär einmal nichts einzuwenden, solange es sich dabei nicht um schädigende Eingriffe handelt. Ich habe daher als Schulmediziner keine Berührungängste mit den alternativmedizinischen Methoden, die ich zugegebenermaßen nicht im Detail kenne. Ich rate den Patienten dann immer möglichst genau und objektiv zu messen, ob die jeweilige Behandlungsmethode erfolgreich ist oder nicht.

In der Zeit, in der ich an Multiple Sklerose erkrankt bin, habe ich viele Menschen kennengelernt, die ebenfalls betroffen sind. Es ist quasi so, dass man sagen kann, in jedem Bekanntenkreis gibt es einen der betroffen ist. Laut offiziellen Aussagen erkranken immer mehr Menschen an MS. Wie erklären Sie sich diese Entwicklung bei MS?

Da wir noch immer nicht wissen, was genau zur Entstehung der Multiplen Sklerose führt, kann man hier viel spekulieren: epi-genetische Veränderungen oder Umweltfaktoren, möglicherweise auch eine verbesserte Diagnostik.

Kleine Nebenfrage: In wie weit vereinfacht die Digitalisierung Ihren Beruf?

Ich bin mir nicht sicher, ob die Digitalisierung den Beruf vereinfacht. Letztendlich ist das Entscheidende immer noch mein Wissen und das Gespräch mit dem Patienten. Beides ist nicht digitalisierbar. Da die Dokumentationspflichten aber zugenommen haben, ist der Computer schon hilfreich. Auch um schnell an neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu kommen, hilft das Internet.

Gibt es Momente, wo Sie es leid sind, immer wieder von den Patienten zu hören, „Herr Dr...., ich habe im Internet dieses und jenes gelesen, vielleicht können Sie auf diesen Link auch mal bitte schauen?“ Ich stell mir das sehr schwer vor. Was sagen Sie dazu?

Ich halte sehr viel von einem aufgeklärten, wissenden Patienten. Letztendlich kennt er/sie sich und seine/ihre Erkrankung am allerbesten. Ich arbeite sehr viel lieber mit informierten Patienten, da sie dadurch meist mehr Verständnis und Akzeptanz für meine Behandlungsvorschläge haben. Wenn der Patient oder die Patientin sich vorinformiert hat, kann ich viel leichter mit ihm oder ihr die für sie oder ihn richtige Behandlungsstrategie erarbeiten. Das Problem mit dem Internet ist, dass die dort verfügbaren Informationen gewichtet werden müssen. Beschrieben werden meist die spektakulären, schlimmen Verläufe. Wenn jemand eine MS hat, aber keine Symptome und es ihm/ihr gut geht, wird er/sie dies nicht im Internet verbreiten. Hier sehe ich dann meine Aufgabe darin, das Bild zu vervollständigen.

Klischees, die man so mitbekommt, besagen, dass Pharmakonzerne Ärzte mit möglichen Geschenken bestechen.

Ist das aktuell noch ein Thema oder hat sich das durch Gerichtsurteile, gesetzliche Regelungen oder Sparmaßnahmen bei der Pharmakonzernen erledigt? Können Sie uns hierzu etwas sagen?

Früher gab es in der Tat opulente Geschenke und Einladungen. Dies weiß ich allerdings auch nur aus Erzählungen. Mittlerweile gibt es das zum Glück nicht mehr.

Stress macht krank. Gerade bei uns MS Betroffenen ist Stress eine sehr negative Eigenschaft. Da möchte ich Sie einfach mal fragen ... Wie stressig ist Ihr Beruf als Neurologe?

Stress ist ein schwieriger Begriff. Viele Menschen verstehen darunter, dass alles zu viel ist und sie überfordert sind. Stress kann aber auch durch Unterforderung entstehen oder durch eine falsche Anforderung, durch unsensible Vorgesetzte oder missgünstige Kollegen. Wenn ich mit meinem Beruf nicht glücklich bin, kann ich so wenig arbeiten wie ich möchte und bin trotzdem gestresst. Bei mir gibt es sicherlich Tage, an denen mir die Arbeit über den Kopf wächst, oder wenn mir Patientenschicksale zu nahekommen oder ich Patienten nicht helfen kann. Selten ärgere ich mich auch über Patienten. Aber prinzipiell kriege ich so viel positive Rückmeldung. Gerade jetzt in Coronazeiten tut es gut, wenn ich vom Patienten höre, ich möge gesund bleiben.

Was machen Sie als Ausgleich zu Ihrem Beruf?

Ich fahre gerne lange Strecken auf dem Rad. Es ist für mich wie Meditation, ich kann alles andere vergessen, konzentriere mich auf meine Oberschenkel und die Gegend, durch die ich fahre.

Welchen Tipp haben Sie generell für uns, wie wir mit unklaren Situationen umgehen können? Damit meine ich zum Beispiel die Frage... Ist das jetzt ein Schub oder nicht?

Die Frage, ob es sich um einen neuen Schub handelt oder nicht ist in der Tat schwierig. Häufig ist es "nur" eine vermehrte Wahrnehmung eines Symptoms, das aber vorbestehend ist. Es muss sich nicht immer eine neue entzündliche Aktivität dahinter verbergen. Deswegen rate ich den Patienten immer, sich eine neue Symptomatik für einige Tage anzuschauen, meist geht sie von alleine wieder weg, wenn nicht, sollte sich der behandelnde Neurologe das einmal anschauen

Bei meiner letzten Frage, würde ich gerne wissen wollen, was sie den Angehörigen, sei es bei einer neuen MS Diagnose oder generell mit auf dem Weg geben?

Letztendlich erzähle ich den Angehörigen genau das gleiche wie den Patienten beim ersten Kennenlernen, dass es erstens verschiedene, auch gutartige Verläufe gibt, und dass wir mittlerweile gute Medikamente zur Behandlung der weniger guten Verläufe haben.

Herr Dr. Spranger ich danke Ihnen, dass Sie sich Zeit für dieses Interview genommen haben. Stefan Franzen

Rätselecke

Winter

Finde diese 11 versteckten Wörter:

**EISZAPFEN SCHNEEBALL STERNE SKIFAHREN WINTER RODELN WEIHNACHTEN
SCHLITTEN GLOCKEN EISLAUFEN PUDELMUETZE**

E	T	F	N	E	I	S	Z	A	P	F	E	N	R	D
G	W	D	W	K	Q	M	C	S	M	U	B	B	R	Q
Q	L	W	E	I	H	N	A	C	H	T	E	N	P	S
M	Z	O	L	U	R	P	N	H	C	G	Y	M	R	U
A	K	P	C	G	O	R	F	N	A	P	T	M	W	P
N	P	Y	V	K	D	D	Z	E	M	A	B	U	A	U
E	N	O	S	D	E	R	R	E	D	Z	I	X	H	D
W	I	P	C	E	L	N	Y	B	Z	D	F	I	O	E
C	M	S	K	G	N	H	F	A	S	J	R	S	W	L
S	H	Q	L	X	O	N	W	L	N	L	T	R	I	M
T	E	Q	X	A	S	C	H	L	I	T	T	E	N	U
E	I	J	F	C	U	U	E	Z	K	O	M	D	T	E
R	G	P	S	K	I	F	A	H	R	E	N	I	E	T
N	H	J	G	I	G	Q	E	O	I	S	I	T	R	Z
E	Z	D	I	M	E	I	B	N	K	V	L	N	W	E

Bilderrätsel

Was ist auf diesem Bildausschnitt zu sehen?

Auflösung unter „Schwarzes Brett“



Knabberkram

Dieser Rezeptvorschlag dient eigentlich nicht der Sättigung, aber ...

die gerösteten, leicht gesalzenen Nüsse schmecken seeehr lecker:

200 g geschälte oder ungeschälte Mandeln oder Cashewnüsse

100 ml Wasser

1 TL Salz

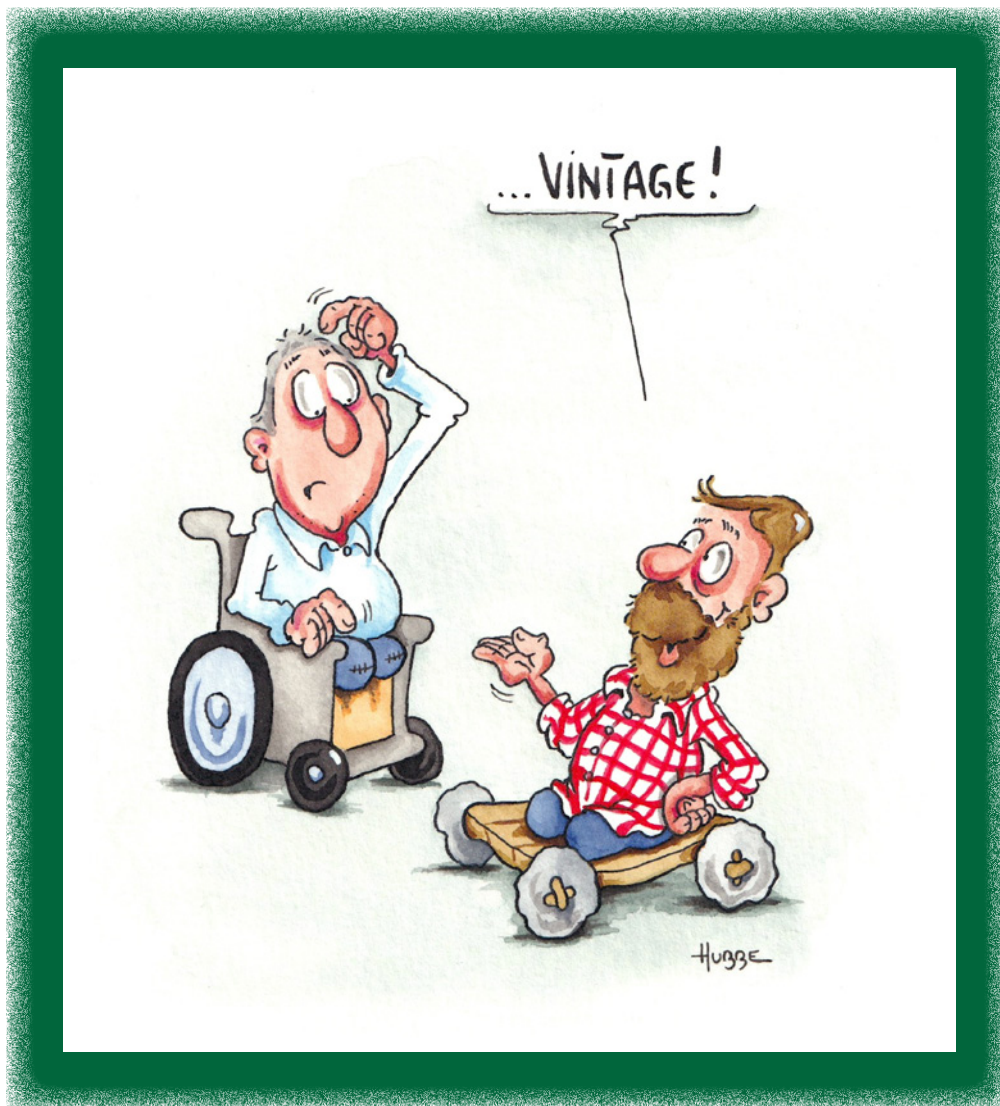
Backofen auf 150°C vorheizen. Währenddessen Nüsse auf dem sauberen Backblech verteilen, Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz (je nach Geschmack flach oder gehäuft) in z.B. einen Becher geben. Ebenfalls 100 ml heißes Wasser in den Becher geben, umrühren. Salzwasser auf dem Blech, über die Nüsse, verteilen. Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben.

Nun wird es heiß, Verbrennungsgefahr! Deshalb stets vorher Küchenhandschuh anziehen!

Während der 30 Minuten Röstzeit 2-3 x mit dem Bratenschieber die Nüsse auf dem Blech umverteilen. Dabei mit dem Bratenschieber die entstehende Salzkruste abhobeln. Wenn die Nüsse goldbraun sind und beginnen zu duften, Ofen ausmachen, Backblech vorsichtig herausnehmen und vor dem Naschen auskühlen lassen.



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.de). Auch dieses Jahr gibt es wieder einen Kalender: „Handicaps 2021“.

Leider konnten wir Phil Hubbe bei der Neuro 2020 in Bremen nicht persönlich kennenlernen, da die Veranstaltung ausfiel. Aber aufgeschoben ist - hoffentlich - nicht aufgehoben.

Rätselaufösung

Bilderrätsel



MITGLIEDERVERSAMMLUNG

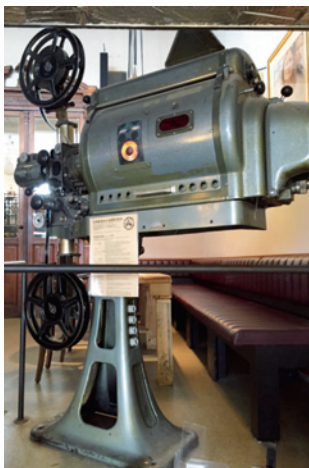
05.05.2021 um 17.00 Uhr

MS-Beratungsstelle
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Feier des WELT-MS-TAGES 26.05.2021

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

Weitere Informationen folgen!



Kinoprogramm 1.Halbjahr 2021

Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

17.01.21 Yesterday

07.02.21 Hawking

07.03.21 Systemsprenger

18.04.21 Die Apothekerin

30.05.21 Forest Gump

20.06.21 Grüne Tomaten

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

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

Seminare 1. Halbjahr 2021

Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2021

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

So lange wie möglich in der eigenen Wohnung und der vertrauten Umgebung zu leben, das ist der Wunsch vieler Menschen. Insbesondere bei körperlichen Einschränkungen, Erkrankungen im Alter oder Pflegebedürftigkeit wird es notwendig, die Wohnung an die sich ändernden Bedarfe anzupassen. Nur in einer barrierefreien Wohnung ist es möglich selbständig und selbstbestimmt, sicher und komfortabel zu wohnen.

In dem Vortrag der Beratungsstelle kom.fort e.V. werden die vielfältigen Möglichkeiten zur Anpassung von Wohnraum anhand praktischer Beispiele erläutert. Es werden zudem Fördermöglichkeiten bzw. Tipps zur Finanzierung aufgezeigt und die Wege zur Umsetzung der Maßnahmen vorgestellt.

Termin: 27.01.2021 von 17.00-18.30 Uhr
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Leitung: Mitarbeiterin von kom.fort e.V. – Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen
Teilnehmer: max. 10
Kosten: keine
Anmeldung bis zum 13.01.2021

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: 01.02.2021, 08.02.2021, 15.02.2021, 22.02.2021
01.03.2021, 08.03.2021, 15.03.2021, 22.03.2021
Jeweils von 17.30-18.30 Uhr
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Leitung: Gabi v. Alemann, BVGT-Gedächtnistrainerin
Kosten: € 35,- / € 45,-*
Teilnehmer: maximal 10
Anmeldung bis zum 15.01.2021 und nur als kompletter Block buchbar

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

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

Kaffee, Tee und Kaltgetränke sind inklusive. Bei Bedarf bitte selbst für eine kleine Mittagsverpflegung sorgen.

Termin: Samstag, 6. März 2021 von 11:00 bis ca. 15:00 Uhr
Ort: DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Leitung: Dr. Petra Goergens, Dipl. - Oecotrophologin, Ernährungstherapeutin
Kosten: € 30,- / € 40,-*
Teilnehmer: maximal 12
Anmeldung bis zum 15.02.2021
Das Seminar findet in Kooperation mit der DMSG LV Niedersachsen e.V. statt.

Vortrag: Ganzheitlich gesund durch Ayurveda

Ayurveda heißt „das (ewige) Wissen vom langen, gesunden Leben“ und ist eines der ältesten uns überlieferten ganzheitlichen Heilsysteme. Es betrachtet den Menschen schon immer als eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda bietet unterschiedliche Elemente, um die Lebensenergie eines Menschen zu stärken und dem Alterungsprozess entgegen zu wirken. Ziel ist es, den idealen Gleichklang zu erhalten oder sogar wieder her zu stellen. Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Tipps für den Alltag.

Termine: 14.04.2021 von 17.00 – 19.00 Uhr

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

Leitung: Frau Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Kosten: keine

Anmeldung bis zum 31.03.2021

Online-Vortrag: Multiple Sklerose überwinden – Vorstellung des OMS Lifestyle Programms in 7-Schritten

Das Lifestyle-Programm „Overcoming Multiple Sclerosis“ des australischen Arztes Prof. George Jelinek unterstützt und bestärkt Menschen mit MS darin, evidenzbasierte Entscheidungen über ihren Lebensstil und Medikamente zu treffen, die die Gesundheit verbessern. So kann man aktiv etwas für seine gesundheitliche Stabilität und Lebensqualität tun. Die deutsche Botschafterin des OMS Programms aus Hamburg gibt allen Interessierten einen Überblick und wissenschaftliche Hintergrundinformationen.

Termin: 17.06.2021 von 18.30 – 19.30 Uhr

Leitung: Linda Boueke, Ambassador OMS Hamburg

Kosten: keine

Anmeldung über webinar@dmsg-bremen.de bis zum 03.06.2021

*Preise für Mitglieder/Nichtmitglieder

Alle Termine sind einzeln buchbar

Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

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

Hilfe während des Seminars

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

Rücktrittsregelung

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

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

Anmeldungen richten Sie bitte an:

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

Veranstaltungen in Bremerhaven

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

Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19		
Bunte Mischung	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
Angehörigengruppe	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
Kunterbunt	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
Junge Gruppe	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils zweiter Sonntag im Monat um 14:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Pascal Höptner Nancy Schikore	Tel: 0172 / 424 34 47 Tel: 0176 / 38 38 36 34
Die Realisten	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
Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26		
Falstaff	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
Bremen-Kattenturm – Bürgerhaus Obervieland, 28279 Bremen, Alfred Faust Str. 4		
AHA	jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Lydia Schwarting	Tel: 0 42 03 / 80 48 60
Bremen-Huchting – Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50		
M*iteinander S*tark	Gesprächskreis, Informationen Bremen-Huchting – Café Panorama im Roland Center, 28259 Bremen jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr Ansprechpartner/-in: Sabine Burmeister	Tel.. 0160 / 99 41 31 00

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

Hoffnungsvolle Alternativen

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten
Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12.00 Uhr
Ansprechpartner/-in: Katrin Willimzig Tel.: 6 43 65 80

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: 04743 / 3 73 47 47

Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch Kontakt zum/zur Ansprechpartner/in in oder der Beratungsstelle in Bremen bzw. Bremerhaven auf.

MS-Beratungsstelle Bremen

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

Montag bis Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr,
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
 und 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

MS-Beratungsstelle Bremerhaven

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:
Ulf Blohm

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



Bremen e.V.