



# MS-KONTAKT

Juni 2023 / Ausgabe 118

von MS-Betroffenen  
für MS-Betroffene

**dmsg** ■ 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:

N.N.

#### Schatzmeister:

Lutz Rudolph

#### weitere

#### Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange

Carmen Mazur

Rosemarie Kovač

Ulf Blohm

### Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinnes des Presserechtes:

Cordula Gätjens

Peter Einig

Maike Schmidt

Matthias Rast

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 326619

redaktion@dmsg-bremen.de

### Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 119) ist der 31.10.2023. 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 2023 halbjährlich

## Inhalt

### 02 Impressum

### 03 Aus dem Landesverband

Grußwort

Wir trauern um

Neue E-Mail-Adresse für den LV

Beratungsstelle Bremerhaven

BBMSE Treffen in Essen

Sprechzeiten Sommerferien

Musik für Seele & Körper

MS-Zentrum

Adventskaffee

Zwischen Esslust und Essfrust

### 11 Pflege

Pflegeberatung

### 12 Was sonst noch

Herzenswunsch

Sauerlandklinik

Rezept

Rätselecke

### 17 Schwarzes Brett

Kino

Humor

Lösungen

### 20 Seminare und Veranstaltungen

### 26 Gruppentreffen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,

© Maike Schmidt,

unsplash

pixabay

## Liebe Mitglieder, liebe Angehörige, liebe Leserinnen und liebe Leser,

das erste Halbjahr 2023 ist schon wieder vergangen und die Corona-Regeln konnten endlich entfallen, sodass wir wieder unbeschwert planen, organisieren und handeln können – wie vor der Pandemie.

Aber auch die politische Lage berührt uns seit über einem Jahr weiterhin sehr. Der Krieg in der Ukraine, die vielen Flüchtlinge und Toten, die Hilfslieferungen in die Grenzgebiete für die Geflüchteten, sowie die sozialen Leistungen für die Menschen aus dem Krisengebiet, die auch nach Deutschland kommen, haben Vorrang vor unseren Eigeninteressen.

Ja, wir müssen uns demnächst den sozialen Topf mit vielen anderen teilen, nämlich mit Menschen, die ihre Heimat verloren haben und ihre Angehörige zurücklassen mussten. Auch wir merken bereits sehr, dass bei den steigenden Energiekosten und der enormen Preisentwicklung von Nahrungsmitteln und sonstigen Anschaffungen die Spendenbereitschaft weiterhin abnimmt, was verständlich, aber sehr bedauerlich ist.

Zu unserer Geschäftsstelle: Unsere Frau Menz in der Verwaltung war im Mai schon wieder ein ganzes Jahr bei uns und unsere Frau Weiss arbeitet als Sozialberaterin aufgrund des Weggangs von Frau Bücking seit September 2022 immer noch alleine in diesem Aufgabengebiet.

Unsere Frau Stöwer ist deswegen für uns erneut eine große Hilfe. Sie ist – trotz Ruhestand – wieder regelmäßig einmal wöchentlich für Beratungen in der Brucknerstraße und Frau Elges-Meyer unterstützt uns auch noch tatkräftig. Dafür

sind wir beiden sehr dankbar und sagen ihnen ein herzliches Dankeschön!

Weiterhin sind wir auf der Suche nach einem passenden Ersatz, aber es gestaltet sich in der heutigen Zeit nicht einfach, eine gute Mitarbeiterin oder Mitarbeiter zu finden. Wir suchen mit Stellenausschreibungen über die Agentur für Arbeit und auf unserer Homepage.

Für unsere Carl und Grete Schröder Stiftung suchen wir jetzt auch einen neuen 1. Vorsitzenden, da unser lieber Günter Lochner im Dezember verstorben ist (siehe auch „Wir trauern um“ auf den nächsten Seiten).

Derzeit ist unser Herr Henckel deshalb nicht nur unser 1. Vorsitzender des Vereins, sondern dadurch auch alleiniges Vorstandsmitglied der Stiftung; er wird dabei vom Vereinsvorstand unterstützt.

Deshalb werden auf der nächsten Mitgliederversammlung Neuwahlen anstehen. Wir wären begeistert, wenn sich jemand für die Stiftungsarbeit oder aber auch für die Vorstandsarbeit im Verein interessieren würde. Der Zeitaufwand für diese ehrenamtliche Tätigkeit hält sich in Grenzen, sprechen Sie uns gerne an, dann können wir Ihnen dazu weitere Informationen geben.

Wir bedanken uns bei unseren Mitarbeiterinnen und denjenigen Mitgliedern, die uns bei unserer Vereinsarbeit bereits jetzt tatkräftig unterstützen.

Hoffnungsvoll blicken wir in die Zukunft und senden allen dafür viele gute Wünsche.

*Der Vorstand*

## Wir trauern um

### **Günter Lochner**

Seit 1996 war Günter Lochner Mitglied in der DMSG LV Bremen, 1999 wurde er in den Vorstand gewählt. In der Mitgliederversammlung am im Mai 2008 wählten ihn die Mitglieder zum 2. Vorsitzenden. 2018 übernahm er als 1. Vorsitzender die Carl und Grete Schröder Stiftung.

Nicht nur als Kontaktgruppensprecher in Bremen, hat er sich intensiv für die Belange der Mitglieder und Betroffenen eingesetzt, dafür schulden wir ihm Dank.

Günter Lochner verstarb am 12.12.2022. Sein Name wird gleichwohl mit der positiven Entwicklung des Vereins auf immer verbunden bleiben.

Wir werden in seinem Sinne fortfahren und ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.

### **Dietrich Kehlenbeck**

Dietrich Kehlenbeck war von Mai 1990 bis November 2002 als Schatzmeister im Vorstand des Landesverbandes Bremen e.V. ehrenamtlich tätig.

Sein wichtigstes Anliegen war, eine solide finanzielle Grundlage für den Landesverband zu schaffen. Dafür setzte er sich engagiert in Bremen und Bremerhaven ein.

Auf Bundesebene war er bestrebt, eine finanzielle Verbesserung und Stärkung der kleinen Landesverbände innerhalb der DMSG durch eine Veränderung des Finanzausgleichs zu erreichen.

Während seiner gesamten Tätigkeit setzte sich Herr Kehlenbeck immer für ein möglichst optimales Angebot und für eine breite Unterstützung für MS-Erkrankte und deren Angehörige sowie für die Selbsthilfegruppen ein. Dabei waren ihm Kontinuität und Verlässlichkeit sehr wichtig.

Herr Kehlenbeck war der festen Überzeugung, dass der Einsatz für und in der DMSG eine gute, wichtige Aufgabe ist und konnte dies auch seinen Gesprächspartnern vermitteln. Durch seinen Einsatz wurde die Bekanntheit und die Anerkennung für die Arbeit der DMSG im Land Bremen vergrößert.

Seine Kontakte und seinem großen Engagement für die DMSG ist es zu verdanken, dass der lang gehegte Traum von einem behindertengerechten Haus als Stätte der Begegnung und Kommunikation für MS-Erkrankte im Jahr 2002 verwirklicht werden konnte.

Mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel durch den Bundesverband der DMSG e.V. wurde sein langjähriges Engagement gewürdigt. Im Jahr 2000 war er als Testamentsvollstrecker, Gründer und 1. Vorsitzender der Carl und Grete Schröder Stiftung im Verein tätig. Herr Kehlenbeck hat sich bis 2018 für die Belange der Stiftung und des Vereins eingesetzt.

Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.

### **Hans-Jürgen Stolpmann**

Unser langjähriges Mitglied, Hans-Jürgen Stolpmann, verstarb am 7. Februar 2023 im Alter von 69 Jahren.

Der Familie Stolpmann verdanken wir (anstatt lieb gemeinter Blumen oder Kränze zur Trauerfeier) eine Spende an die DMSG Landesverband Bremen in Höhe von 980 €.

Allen Spendern und der Familie Stolpmann sagen wir DANKE.

Unsere Gedanken sind bei allen Angehörigen.

## Neue E-Mail-Adresse für den Landesverband

Die bisherige E-Mail-Adresse des Bremer Landesverbandes in der Domäne der DMSG (dmsg-bremen@dmsg.de) ist nicht mehr verfügbar. Bitte verwenden Sie in Zukunft die folgende Adresse:

**NEU: [info@dmsg-bremen.de](mailto:info@dmsg-bremen.de)**

## DMSG – Beratungsstelle in Bremerhaven ist bis auf weiteres nicht besetzt

Die DMSG – Beratungsstelle Bremerhaven in der Dürerstraße 27, bei der Selbsthilfe-Bremerhavener-Topf e.V., ist seit dem 01.04.2023 nicht mehr erreichbar.

Kontakte und Hilfen werden über die DMSG Geschäftsstelle Bremen oder über die Kontaktgruppensprecher für Bremerhaven (siehe Hefrückseite) angeboten.

*Kurt Bange*

## Bericht vom BBMSE Treffen in Essen

Der Bundesbeirat für MS Erkrankte traf sich dieses Jahr zum Frühlingstreffen in Essen, wo uns die Vorsitzende des Landesverband NRW Frau Schipper herzlich empfing und uns eine schöne, gute und wertvolle Sitzung wünschte.

Zu Beginn der Veranstaltung war vorgesehen, dass wir die Neuwahlen durchführen für dieses Gremium.

Gewählt wurden Claudia Schilewski als 1. Vorsitzende und als Vertreter Markus van de Loo, Simone Sengstock und Ulf Blohm als Vertreter.

Frau Prof. Judith Haas und Herr Temmes waren angereist und es ergab sich ein gutes Gespräch über die Wünsche von den Patientenvertretern und der Vereinsführung des Bundesverbandes. Die Werbekampagne für den MS Tag und die neue Werbung zur Mitgliedergewinnung wurden von Herrn Temmes vorgestellt und angeregt diskutiert.

Wir hatten Prof. Heesen am Freitagnachmittag online zugeschaltet für seinen Vortrag:

### **Stammzellentransplantation bei MS - aktueller Stand der Forschung.**

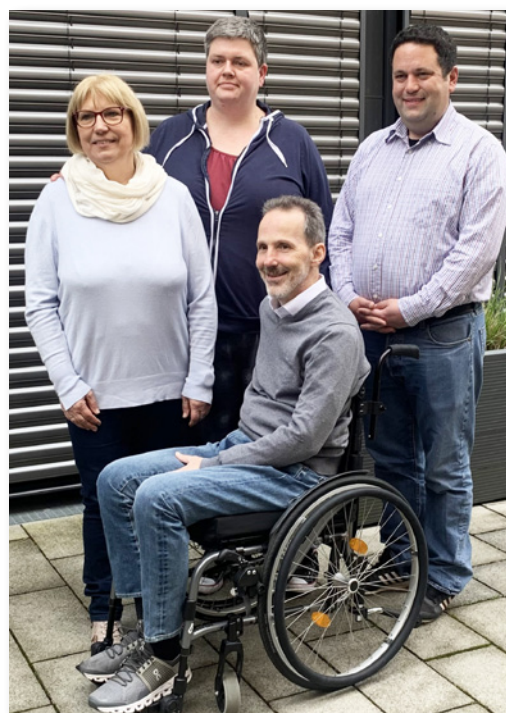
Er berichtete über verschiedene Patienten und Voraussetzungen, um solch eine Behandlung zu erhalten. Prof. Heesen stellte uns das Verfahren vor, wonach er in Hamburg beim UKE diese Behandlung durchführt.

Ein spannender Vortrag insgesamt.

Des Weiteren haben wir uns beim Treffen über den Arbeitsfortschritt der verschiedenen Arbeitsgruppen ausgetauscht.

In der Arbeitsgruppe Erstansprache und Forschungsförderung bin ich selber aktiv und wir haben natürlich insgesamt den Austausch untereinander in verschiedensten Dialekten wieder sehr genossen.

*Für den BBMSE Ulf Blohm*



Von links: Claudia Schilewski, Simone Sengstock, Markus van de Loo und Ulf Blohm (Foto: H. Temmes)

## Sprechzeiten während der Sommerferien 2023

Wir möchten Sie darüber informieren, dass die Sozialberatung in der Geschäftsstelle Bremen ihre Sprechzeiten in der Zeit vom **24.07. – 11.08.2023** aufgrund von Urlaub reduziert hat. In dieser Zeit wenden Sie sich bitte bei Fragen an:

**Frau Menz** (Verwaltung)

Montag-Donnerstag: 09.00-12.00 Uhr  
Tel.: 0421 36485664  
E-Mail: [Menz@dmsg-bremen.de](mailto:Menz@dmsg-bremen.de)

**Kurt Bange** (für dringende Beratungsanliegen)

Tel.: 0471 3097829  
E-Mail: [Kus.bange@gmx.de](mailto:Kus.bange@gmx.de)

Wir wünschen Ihnen eine erholsame und sonnige Sommerzeit und freuen uns auf ein gesundes, ereignisreiches und unterhaltsames 2. Halbjahr!

Ihr Team der DMSG Landesverband Bremen e.V.



Quelle: Pixabay



## Musik für Seele & Körper

### Der positive Einfluss von Musiktherapie bei Multipler Sklerose

Liebe Mitglieder,

die ersten Monate unseres Projektes „Musik für Seele & Körper“ sind nun schon ins Land gezogen. Beim Stöbern in alten Zeitschriften bin ich auf eine GEO-Ausgabe aus dem Jahr 2003 gestoßen. Schon vor 20 Jahren wurde ausgiebig zu dem Thema „Musik und seine Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele“ geforscht. Demnach war schon damals klar, dass Musik der stärkste Reiz für neuronale Umstrukturierungen ist, den wir kennen. Warum dann nicht für Ihre Genesung und Ihr Wohlbefinden nutzen? Von der Kraft heilender Gesänge erzählte schon der Kahum-Papyrus; und laut der Bibel sollten die Anfälle von Schwermut des Königs Saul mit seiner Harfe gelindert werden.

Wie gut, dass die Musiktherapie nach dem zweiten Weltkrieg als Heilberuf anerkannt wurde. Damals waren es noch die physischen und emotionalen Kriegstraumata, die damit geheilt wurden. Heute greift dieser Bereich ganzheitlich, präventiv, begleitend und rehabilitativ. Die wissenschaftliche Evidenz der positiven Einflussnahme von Musiktherapie wurde mittlerweile in zahlreichen Studien belegt. Die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft hat im Jahr 2017 in zehn Punkten ein Grundlagenpapier zu „Musiktherapie im Gesundheitswesen“ erstellt.

Bei Menschen mit der Diagnose MS kann die Musiktherapie gleich in mehreren Aspekten helfen und die Lebensqualität verbessern:

- **Verbesserung von Motorik und Koordination**
- **Verbesserung des Gedächtnisses und der kognitiven Fähigkeiten**
- **Musik reduziert Angstzustände und Depressionen**
- **Verbesserung der Stressbewältigung**
- **Geringeres Schmerzempfinden und weniger Beschwerden**
- **Verbesserung der verbalen Kommunikation**
- **Positive Effekte auf Fatigue und Erschöpfung**
- **Verbesserung der Koordination, Geschicklichkeit, des Gleichgewichtes und der Geh-Ausdauer**

Es sei zu erwähnen, dass auch die Musiktherapie nicht das „Allheilmittel“ darstellt, jedoch ist es nachgewiesen, dass es unterstützend einen beträchtlichen Einfluss auf den Verlauf haben kann.

Aus diesem Grund freuen wir uns sehr, dass die Hertie-Stiftung mit dem Projekt Mitmission uns bis November 2025 bei der Durchführung unseres Projektes „Musik für Seele und Körper“ unterstützt. Für das zweite Halbjahr 2023 haben wir weitere tolle Angebote für Sie, wie z.B. einen lebendigen **Trommelworkshop** im November sowie



eine „**Offene musiktherapeutische Gruppe**“, die sich ab September einmal im Monat trifft. Abschließen werden wir dieses Jahr mit unserem Adventskaffee und der zauberhaften **musikalischen Lesung „Frau Holle“** von und mit Michael Helbing und Dominic Richter.

Da wir zudem nun hinreichend wissen, wie wichtig das Thema **Entspannung und Stressprävention** im Allgemeinen ist, wird Frau Simone Bücking Sie am 06.10.23 mit einem Vortrag in dieses spannende Thema einführen. Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie am Ende im Veranstaltungsteil.

Wir freuen uns auf viele inspirierende, lehrreiche und freudige Momente mit Ihnen im 2. Halbjahr 2023!

Quellen:

<https://www.shop-apotheke.com/magazin/multiple-sklerose/musiktherapie-bei-multipler-sklerose/>

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2022/02/23/ms-positive-effekte-mit-musiktherapie/>

<https://www.musiktherapie.de/wp-content/uploads/2019/09/>

GEO – Das Reportage Magazin, Gruner+Jahr AG&Co KG Druck- und Verlagshaus, Ausgabe 11, November 2003

Simone Bücking

### Neurologische Praxis Dr. Wortmann wurde als „MS-Zentrum“ zertifiziert

Die neurologische Praxis Dr. Gisbert Wortmann in Bremen, Am Wall 140, hat das Zertifikat „Anerkanntes MS-Zentrum“ vom Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) zum 01.01.2023 erhalten. Damit wird eine qualitativ hochwertige, von Leitlinien gestützte Behandlung durch auf den MS spezialisierten Neurologen und dessen MTA's bestätigt. Die genau definierten Kriterien wurden zur Erfüllung aller Anforderungen durch die Praxis nachgewiesen. Die Vergabe gilt immer für zwei Jahre und muss vor Ablauf erneut nachgewiesen werden.

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

„Ich freue mich sehr über die Zertifizierung, weil sie die Zufriedenheit unserer Patientinnen und Patienten widerspiegelt und gleichzeitig eine Anerkennung der geleisteten guten Arbeit in unserer Praxis darstellt“ sagt Dr. Wortmann. Gleichzeitig betont er aber auch, dass auch alle anderen Neurologen der Stadt sehr gute Arbeit machen - egal, ob mit oder ohne Zertifizierung!

Der Neurologe kann die umfassende, nahezu gesamte Diagnostik in seiner Praxis anbieten, um eine individuelle und optimale Betreuung sicherzustellen.

Mit Frau Torka hat Dr. Wortmann eine Mitarbeiterin, die in diesem Jahr mit ihrer nebenberuflichen Weiterbildung zur MS-Nurse begonnen hat, das ist eine anerkannte Fachkraft in der MS-Pflege, so dass die Praxis dann auch eine noch spezialisiertere Patientenbetreuung anbieten kann.

Das Zertifikat wurde am Jahresanfang in einem netten Gespräch mit Dr. Wortmann und Frau Torka durch den Vorstand des Landesverbandes Bremen überreicht.

Wir wünschen Dr. Wortmann und seinem Team weiterhin alles Gute und insbesondere Frau Torka viel Erfolg für ihre Weiterbildung.

Carmen Mazur





## Rückblick: Adventskaffee / Weihnachtskonzert 2022

Ende 2022 fand endlich wieder ohne Corona-Auflagen unser beliebtes Weihnachtskaffee in geselliger Runde statt. Dieses Mal war es besonders gut besucht. Unterhalten wurden wir von der Märchenerzählerin Frau Edith Eckholt. Auch gab es wieder ein Weihnachtsklavierkonzert mit

Herrn Johannes Dehning. Für mich war es Entspannung pur in der stressigen Vorweihnachtszeit. Die folgende Collage zeigt Impressionen von beiden Veranstaltungen.

M.S.



## Zwischen Esslust und Essfrust

Wie in der letzten MS-Kontakt im Artikel ‚Zuckersucht‘ angekündigt, besuchte ich am 11. März 2023 die Veranstaltung unter der Leitung von Frau Dr. Petra Goergens.

Zwölf Teilnehmende - fast alle dem süßen Geschmack sehr zugeneigt - lauschten, dachten, schmeckten und sprachen über das Thema gesunde Ernährung.

Dr. Goergens unterstützte in einem Zeitraum von mehr als vier Stunden durch vielfältige didaktische Methoden, die alle Sinne ansprachen, den Beginn zur Entwicklung der eigenen ausgewogenen und gesunden Ernährung.

Neben ihrer PowerPoint Präsentation, gab es u.a. Bücher als Anschauungsmaterial zu diesem Thema, jede Menge interessanter Rezepte zum Mitnehmen, viele Tipps, Kost-

proben und eine Blindverkostung. Wer hätte gedacht, dass roher Blumenkohl so lecker schmeckt!

In einer achtsamen Genussübung konnten wir den Unterschied erleben, welchen es macht, ob Schokolade langsam genossen oder schnell gekaut wird.

Insgesamt war dies eine hochinteressante, kurzweilige Veranstaltung in angenehmer Atmosphäre, die ‚Lust auf Mehr‘ machte, nämlich mehr Informationen zu dem großen und bedeutenden Thema ‚gesunde Ernährung bei MS‘ zu erhalten.

In der Zwischenzeit bin ich vollen Mutes meinen neuen Ernährungspfad weiter zu genießen.

C.G.



## Pflegeberatung

Schon lange habe ich mir überlegt, für die Dusche eine Sitzgelegenheit zu besorgen. Die Frage lautete: Was ist am besten geeignet oder welche Kosten kommen auf mich zu? Deshalb stellte ich mich bei meiner Krankenkasse vor, um mich beraten zu lassen.

Die Krankenkasse schlug vor, eine unabhängige Pflegeberatung einzuschalten, deren Ergebnis die Grundlage für die Entscheidung der Krankenkasse darstellt. Die Verordnung eines Arztes ist dann nicht mehr erforderlich.

Die Pflegeberaterin war eine erfahrene Krankenschwester mit einschlägigen Erfahrungen. Wir hatten ein langes Gespräch, in dem die Beraterin viele Fragen stellte, meine Probleme in ihre Überlegungen einbezog und meine Wünsche berücksichtigte. Vor allem war es mir wichtig, dass ein an der Wand befestigter Sitz für mich am besten geeignet ist, weil ein Hocker sehr instabil wäre und deshalb nicht nur ungeeignet, sondern sogar gefährlich ist. Ebenso wäre ein schwenkbarer Stützhaltegriff sinnvoll. Diese meine Überlegungen fand die Beraterin sehr gut nachvollziehbar und wollte sie in ihre Stellungnahme einbeziehen.

Über das Thema Badgestaltung hinaus, bat ich die Beraterin meine Wohnung anzusehen und mir eventuell Verbesserungsvorschläge zu unterbreiten. Im Großen und Ganzen fand sie meine Wohnung geeignet und hatte zum jetzigen Zeitpunkt keine Empfehlungen für Verbesserungen. Aufgrund der Beschreibung meiner körperlichen Einschränkungen sprach sie an, ob sie der Krankenkasse mitteilen sollte, dass eine Neubewertung eines Pflegegrades durch den MDK sinnvoll und erwünscht wäre. Damit war ich einverstanden.

Der weitere Ablauf bestand in mehreren Telefonaten mit dem Sanitätshaus zur Terminabsprache und Montageterminen.

Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden. Es ist auf dem Bild zu sehen.



Insgesamt war ich mit der Pflegeberatung sehr zufrieden. Sie war sehr sorgfältig und auch einfühlsam. Die Krankenkasse - beziehungsweise Pflegeversicherung - hat sich an die Beurteilung der Beratung gehalten. Das Ganze war sehr unbürokratisch – auch der MDK hatte sich bald gemeldet.

PE

### Herzenswunsch

Im November 2022 hat mir die Herzenswunsch-Ambulanz einen Wunsch erfüllt. Ich bin nach Dangast an der Nordsee gefahren worden.

Ich liebe das Meer, kenne Dangast und die Gegebenheiten vor Ort. Das letzte Mal war ich vor 10 Jahren mit dem Fahrrad dort.

Eine Gründerin der Herzenswunsch-Ambulanz arbeitet in dem Bioladen in dem ich immer einkaufe, so kam es zu diesem Kontakt.

Die Herzenswunsch-Ambulanz hatte einen Behinderten-transporter mit Besatzung organisiert. Das waren ein Rettungssanitäter und eine Krankenschwester, die diese Begleitung ehrenamtlich ausführen. Sie haben mich um 10 Uhr abgeholt und ich konnte sogar meine Freundin mitnehmen.

Wir sind in Dangast bei nebligem Herbstwetter angekommen, die Wellen brandeten auf und wir sind an der Promenade entlanggelaufen. Die gesamte Zeit standen mir die beiden ehrenamtlichen Helfer zur Seite, d.h. sie sind auch mitgegangen.

Danach haben wir unsere Pause, ein Mittagessen im alten Kurhaus, eingenommen. Die Krankenschwester half mir dort, indem sie mir das Essen anreichte.

Das alte Kurhaus kannte ich von damals. Ein barrierefreier Ort, ein zauberhafter Treffpunkt für Jung und Alt mit Blick auf das Meer.

Den bekannten Rhabarberkuchen, den wir uns nicht entgehen lassen durften, verspeisten wir nach einem Nachmittagsspaziergang mit frischer Meeresbrise.

Bei einsetzender Dunkelheit haben wir uns auf den Rückweg gemacht, jedoch wurde erst ein Toilettengang fällig, bei dem mir die Krankenschwester wieder geholfen hat.

Resümee: Für mich und meine Freundin ein entspannter und erfüllender Urlaubstag.

Warum wollte ich darüber berichten?

Mit diesem aufbauenden Erlebnis möchte ich euch ermuntern, euch mit eurem Herzenswunsch an die Herzenswunsch-Ambulanz zu wenden.

*Bettina*

<https://www.herzenswunschambulanz.de>



## Aufenthalt in der Sauerlandklinik Hachen

Die Sauerlandklinik ist eine neurologische Akutklinik, die auf die Diagnostik und Behandlung der Multiplen Sklerose (MS) spezialisiert ist. Die Klinik – sie wurde im Jahr 1964 gegründet – hat sich längst zu einer der bedeutendsten Spezialkliniken für MS-Erkrankte in Deutschland entwickelt. Ich war nun zum ersten Mal dort und möchte euch meine gesammelten Erfahrungen mitteilen.

Am ersten Tag und kurz nach der Ankunft wurden zunächst die Formalitäten (Einlesen der Versichertenkarte, Aushändigung der von mir mitgebrachten ärztlichen Befunde/Gutachten und Kernspinbilder) erledigt, anschließend erfolgte eine Blutabnahme, dann die Erstuntersuchung von der Stationsärztin und danach ging es aufs Zimmer. Apropos Zimmer: Es gibt Zweibett- und Einzelzimmer. Letzteres allerdings nur gegen Aufpreis, oder wenn man eine private Krankenversicherung abgeschlossen hat.

In den folgenden Tagen wurden die bekannten Standarduntersuchungen wie VEP, SEP und EEG die Kontrolle des Restharns durchgeführt. Das wird immer dann gemacht, wenn ein Patient zum ersten Mal in der Sauerlandklinik zu Gast ist. Daneben standen verschiedene Eingangstests aus unterschiedlichen Bereichen (Physiotherapie, Ergotherapie, neuropsychologische Untersuchung und vieles mehr) auf dem Programm. Die Patienten können täglich drei Anwendungen und die sogenannte Pflegevisite (u.a. Blutdruck- und Körpertemperaturmessung) in Anspruch nehmen. Hinzu kommt eine wöchentliche Arztvisite.

Hier ein Blick auf ausgewählte Therapien und Geräte:

**Lokomotionstraining** (Gehtraining auf dem Laufband): Hierfür ist ein medizinisches Laufband mit elektrischer Antriebsfunktion und spezieller Ausrüstung erforderlich. Der Patient wird hierbei an einer Aufhängevorrichtung und einem Spezialgurt festgeschnallt, um das Körpergewicht beim Gehen zu entlasten. Links und rechts vom Laufband sind Haltestangen befestigt. Diese gaben mir zusätzlich Sicherheit. Die Bandgeschwindigkeit wird individuell auf den Patienten eingestellt. Auch mindestens ein Therapeut steht immer hilfreich zur Seite, korrigiert Fehlhaltungen und hilft, verlorengegangene Bewegungsmuster einzustudieren bzw. wieder zu erlernen.

Dieses relativ physiologische Gehen ist für viele Patienten beim Gehen im freien Raum nicht mehr möglich. Deshalb ist die Laufbandtherapie besonders gut zum Wiedererlernen des Gehens geeignet. Das Gehtraining auf dem Laufband stellt bei Patienten mit MS einen wichtigen Behandlungsschwerpunkt dar.

Auch bei **Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen** beim Gehen ist das Lokomotionstraining hilfreich:

- Bei schlechter Haltung und Gangabweichungen in Bezug auf Stand- und Schwungphase der Beine erfolgt vorab eine manuelle bzw. verbale Korrektur der Gangphasen durch den Therapeuten
- Ich hatte anschließend die Aufgabe, mich einige Minuten auf dem Laufband unter Aufsicht zu bewegen. Wichtig war, das Gehen zu üben und Bewegungsmuster zu verinnerlichen. Der Kopf, der Geist musste mir am Anfang sagen, was zu tun ist, wie ich mich bewegen soll. Es wurde besser und besser. Ich musste mich immer weniger festhalten und konnte frei auf dem Laufband in einem angemessenen Tempo gehen. Übung macht den Meister!

Der **Gangtrainer Lyra** (siehe Bild) war ebenfalls eine tolle Erfahrung. Hierbei wird für die Diagnostik und Therapie auf dem Laufband ein Gerät zur Ganganalyse eingesetzt. Dies ist ein **therapeutisches Laufband** mit eingebauter elektronischer Kontaktplatte, die in Verbindung mit einer Videokamera verschiedene Messungen vornimmt. Mit automatischer Abtastung der Kniegelenkwinkel und dem Abdruck der Füße auf der Kontaktplatte erfolgt eine Analyse über die Schrittfrequenz, der Schrittlänge, das Abrollen der Füße und das Abweichen der Beinbewegung vom normalen Gangbild. Über Monitor sichtbar gemacht, ermöglicht es den Therapeuten, das Gangbild des Patienten zu kontrollieren und gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen. Die gesammelten Messdaten werden natürlich gespeichert.

Meine Gehstrecke ist bereits deutlich eingeschränkt, aber auf dem Gangtrainer Lyra hatte ich das Gefühl, über das Laufband zu fliegen. Das Gehen fühlte sich leicht, fast schwerelos an. Das lag aber auch daran, weil ich an einer Hängevorrichtung festgeschnallt war und mein Körperge-



wicht nicht alleine tragen musste. Es war trotzdem toll! Lyra war mein Lieblingsgerät.

Welche Therapieziele werden mit Lyra verfolgt?

- Wiedererlangen oder Verbesserung der Gehfähigkeit
- Verbesserung des Gangbildes
- Erhöhen der Gehgeschwindigkeit
- Verbesserung der Ausdauer

### Balancetrainer

Mit dem Balancetrainer kannst man das Gleichgewicht verbessern und seine Körperkontrolle stärken. Der Patient wird auch hier an einer Hängevorrichtung festgeschnallt und lernt spielerisch, seinen Körper wahrzunehmen. Der Patient versucht hier, mit Ausgleichsbewegungen sein Gleichgewicht zu halten bzw. zu stabilisieren.

In den letzten Tagen meines Aufenthaltes – er dauerte insgesamt 17 Tage - wurden Abschlusstests gemacht, sodass die Verantwortlichen einen Vergleichsmaßstab zu den Eingangsuntersuchungen hatten.

### Hier mein Fazit über den Aufenthalt in der Sauerlandklinik:

Die Ärzte und Therapeuten kennen sich bestens mit MS aus und sind vom Fach. Die Sauerlandklinik Hachen ist schließlich eine MS-Spezialklinik, wo sich alles um MS dreht. Alle Mitarbeiter dieser Klinik sind sehr, sehr freundlich, hilfsbereit und haben sich ein großes Lob für ihre Arbeit verdient! Was ich aber auch super fand, ist, dass wir dort alle unter uns sind. Wir sitzen alle im selben Boot und verstehen uns untereinander. Wir sind alle betroffen, wir wissen, worum es geht und wissen, was diese Erkrankung mit uns macht. Ich kannte vorher dort niemanden, aber fühlte mich trotzdem jederzeit verstanden und sehr gut aufgehoben. Hier sind alle ein Teil der Gemeinschaft. Das hat mir sehr gut gefallen. Ich werde wiederkommen.

*Matthias Rast*

## Teigtaschen

Als ich im September 2022 auf der Neuro-Messe war, fiel mir ein MS-Kochbuch, herausgegeben vom DMSG Landesverband Niedersachsen, in die Hände.

Mit mündlicher Erlaubnis der für Öffentlichkeitsarbeit Verantwortlichen des DMSG Niedersachsen, Frau Anja Grau, möchte ich ein Rezept daraus der Bremer MS-Öffentlichkeit bekannt geben. Allerdings habe ich das Rezept nicht wortwörtlich übernommen.

Beim Einkauf der Zutaten stellte ich fest, dass einige Zutaten recht hochpreisig sind. Doch lassen sich z.B. die Pinienkerne auch durch Walnüsse ersetzen, was zudem auch noch gesünder ist.

### Für den Teig: ca. 18 - 20 Stück

125g	Mehl
75 g	Pflanzenmargarine
4-5 EL	kaltes Wasser
1 Prise	Salz

### Für die Füllung:

20g	Pinienkerne oder Walnüsse (etwas zerkleinert)
100g	Feta
10g	schwarze Oliven oder Kapern
40g	getrocknete Tomaten (in Öl)

- Mehl, Pflanzenmargarine, Wasser und Salz zu einem Teig vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Pinienkerne bzw. Walnüsse ohne Fett in Pfanne leicht anrösten.
- Feta mit einer Gabel etwas zerkleinern, Oliven bzw. Kapern klein schneiden oder hacken, getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Nun Feta, Oliven bzw. Kapern und die getrockneten Tomaten vermischen, danach die gerösteten Kerne dazugeben.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise (Durchmesser 7-9 cm) ausstechen.
- 1 TL der Füllung auf eine Hälfte des Teigkreises setzen, Teigrand eventuell mit etwas Wasser befeuchten und die andere Teighälfte über die Füllung schlagen, so dass ein Halbkreis entsteht. Den Rand mit der Gabelspitze zusammendrücken.
- Die Taschen können noch mit Öl bestrichen werden bevor sie für 15 – 18 Minuten goldbraun gebacken werden.
- Vorbereitete Teigtaschen können einige Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden oder eingefroren werden.
- Die Teigtaschen werden heiß oder zimmerwarm serviert. Schmecken nach meiner Meinung aber auch kalt und eignen sich hervorragend als Fingerfood.



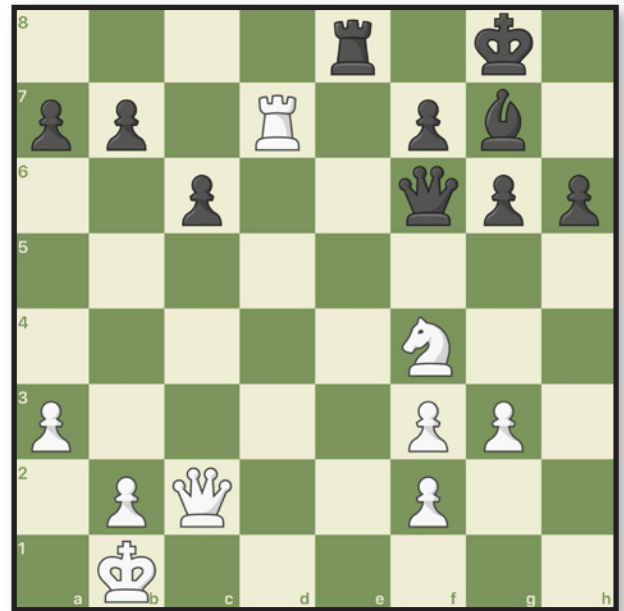
Quelle: ‚Leckere Teigtaschen‘ Seite 14ff aus: Lieblingsküche einfach querbeet kochen, DMSG Niedersachsen.

C.G.

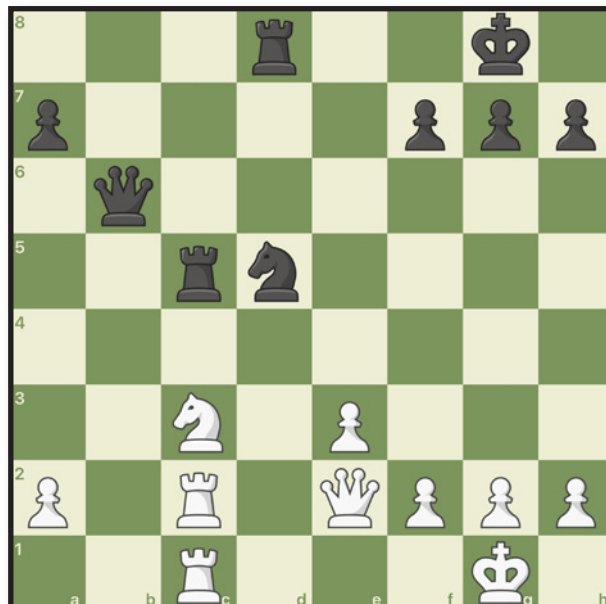
## Schachaufgaben



1. Schwarz am Zug und gewinnt („Matt in 2“)



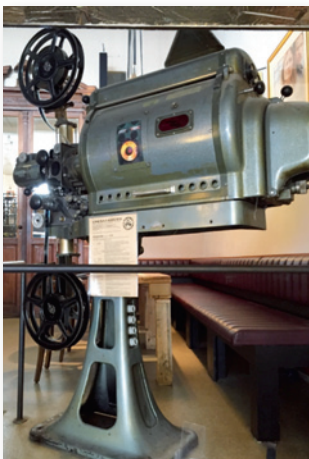
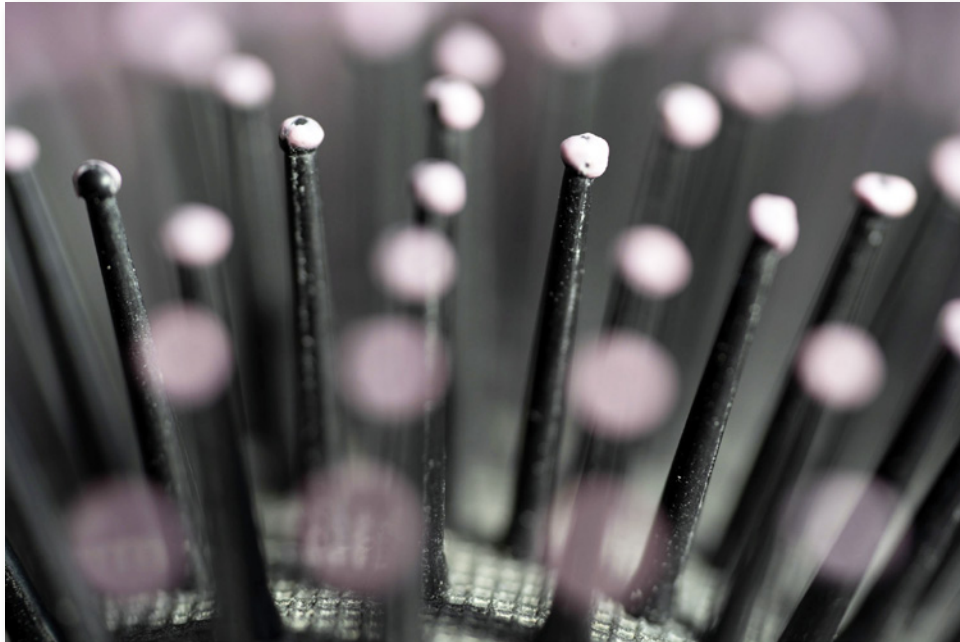
2. Schwarz am Zug und gewinnt (Gewinnstellung)



3. Schwarz am Zug und setzt matt



## Bilderrätsel



### Kinoprogramm 2. Halbjahr 2023

Wie immer sonntags um 16:00 in der Bucknerstraße 13:

- 16.07.23**      **Türkisch für Anfänger**
- 20.08.23**      **A Beautiful Mind**
- 17.09.23**      **Tod auf dem Nil (Agatha Christie)**
- 15.10.23**      **Die Legende vom Ozeanpianisten**
- 19.11.23**      **12 Years a Slave**

#### **Dez. Weihnachtspause**

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

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

## Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter [@hubbe-cartoons.de](https://www.hubbe-cartoons.de). Diesen Cartoon fanden wir im Buch „Das Leben des Rainer“, Behinderte Cartoons 3 von Phil Hubbe.



## Lösung der Schachaufgaben

1. **1. - Dd4+** [Eine schwächere Nebenlösung ist 1. - Lf5 2. Td1 (2.g4 Lxb1 3.gxh5 Dd4+ Df2 Df4 droht Ld4, Schwarz gewinnt) 2. - Dd4+ 3.Txd4 Lxd4+ 4.Df2 Lxf2+ 5. Kxf2 Ld3 6.Sb6 Te5 und gewinnt] **2.Df2 Dd3** aufgegeben, der Angriff auf den Turm und der Spieß Ld4 sind nicht gleichzeitig zu parieren, z. B. **3.fxg4 Ld4** [oder 3. Te1 Ld4]

2. **1. - Te1+ 2.Ka2** [2.Td1?? Txd1+ 3.Ka2 (3.Dxd1?? Dxb2#)] **2. - g5** aufgegeben, denn **3.Sd3 De6+ 4. Db3** und nun die eigentliche Pointe **4. - Ta1+** Weglenkung mit Damenverlust! **5.Kxa1 Dxb3** und gewinnt.

3. Durch Abtausch und Weglenkung schwächt Schwarz die Grundreihe: **1. - Sxc3 2.Txc3 Txc3 3. Txc3 Db2** aufgegeben, die Stellung ist in allen Varianten verloren: **4.De1 Dxc3 5.Dxc3 Td1+ 6.De1 Txe1#** [Tc2 Db1+ 5.Df1 Dxc2 oder 4. Tc8 Db1+ 5.Df1 Dxf1+ 6.Kxf1 Txc8]

## Bilderrätsel- Auflösung



## Gesundheitsförderung

### Vortrag: Zur Bedeutung von Entspannung und Stressmanagement bei Multipler Sklerose

Jede/r kennt es: Haushalt, Familie, Freunde, Hobbys und das Thema „Gesundheit & Krankheit“ unter einen Hut zu bekommen, gestaltet sich im Alltag gar nicht immer so einfach. Oft fühlen wir uns gestresst, sind unzufrieden und verlieren den Blick für die schönen Dinge. Die Entspannung zwischendurch oder am Ende des Tages gelingt nur sehr schwer, das Gedankenkarussell kreist. Doch das muss nicht sein!

Frau Simone Bücking gibt Ihnen in diesem Vortrag einen Überblick darüber, was bei Stress im Körper überhaupt passiert, insbesondere mit der Diagnose Multiple Sklerose. Parallel zeigt Sie Ihnen aber auch die vielfältigen und wissenschaftlich fundierten Verfahren der Entspannung und des Stressmanagement-Trainings auf. Seien Sie gespannt auf einen bunten Strauß an Möglichkeiten, mit denen Sie für den Anfang sofort starten können.

<b>Termin:</b>	Freitag, 06. Oktober 2023, 16.00 – 18.00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin
<b>Ort:</b>	DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
<b>Teilnahmegebühren:</b>	kostenfrei
<b>Teilnehmende:</b>	25
<b>Anmeldeschluss:</b>	22. September 2023

## Informationsveranstaltungen

### NEURO Bremen

Die NEURO ist eine Tagung für Betroffene und Angehörige, Therapierende, Pflegekräfte und die Ärzteschaft zu den Erkrankungen **Multiple Sklerose** und **Morbus Parkinson**. Es gibt zudem einen zusätzlichen Schwerpunkt, der ein aktuelles Thema aufgreift. 2023 ist dies die **Demenz**.

Die Häufigkeit dieser neurologischen Erkrankungen macht deutlich, wie relevant das Thema und wie wichtig der Wissenstransfer ist. Es gibt Informationsbedarf bei den Betroffenen und allen professionellen Beteiligten. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, wissenschaftliche Erkenntnisse praxisnah von namhaften Referierenden vermittelt zu bekommen. Betroffene wie auch die Ärzteschaft finden hier eine breite Informationspalette. Der Erfahrungsaustausch aller Beteiligten soll ermöglicht werden, um diese Krankheiten bedürfnisgerecht zu behandeln. Die Veranstaltung findet traditionell jedes Jahr im Herbst im Bremer Messe und Congress Centrum statt.

<b>Termin:</b>	Samstag, 23. September 2023, 09.00 – 16.00 Uhr
<b>Programmbeirat:</b>	Kurt Bange, Dr. Holger Honig, Prof. Dr. Andreas Kastrup, PD Dr. Katja Odin, Prof. Dr. Pawel Kermer
<b>Ort:</b>	Congress Centrum Bremen (CCB), Bürgerweide (hinter dem Hauptbahnhof), 28215 Bremen
<b>Teilnahmegebühren:</b>	€ 10,- Betroffene und Angehörige € 15,- Therapeuten und Pflegenden € 25,- Mediziner
<b>Registrierung:</b>	<a href="http://www.neuro-bremen.de/Anmeldung">http://www.neuro-bremen.de/Anmeldung</a>

## Vortrag – Fußheberschwäche – wieder mobil mit dem innoSTEP-WL

An diesem Abend wird Herr Arslan den Teilnehmern ein modernes Fußhebersystem vorstellen. Neben einem kurzen Vortrag bleibt Zeit Fragen zu stellen und bei Interesse kann das System gerne ausprobiert werden.

Das innoSTEP-WL ist ein innovatives, kabelloses Fußhebersystem zur funktionellen Elektrostimulation bei Fußheberschwäche und kann Patienten zu einer gesteigerten Mobilität und Lebensqualität verhelfen: Über Elektroden am Bein werden Impulse an den Peroneusnerv (Fibularisnerv) gegeben und an den Schienbeinmuskel (Musculus tibialis anterior) weitergeleitet, so dass der Fuß sich beim Gehen hebt. Damit ermöglicht das Fußhebersystem ein natürlicheres, sichereres Gangbild. Langfristig kann die wiederholte Reizweiterleitung und -verarbeitung durch das zentrale Nervensystem zu einer neuronalen Neubahnung und einer dauerhaften Verbesserung des Gangbilds führen.

**Termin:** Mittwoch, 11. Oktober 2023, 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Caner Arslan, HELLER MEDIZINTECHNIK, Region Nord  
**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Teilnahmegebühren:** kostenfrei  
**Teilnehmende:** 20  
**Anmeldeschluss:** 02. Oktober 2023

## Vortrag: Neues aus Klinik und Forschung

Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Überwiegend jüngere Menschen sind betroffen, Frauen doppelt so oft wie Männer. Sie kann zu vorübergehenden oder bleibenden Behinderungen führen, die sich auf Familie, Partnerschaft, Beruf und das eigene seelische Befinden auswirken. Heilungsmöglichkeiten sind bisher nicht bekannt. Allerdings können viele Medikamente den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Zudem gibt es bewährte Behandlungsmethoden zur Linderung von Symptomen und Verbesserung der Lebensqualität.

Herr Prof. Kastrup ist Chefarzt der Neurologie vom Klinikum Bremen Mitte sowie Vorsitzender des Medizinischen Beirates der DMSG Landesverband Bremen e.V. Er wird in seinem Vortrag einen Überblick über den aktuellen Stand der MS-Therapie und MS-Forschung geben. Wann sollte die Therapie starten? Welche medikamentösen Möglichkeiten gibt es? Welche Fortschritte gibt es? Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Prof. Kastrup für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung stehen.

**Termin:** Freitag, 24. November 2023, 17.00 – 18.00 Uhr  
**Leitung:** Herr Prof. Dr. med. Kastrup, Chefarzt der Neurologie vom Klinikum Mitte  
**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Teilnahmegebühren:** kostenfrei  
**Teilnehmende:** 40  
**Anmeldeschluss:** 09. November 2023

## Achtsamkeit und Entspannung

Workshop: Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben

Schreiben ist das Spiel mit Worten und Fantasie, das Spaß macht und die eigene Kreativität zum Fließen bringt. In diesem Workshop schreiben wir kleine Geschichten, Texte und Reflexionen – alles ist erlaubt und gewünscht. Die Kursleiterin gibt Impulse und Anregungen. Im Mittelpunkt stehen der individuelle Ausdruck, die eigene Schreibstimme und vor allem die Freude am Formulieren. Für alle, die gerne schreiben möchten!

- Termin:** freitags 15.09., 13.10., 10.11., 15.12.2023  
jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr
- Leitung:** Anke Fischer, Autorin und Schreibcoachin
- Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
- Teilnahmegebühren:** € 15,- Mitglieder  
€ 20,- Nichtmitglieder
- Teilnehmende:** 10
- Anmeldeschluss:** 31. August 2023

## Geselligkeit

Eltern (MS Erkrankte) – Kind – Treffen

Liebe Eltern, Sie sind herzlich eingeladen, sich in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen miteinander auszutauschen. Für die kleinen Gäste steht Spielzeug bereit und bei gutem Wetter ist das Treffen auch auf dem nahegelegenen Spielplatz möglich. Wir freuen uns auf eine fröhliche Runde und die eine oder andere Chance Kontakte zu knüpfen. Die Treffen sind offen gestaltet, um Anmeldung wird dennoch gebeten.

Bei Interesse, Fragen oder Anregungen, rufen Sie uns gerne an. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

- Termin:** vierteljährlich, Termine werden bei Anmeldung bekanntgegeben  
Donnerstagnachmittag von 16.00 – 17.30 Uhr
- Leitung:** Sonja Weiss, Pädagogin der DMSG Bremen
- Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
- Teilnahmegebühren:** kostenfrei
- Anmeldeschluss:** Anmeldungen sind fortlaufend möglich

## Projekt



## Musik für Seele & Körper

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen des integrativen Gesamtprojektes für das zweite Halbjahr 2023. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

### Offene musiktherapeutische Gruppe

Im Rahmen unseres Projektes „Musik für Körper und Seele“ möchten wir Ihnen ein ganz besonderes Angebot machen. Frau Julia Rettig trifft sich einmal im Monat jeweils am Samstagvormittag mit Ihnen, um gemeinsam Musik zu machen und in den Austausch zu kommen. Es sind keine musikalische Vorbildung oder Notenkenntnisse erforderlich. Wir wollen mit einfach spielbaren Instrumenten Ausdruck für innere Prozesse finden, Kontakt in der Gruppe erleben und kleine musikalische Spiele spielen oder auch mal eine Entspannungsmusik genießen. Wir bestimmen in der Gruppe gemeinsam, wohin die Reise geht.

Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der Multiplen Sklerose, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

Frau Julia Rettig wird die Gruppe leiten und freut sich bereits auf das gemeinsame Spiel.

Dies ist ein offenes Angebot und die Termine können auch einzeln gebucht und besucht werden. Wir bitten lediglich um rechtzeitige An- und Abmeldung.

- Termin:** Samstag, den 16.09.23, 14.10.23, 18.11.23, 16.12.23, 13.01.24 und 17.02.24  
jeweils von 10.30 – 11.30 Uhr
- Leitung:** Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG) und Vorsitzende von BIM – Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.)
- Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
- Teilnahmegebühren:** kostenfrei
- Teilnehmende:** maximal 6
- Anmeldeschluss:** jeweils eine Woche vorab

### Workshop: Die Trommel und ich – im gemeinsamen Trommeln sich selbst erfahren

Sich vom Rhythmus getragen fühlen. Die eigene Kraft spüren und ausdrücken. Gemeinsam Musik gestalten oder auch ganz freispielen.

Wo geht es lang? Was möchte ich und was nicht? Die Trommel zeigt es uns. Im Austausch darüber entsteht Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse. Dieses hilft, im Alltag besser für sich zu sorgen. Die Erfahrungen im musikalischen Miteinander sind dabei großartige Anker.

Die Musiktherapeutin Petra Kleinecke führt sie spielerisch und zugewandt durch diesen Workshop. Musizierphasen und Gespräche wechseln sich ab. Leichtigkeit und Tiefsinn ergänzen sich dabei auf wunderbare Weise. Durch das Trommeln verbinden sich beide Gehirnhälften. Dies wirkt aktivierend, emotional ausgleichend und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Alle Menschen können mit Ihren Möglichkeiten teilnehmen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- Termin:** 04. November 2023, 10.00 – 13.00 Uhr
- Leitung:** Frau Petra Kleinecke, Musiktherapeutin
- Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
- Teilnahmegebühren:** € 3,- Mitglieder  
€ 5,- Nichtmitglieder
- Teilnehmende:** 10
- Anmeldeschluss:** 18. Oktober 2023

## Adventskaffee mit Musikalischer Lesung „Frau Holle“ von und mit Michael Helbing und Dominic Richter

### **... Es schneit auf der Erde und Frau Holle zieht über das Land**

*Komm mit in ein magisches Land und lass uns Marie helfen, dass sie den Weg zurück nach Hause finden kann. Doch was werden die Stiefmutter und die Stiefschwester sagen, wenn Marie wieder zurück ist? ...*

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder zu einem besonderen Adventskaffee ein. Am 1. Adventssonntag, den 03.12.2023 um 15:00 Uhr starten wir mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen. Anschließend werden uns Michael Helbing und Dominic Richter vom Stimmkontor Hannover mit einer musikalischen Lesung voller Märchen, Musik und Gesang überraschen.

Wir freuen uns auf Sie!

- Termin:** Sonntag, 03. Dezember 2023 um 15.00 Uhr  
**Leitung:** Michael Helbing, Sprecher und Sänger Dominic Richter, Sänger, Komponist und Pianist  
Sonja Weiss und Simone Bücking, Dipl. Sozialpädagoginnen  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Teilnahmegebühren:** kostenfrei  
**Anmeldeschluss:** 15. November 2023

Mit freundlicher Unterstützung von





\*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.

## **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 326619  
Fax: 0421 324092  
E-Mail: info@dmsg-bremen.de

## Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

### **Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel.: 326619**

#### **Bunte Mischung**

Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener  
jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner\*in: Uwe Schlönvoigt Tel.: 3780613  
Maika Schmidt Tel.: 0151 15751939

#### **Angehörigengruppe**

Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen  
Treffen viermal im Jahr

Ansprechpartner\*in: Claudia Elges-Meyer Tel.: 2768000

#### **Kunterbunt**

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche  
jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner\*in: Brigitte Eggers Tel.: 4098573  
Dr. Pia Marks Tel.: 2449337

#### **Junge Gruppe**

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche  
jeweils zweiter Sonntag im Monat um 14:00 Uhr

Ansprechpartner\*in: Pascal Höptner Tel.: 0172 4243447  
Nancy Schikore Tel.: 0160 8720226

#### **Die Realisten**

Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde  
jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner\*in: Sylvia Rast Tel.: 9582914  
Malte Halim Tel.: 5784925

### **Bremen-Neustadt 28199 Bremen, Schulstraße 26**

#### **Falstaff**

Im Theater-Cafe in der Shakespeare Company  
Erfahrungsaustausch und Gespräche in netter Runde bei leckerem Essen  
Jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Marianne Lassack Mobil: 0173 9966608 oder  
Tel.: 51841440

### **Bremen-Huchting – Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50**

#### **M\*iteinander S\*tark**

Gesprächskreis, Informationen  
Bremen-Huchting – Roland Center, in einem Café, 28259 Bremen  
jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr

Ansprechpartner\*in: Sabine Burmeister Tel.: 0160 99413100

**Bremen-Oslebshausen – Schnackbar,  
28239 Bremen , Oslebshauser Landstraße 18**

**Hoffnungsvolle  
Alternativen**

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten  
Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12.30 Uhr  
Ansprechpartner\*in:      Katrin Willimzig      Tel.: 6436580  
   Daniela Rickels      Tel.: 6887984

**Bremen-Aumund/Fähr – Gemeindehaus der ev. Luth. Christophorusgemeinde  
28755 Bremen, Menkestr. 15**

**Gruppe Bremen Nord**

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr  
Ansprechpartner\*in:      Carmen Mazur      Tel.: 624766  
   Marion Flathmann      Tel.: 656829

**Bremen-Nord – Haus Blumenkamp-Anna-Stiegler,  
28759 Bremen, Billungstr. 21**

**Im Fluss**

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch  
jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18 Uhr  
  
Da die Gruppe zurzeit keine/n Ansprechpartner\*in hat, wenden sie sich  
bei Interesse bitte vor dem ersten Besuch zwingend an die Beratungsstelle  
der DMSG in der Brucknerstraße Tel.: 326619

**Bremerhaven – MS-Beratungsstelle, Dürerstr. 29**

**Treffpunkt MS**

Gruppe für MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde  
jeden zweiten Freitag im Monat um 16:00 Uhr  
im Treffpunkt der Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1  
Ansprechpartner/in:      Christa Kürschner-Busch      Tel.: 0471 3093488  
   Brunhilde Noe      Tel.: 04749 8920  
für Angehörige:      z. Zt. unter      Tel.: 0471 3097829

**Mut zur MS**

jeden zweiten Montag im Monat um 18:00 Uhr  
im Treffpunkt der Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1  
Ansprechpartner\*in:      Ulf Blohm      Tel.: 0471 50404064  
   Beanca Schlude      Tel.: 04743 3734747

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

## DMSG Geschäfts- und Beratungsstelle Bremen

Brucknerstraße 13

28359 Bremen

Telefon: 0421 326619

Telefax : 0421 324092

e-mail : info@dmsg-bremen.de

www.dmsg-bremen.de

Mo. bis Mi. 9.00 – 12.00 Uhr

Do. 9.00 – 12.00 Uhr

und 14.00 – 16.00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

## DMSG Beratungsstelle Bremerhaven

Die Beratungsstelle der DMSG in Bremerhaven ist bis Ende des Jahres geschlossen.

Bei Fragen oder einem Beratungswunsch wenden Sie sich bitte an:

Ulf Blohm Tel.: 0471 50404064

Beanca Schlude Tel.: 04743 3734747

Kurt Bange Tel.: 0471 3097829

Christa Kürschner-Busch Tel.: 0471 3093488

Beratungsstelle Bremen Tel.: 0421 326619

### Juristische Informationen

Henning Wessels

Fachanwalt für Familien-Sozialrecht

Mo., Di., 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 48,00 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.