



MS-KONTAKT

Dezember 2023 / Ausgabe 119

von MS-Betroffenen
für MS-Betroffene

 ■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Bremen e.V.

Impressum

Herausgeber:

DMSG-Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13
28359 Bremen
Telefon 0421 326619
Telefax 0421 324092
www.dmsg-bremen.de

Bankverbindung:

Dt. Multiple Sklerose LV Bremen
Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

Schirmherr:

Willi Lemke

Ehrenamtlicher Vorstand

1. Vorsitzender:

Jürgen-Peter Henckel

2. Vorsitzender:

N.N.

Schatzmeister:

Herbert Temmes

weitere

Vorstandsmitglieder:

Carmen Mazur

Rosemarie Kovač

Claudia Elges-Meyer

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.

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

Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 326619

redaktion@dmsg-bremen.de

Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 120) ist der 30.04.2024. Bitte schicken Sie Ihren Artikel bzw. Beitrag vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint halbjährlich

Inhalt

03 Grußwort

04 Aus dem Landesverband

Wer schenkt uns seine Email-Adresse?

Stellenausschreibung

Spenden?

Bericht von der Irma

Jahreshauptversammlung

Die Heilkraft des Singens

40 Jahre Selbsthilfegruppe Bremen-Nord

Elphi singt!

14 Reisen

England barrierefrei

Kreuzfahrt mit Handicap

Schwedenreise - leicht gemacht

18 Was sonst noch

Mein Rendezvous mit dem Roboterarm

Rezept: Knäckebrot

Schachaufgaben

21 Schwarzes Brett

Cartoon

Kinoprogramm

22 Seminare und Veranstaltungen

Pflegebedürftig - was nun?

Programm zum Welt-MS-Tag

Offene musiktherapeutische Gruppe

Gründung Chorgruppe

Konzert

Schnupperstunden

25 Lösung

26 Gruppentreffen

Quelle Fotos:

© privat der Redaktion zur Verfügung gestellt,

© Maike Schmidt,

Adobe Stock

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

Das Jahr 2023 ist fast vergangen, und wir gehen mit großen Schritten auf Weihnachten und das kommende Jahr zu.

Im Verein gab es wieder einige Veränderungen. Es wurden neue Mitglieder in den Vorstand gewählt, weil sich verdiente Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Wahl stellten. Diese wurden dann mit viel Dank gebührend verabschiedet:

So haben wir in der Mitgliederversammlung unseren seit Jahrzehnten für uns tätigen Herrn Kurt Bange herzlich verabschiedet. Er war nicht nur hier für uns in Bremen und Bremerhaven im Vorstand, sowie zeitweise als ehrenamtlicher Leiter der Geschäftsstelle tätig, sondern hat sich jahrelang auch für den Bundesverband der DMSG sehr erfolgreich eingesetzt. Aus persönlichen Gründen hat er sich jetzt aus der aktiven ehrenamtlichen Arbeit zurückgezogen, um im Alter mehr Zeit für seine Frau und Familie zu haben und noch viele Reisen machen zu können. Aber trotzdem steht er uns bei Bedarf immer noch mit seinem reichen Erfahrungsschatz mit Rat und Tat zur Seite und dafür sind wir ihm weiterhin sehr dankbar und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Als Nachrückerin wurde Frau Claudia Elges-Meyer gewählt. Sie war bereits im Vorstand und hat sich jetzt nach einer Pause erneut bereit erklärt, zu kandidieren.

Auch unser Schatzmeister, Herr Lutz Rudolph, stand uns nicht mehr in dieser Funktion zur Verfügung und so fanden wir mit Herrn Herbert Temmes seinen Nachfolger, der jetzt federführend im Bereich Finanzen sein wird.

Wir haben zum 30. September 2023 Frau Stöwer in den entgeltigen Ruhestand verabschiedet. Sie erklärte sich immer wieder bereit, uns trotz ihres Ruhestandes zu unterstützen. Wir sind ihr dafür sehr dankbar!

Anfang Juni dieses Jahres waren wir mit einem eigenen Stand auf der IRMA (Internationale Reha- und Mobilitätsmesse) vertreten, wo wir viele interessierte Messekunden mit kompetenten Auskünften und Infomaterial gut versorgen konnten.

Am 23. September 2023 fand die NEURO in den Bremer Messehallen statt, die von unserem Mitglied, Herrn Kurt Bange, wieder organisiert wurde. Dafür danken wir ihm recht herzlich. Die Vorträge waren sehr interessant. Wir sehen, dass auch die Forschung, Wissenschaft und Medizin voranschreitet, sodass wir weiterhin auf eine noch bessere Behandlung unserer Krankheit hoffen dürfen.

Leider ist die finanzielle Lage des Vereins sehr angespannt. Wir sind dringend auf Spenden angewiesen (siehe Spendenaufruf auf Seite 5).

Wir wünschen Ihnen allen ein besinnliches und frohes Weihnachtsfest, verbunden mit den besten Wünschen für eine stabile Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Alles Gute wünschen Ihnen in diesem Sinne alle Vorstandsmitglieder für das kommende Neue Jahr 2024!

Der Vorstand



Wer schenkt uns seine Email-Adresse?

Wir schenken Ihnen dafür die digitale MS-Kontakt!

Trotz aller finanziellen Schwierigkeiten machen wir weiter und wollen rationaler und „moderner“ werden. Kommen Sie mit uns gerne auch online in Kontakt und mailen Sie uns. Die digitale Kommunikation macht Vieles schneller und einfacher!

Gerne nehmen wir – unter Berücksichtigung aller Datenschutzvorschriften – Ihre Email-Adresse bei uns auf und werden sie ausschließlich im Rahmen unserer Tätigkeiten und in Ihrem Sinne verwenden.

So haben wir uns überlegt, dass wir Ihnen in Zukunft auch die MS-Kontakt als digitale Version anbieten und würden uns freuen, wenn Sie Interesse daran haben. Teilen Sie uns gerne mit, wenn wir Ihnen die halbjährlich erscheinende Zeitung per Email senden sollen, Sie können sich diese dann speichern und wir vermeiden eine zusätzliche Papierflut.

Senden Sie uns bitte Ihre Email-Adresse an

info@dmsg-bremen.de

und teilen Sie uns gleichzeitig, gerne noch einmal zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefon-/Mobilnummer mit, ob Sie die MS-Kontakt in Zukunft online erhalten möchten!

Das ist umweltfreundlich, ressourcenschonend und nachhaltig!

MACHEN SIE MIT!

Der Vorstand

Stellenausschreibung

Die Carl und Grete Schröder Stiftung der DMSG sucht zum Frühjahr 2024 einen

Hausmeister (m/w/d)

im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung auf Stundenbasis für ca. 2-3 Std./Woche an unserem Standort in Horn-Lehe als tatkräftige Unterstützung in unserem eigenen Haus in der Brucknerstr. 13.

Aufgaben:

allgemeine Hausmeistertätigkeiten

- innerhalb des Hauses eigenverantwortlich für alle anfallenden Arbeiten
- Begleitung und Kontrolle von Handwerker-/Firmen
- außerhalb des Hauses Außenreinigung / Bürgersteig, Terrasse mit Strauchschnitt

Voraussetzungen:

- technische / handwerkliche Berufsausbildung bzw.
- technisches Verständnis und handwerkliches Geschick
- selbstständiges Arbeiten, gute organisatorische Fähigkeiten
- Blick für Sauberkeit, Ordnung und Sicherheit
- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Flexibilität, Teamfähigkeit, Engagement

Wir bieten:

- unbefristeten Arbeitsplatz
- Bereitstellung von Arbeitskleidung und Arbeitsschutzkleidung nach Bedarf
- Gutes Arbeitsklima innerhalb eines kleinen Teams von Teilzeitangestellten

Sie suchen eine leichte Tätigkeit, sind vielleicht auch schon im Ruhestand und möchten aber gerne noch etwas tätig sein? Für Vereinsmitglieder besteht ggf. auch die Möglichkeit der Tätigkeit mit einer Ehrenamtszuschale!

Schreiben Sie uns gerne per Email an

DMSG-Bremen-Vorstand@t-online.de

und stellen sich kurz vor.

Es würde uns freuen, wenn wir Sie in einem Gespräch näher kennenlernen.

Weitere Einzelheiten über unseren Verein können Sie auf unserer Homepage erfahren:

www.dmsg-bremen.de



Spenden? Ja bitte, auch für uns

In der letzten Ausgabe der MS-Kontakt hatten wir ja schon erwähnt, dass jeder sich, bedingt durch die Corona-Zeit, die jetzigen Krisen und durch die gestiegenen Energiekosten, sicher einschränken muss und die Spendenbereitschaft fühlbar weiterhin kontinuierlich abnimmt ...

Unser Verein ist schon seit Jahren schon vom Bremer Senat und dessen finanziellen Förderungen abgeschnitten, da wir durch eine Erbschaft vor einiger Zeit aus dem Förderprogramm ausgeschlossen wurden. Diese Erbschaft ist jetzt aber aufgebraucht ist.

Es ist uns bisher immer noch nicht gelungen, eine erneute Förderzusage des Bremer Senates garantiert zu bekommen: denn, „was einmal weg ist, ist schwer wiederzubekommen“, gerade in der heutigen Zeit, in der das Geld sowieso knapp ist.

Der Vorstand ist mit vereinten Kräften dabei, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, bisher aber leider ohne schriftliche Zusagen des Senates!

Auch unsere Mitgliedsbeiträge helfen uns da nicht weiter, da wir hohe Fixkosten haben. Und so bitten wir Sie, noch einmal in sich zu gehen, um zu schauen, ob Sie uns finanziell unterstützen und zum Erhalt des Vereins beitragen können.

Wir sind für jeden Betrag, der uns zufließt, sehr dankbar und stellen auch Spendenbescheinigungen aus (siehe auch <https://www.dmsg-bremen.de/sie-helfen/spenden>).

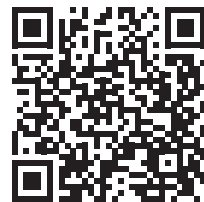
Zugedachte Spenden bitte auf das unten angegebene Konto überweisen.

Der Vorstand sagt Ihnen schon jetzt

VIELEN DANK!

Der Vorstand

**DMSG Landesverband Bremen e.V.
Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00**



Bericht von der Irma

Zur diesjährigen IRMA in Bremen haben wir vom Veranstalter die Möglichkeit bekommen den DMSG Landesverband Bremen e. V. zu präsentieren. Die IRMA ist eine Messe für Menschen mit Behinderungen, beispielsweise Rollstuhlfahrer, aber ebenso für Pflegebedürftige, deren Angehörige und ebenfalls für Fachpersonal wie Therapeuten und Pflegekräfte.

Vom 1. bis 3. Juni 2023 waren wir dort mit einem Stand in Halle 7 vertreten. An drei Tagen haben wir unseren Verband bekannt gemacht und an alle Interessierten unser vielfältiges Informationsmaterial vom Bundesverband und Landesverband verteilt. In vielen Einzelgesprächen sind wir auf die Fragen der Standbesucher eingegangen.

Vielen Dank an alle Ehrenamtlichen für die Unterstützung am Messestand.



Ulf Blohm

Jahreshauptversammlung

Protokoll

der ordentlichen Mitgliederversammlung
der DMSG, Landesverband Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen am 28.06.2023 in den Räumen der Carl und Grete Schröder Stiftung

| | |
|-------------------------------|--|
| Beginn: | 17:00 Uhr |
| Leitung der Sitzung: | Herr Kurt Bange |
| Protokollführung: | Frau Katja Menz |
| Anwesend waren: | 20 Mitglieder des Landesverbandes |
| Darunter vom Vorstand: | Herr Kurt Bange, Frau Carmen Mazur, Frau Rosemarie Kovač, Herr Ulf Blohm, Herr Lutz Rudolph |
| Als Schirmherr: | Herr Willi Lemke |
| Entschuldigt: | Herr Jürgen-Peter Henckel |

Tagesordnung

01. Begrüßung
02. Bericht des Vorstandes
03. Bericht des Schatzmeisters
 - Jahresabschluss 2022
 - Wirtschaftsplan 2023
 - finanzielle Gesamtlage
04. Bericht der Rechnungsprüfer 2022
05. Entlastung des Vorstandes
06. Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2023
07. Wahlen
 - Wahl des 1. Vorsitzenden (die Amtszeit von Herrn Henckel läuft ab)
 - Wahl des 2. Vorsitzenden (zurzeit nicht besetzt)
 - Wahl des Schatzmeisters (Herr Rudolph tritt zurück)
 - Wahl eines Vorstandsmitgliedes (die Amtszeit von Herrn Bange läuft ab)
08. Wahl der Rechnungsprüfer, § 7 Satzung
09. Antrag auf Satzungsänderung für Briefwahl
10. Verschiedenes

Zu Top 1 Begrüßung

Herr Bange begrüßt die Vorstandsmitglieder, die Mitglieder, die Mitarbeiterinnen, und als Gast und Schirmherrn Willi Lemke. Herr Henckel ist aufgrund eines erlittenen Unfalls entschuldigt.

Herr Bange stellt die satzungsgemäße Einberufung fest. Die Einberufung ist fristgerecht unter Bekanntgabe der Tagesordnung erfolgt.

Herr Bange fragt, ob Einwände gegen die Tagesordnung erhoben werden. Dieses ist nicht der Fall und die Tagesordnung gilt als genehmigt.

Gemäß Satzung ist die Mitgliederversammlung beschlussfähig.

Herr Bange begrüßt noch einmal Herrn Lemke und erteilt ihm das Wort. Dieser möchte in der derzeitigen besonderen finanziellen Vereinssituation mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Zu Top 2 Bericht des Vorstandes

Herr Bange berichtet, dass der Verein personell derzeit sehr gut aufgestellt ist.

Er stellt die Mitarbeiterinnen vor:

Frau Sonja Weiss, Sozialpädagogin bei der DMSG seit dem 01.10.2021.

Frau Katja Menz, Sachbearbeiterin in der Verwaltung bei der DMSG seit dem 15.05.2022

Frau Hanne Pries, Sozialpädagogin bei der DMSG seit dem 01.06.2023

Frau Hanna Stöwer, Sozialpädagogin bei der DMSG vom 15.01. – 30.09.2023

Frau Simone Bücking, Sozialpädagogin für das mit 54.000,00 € von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung unterstützte Projekt „Musik für Seele und Körper“ seit dem 01.10.2022

Frau Claudia Elges-Meyer, ehrenamtliche Mitarbeiterin bei der DMSG seit dem 01.01.2023

Die Gelder einer Erbschaft, die die DMSG erhalten hatte, sind voraussichtlich im kommenden Frühjahr erschöpft. Das Land Bremen hat die DMSG seit dem Erhalt der Erbschaft bis zum heutigen Tag nicht mehr bezuschusst. Dadurch fehlten beispielsweise 2021 ca. 58.000,00 €, die aus Erbschaften und anderen Zuwendungen ausgeglichen werden müssen. Um alle Kosten zu decken, erfolgen derzeit Geldentnahmen aus dem Vermögen der Erbschaft.

Um Stiftungsfragen zu klären, haben Herr Henckel und Herr Bange Kontakt zu einem Rechtsanwalt aus dem Stiftungshaus Bremen aufgenommen. Dieser wird mit dem Bremer Senat Kontakt aufnehmen.
Aus dem Solidarfonds des Bundesverbandes hat der LV Bremen für 2022 einen Betrag von 6.000,00 € erhalten.

Herr Bange fragt in die Runde, ob es Ergänzungen oder Fragen zu seinem Bericht gibt. Dies ist nicht der Fall. Herr Bange übergibt das Wort an Herrn Rudolph.

Zu Top 3 Bericht des Schatzmeisters, Herr Rudolph

Er erläutert die Einnahmen und Ausgaben des vergangenen Jahres und den Wirtschaftsplan für 2023. 2022 mussten 79.487,59 € aus dem Vermögen entnommen werden, um alle Kosten zu decken.

Es müssen Fördermittel beantragt werden. Die DMSG erhält zurzeit weniger Geld von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, aus dem Solidarfonds und aufgrund der Zinsentwicklung auch von der Carl und Grete Schröder Stiftung.

Die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge hat zum Ausgleich des Haushaltes beigetragen.

Herr Rudolph erwähnt den Magistrat Bremerhaven/Projektförderung und den Senator für Gesundheit als mögliche Geldgeber.

Herr Bange unterbricht kurz den Bericht des Schatzmeisters und sagt, dass die Geschäftsstelle in Bremerhaven geschlossen wurde, um Geld einzusparen.

Auch Herr Lemke unterbricht kurz den Bericht des Schatzmeisters. Er lobt die Buchhaltung und die übersichtliche Auflistung der Einnahmen und Ausgaben. Er erläutert die Zinssituation mit der Hoffnung auf Besserung durch Habenzinsen. Durch einen Bericht im Weser-Kurier vom 28.06.23 hat er Kenntnis von Mehreinnahmen der AOK und schlägt die Kontaktaufnahme zur AOK vor. Frau Kovač wird diese Aufgabe übernehmen. Herr Lemke ist sich sehr sicher, dass die DMSG Gelder vom Senat bekommen wird.

Herr Rudolph übernimmt wieder das Wort. Die Kosten der MS-Kontakt werden besprochen. Evtl. können Zuschüsse durch die Krankenkassenpauschalförderung erfolgen.

Da es keine Fragen zu den Einnahmen und Ausgaben gibt, übergibt er das Wort an die Rechnungsprüfer.

Zu Top 4 Bericht der Rechnungsprüfer

Frau Maike Schmidt und Herr Thomas Meyer haben am 25.05.23 den Haushalt von 2022 geprüft und haben keine Unregelmäßigkeiten festgestellt. Herr Peter Güttner beantragt die Entlastung des Vorstandes.

Zu Top 5 Entlastung des Vorstandes

Dem Vorstand wird einstimmig die Entlastung erteilt.

Zu Top 6 Genehmigung des Wirtschaftsplanes 2023

Herr Rudolph erwartet ungefähr die gleichen Ausgaben wie 2022. Der Wirtschaftsplan 2023 wird einstimmig angenommen.

Zu Top 7 Wahl des Vorstandes

Herr Bange berichtet.

Die DMSG Landesverband Bremen e.V. hat 529 Mitglieder.

Herr Henckel, Herr Bange und Herr Rudolph kandidieren nicht wieder.

Herr Bange konnte Herrn Herbert Temmes vom Bundesverband der DMSG als Schatzmeister gewinnen. Herr Temmes wird mit 17 Ja-Stimmen und 3 Enthaltungen in den geschäftsführenden Vorstand als Schatzmeister gewählt.

Aus dem Landesverband

Herr Bange tritt aus gesundheitlichen Gründen nicht erneut an. Er wird sich weiterhin um die Angelegenheiten der Stiftung kümmern.

Frau Claudia Elges-Meyer kandidiert für den Vorstand. Sie wird einstimmig gewählt.

Herr Lemke schlägt eine Arbeitsgruppe vor, um Vorstandsmitglieder zu finden. Frau Kovač, Frau Elges-Meyer und Herr Lemke übernehmen diese Aufgabe. Sie werden Kontakt zu den demokratischen Fraktionsvorsitzenden aufnehmen, um auf diesem Wege Personen für die Position des 1. und/oder 2. Vorsitzenden zu finden. Bis Oktober sollen erste Ergebnisse vorliegen.

Herr Bange wird eine Auflistung seiner Tätigkeiten zur Verfügung stellen. Diese Arbeiten werden im Vorstand verteilt. Herr Bange wird dabei unterstützen.

Der Vorstand will sich nun bis Oktober neu finden. Dafür soll eine außerordentliche Sitzung stattfinden.

Zu Top 8 Wahl eines Rechnungsprüfers, § 7 Satzung

Frau Maike Schmidt und Herr Thomas Meyer stellen sich erneut zur Wahl als Rechnungsprüfer und werden einstimmig gewählt. Frau Schmidt und Herr Meyer nehmen die Wahl an.

Zu Top 9 Antrag auf Satzungsänderung für Briefwahl

Der Punkt wird kontrovers diskutiert und ohne Beschluss verlassen.

Zu Top 10 Verschiedenes

Herr Bange berichtet über Verschiedenes.

Der 2. Vorsitzende, Herr Günther Lochner, ist am 12.12.2022 verstorben. Er war seit 1996 Mitglied der DMSG Landesverband Bremen e.V.. Während dieser Zeit war er seit 1990 im Vorstand und wurde 2008 zum 2. Vorsitzenden gewählt. 2018 übernahm er als 1. Vorsitzender die Carl und Grete Schröder Stiftung. Günther Lochner hat sich intensiv für die Belange der Mitglieder und Betroffenen eingesetzt. Wir werden in seinem Sinne fortfahren und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Herr Dietrich Kehlenbeck ist am 04.01.2023 verstorben. Er war seit 1990 Mitglied der DMSG Landesverband Bremen e.V. Während dieser Zeit war er als Testamentsvollstrecker, Gründer und 1. Vorsitzender der Carl und Grete Schröder Stiftung im Verein tätig. Herr Kehlenbeck hat sich bis 2018 intensiv für die Belange der Stiftung und des Vereins eingesetzt. Dafür sind wir ihm dankbar. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Zum Dank an die Redaktionsgruppe und an die Kontaktgruppensprecher hat im Juni eine Grillfeier stattgefunden.

Herr Bange weist auf die NEURO hin, die am 23.09.2023 stattfinden wird.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen, Herr Bange schließt die Versammlung um 18:50 Uhr.

Frau Kovač überreicht Herrn Bange einen Blumenstrauß und bedankt sich im Namen aller für seine geleistete Arbeit.

Bremen, den 28.06.2023

gez. Katja Menz
Protokollführung

gez. Rosemarie Kovač
Vorstandsmitglied

gez. Kurt Bange
Vorstandsmitglied



Musik für Seele & Körper

Die Heilkraft des Singens – der Chor kann starten!

Liebe Mitglieder,

wundern Sie sich bitte nicht, wenn ab Januar 2024 immer montags ab 18:00 Uhr der Zauber des Gesangs durch die Saaltür dringt. Mit unserer gewonnen Chorleiterin Katharina Casper und allen interessierten Mitgliedern und Anwohnern können wir Dank des finanzierten Projektes „Musik für Seele und Körper“ mit einer hauseigenen Chorgruppe an den Start gehen. Ein Name fehlt noch, aber diesen darf die zukünftige Gruppe selbst kreieren. Aber was hat das mit dem Singen eigentlich auf sich? Was passiert da genau und warum ist es gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Multipler Sklerose, so eine enorme Kraft- und Heilquelle?

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt“

Von Yehudi Menuhin

Zusammenfassend stärkt das Singen Körper und Geist, es baut Stress ab und fördert Glücksgefühle und Verbundenheit und dies schon nach 30 Minuten Singen. Die entscheidenden Prozesse spielen sich in Ihrem Kopf ab. In der Stirnregion wird das Belohnungssystem aktiviert, Glückshormone werden ausgeschüttet. Weiter im Inneren des Gehirns wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dies beeinflusst positiv die Gedächtnisprozesse und stärkt die soziale Bindungsfähigkeit. Es kommt regelrecht zu einer wahren Hormonparty – Endorphine (das körpereigene Opiat), Melatonin, Serotonin. Die Folge sind Glücksgefühle, Stärkung der Immunabwehr, Schmerzlinderung, neue Vernetzung der Synapsen im Gehirn und körpereigene Selbstheilungskräfte werden gefördert. Gleichzeitig wird durch

das Singen die Konzentration von Testosteron und Cortisol gesenkt, die Hormone, die aggressiver und stressanfälliger machen.

Das Besondere am Singen in der Gruppe, also in einem Chor, ist die Förderung unserer sozialen Beziehungen, der Kontakt miteinander und das Gefühl von Zugehörigkeit. Die Krisenkompetenz wird ganz nebenbei gestärkt. Heilsames Singen kann im besten Fall wie ein angstlösendes Antidepressivum wirken.

Also eine Vielzahl an Gründen, sich für die Chorgruppe anzumelden oder erst einmal reinzuschnuppern. Wichtig ist, dass man freiwillig und gerne singt. Sie müssen keine Angst haben, dass die Qualität der Stimme bewertet wird. Bei uns geht es um Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude!

Weitere Informationen zur Chorgruppe finden Sie im Veranstaltungsteil. Wir freuen uns auf viele neue und besondere Momente in den Räumen der DMSG!

Simone Bücking

Quellen:

GEO – Das Reportage Magazin, Gruner+Jahr AG&Co KG Druck- und Verlagshaus, Ausgabe 03, März 2007

https://www.leben-mit-ms.de/assets/documents/190315_Merck_Freistil3.pdf



40 Jahre Selbsthilfegruppe Bremen-Nord

Wir trauern um unseren Gründer Dieter Kern

Mit über 20 Mitgliedern sind wir die größte Selbsthilfegruppe im Bereich Bremen/Bremerhaven.

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch in den Räumen der Christophorus Gemeinde in Bremen-Aumund, wo wir immer bei Kaffee und Kuchen, der reihum von den TeilnehmerInnen gebacken wird, gemütlich zusammensitzen.

Wir tauschen uns aus über Therapien, Rehaaufenthalte, neue Medikamente und Fortschritte in der Forschung. Aber auch Privates kommt nicht zu kurz.

Wir kommen aus den verschiedensten Berufen, sind „von jung bis älter gut gemischt“, so dass es immer ein anregendes Miteinander ist und sich jeder bei uns wohl fühlt. Jeder kann sich immer einbringen und auch Neue sind jederzeit sehr willkommen. Alle in der Gruppe wissen um unsere Erkrankung und auch Neue müssen sich nicht lange erklären, sondern werden immer verstanden und in unsere Gemeinschaft gerne aufgenommen. Wer bisher zu uns kam, kommt immer wieder und ist noch bei uns!

Wir machen auch viele gemeinsame Unternehmungen, wobei die Organisation auch nicht nur an einer Person hängt, sondern sich jeder mit einbringen und organisieren kann. So waren wir schon gemeinsam frühstücken, hatten ein Spargelessen und machen vor Weihnachten gerne eine Kohl- und Pinkeltour, die wir zuletzt immer im Brunnenhof in Leuchtenburg hatten, der behindertengerecht eingerichtet ist. Was uns gefällt, machen wir auch gerne erneut zusammen!

Wir unterstützen uns gegenseitig durch Fahrgemeinschaften, so dass unsere Gruppe auch immer gut besucht ist. Auch konnten wir in letzter Zeit unsere Gruppe kontinuierlich erweitern durch laminierten Aushang unserer eigenen Flyer und Auslagen und Werbung bei Ärzten, Physiotherapeuten und Apotheken, die uns seitdem gerne weiterempfehlen und wir auch dadurch schon Resonanz und Zulauf hatten.

Leider mussten wir in diesem Jahr aber auch von unserem „Gründungsvater“ Dieter Kern Abschied nehmen, der uns über die 40 Jahre bis zuletzt begleitet hat ...

Wir trauern um unseren Gründer Dieter Kern Gründungsvater der Selbsthilfegruppe Bremen-Nord - unser Nachruf

Unser Dieter Kern war bereits seit 1972 Mitglied im damaligen Sozialwerk und seit 1983 Mitglied des Selbsthilfeverbandes. Er war zunächst für Niedersachsen tätig, dann aber auch in und für Bremen, wo er unsere Selbsthilfegruppe Bremen-Nord im Jahre 1983 gründete, weil er zu dieser Zeit auch in Bremen-Nord lebte.



Er sorgte schon damals dafür, dass der Verband der MS-Erkrankten für Betroffene und deren Angehörige für jedermann offen ist und Neue jederzeit willkommen sind.

Im Sommer dieses Jahres mussten wir uns von unserem Dieter verabschieden. Er verstarb am 27. Juli, kurz vor seinem 85. Geburtstag.

Er gehörte nicht nur unserer Selbsthilfegruppe an, sondern prägte auch gleichzeitig in Niedersachsen die Lilienthaler Gruppe.

Bis ins hohe Alter hatte er unzählige Verbandsämter inne und erhielt dafür viele Ehrungen. Die DMSG, Landesverband Bremen, und insbesondere unsere Bremen-Norder Gruppe hatten mit unserem Dieter einen MS-ler, der sich über viele Jahrzehnte intensiv für die Belange der Mitglieder und Betroffenen eingesetzt hat.

Auch im hohen Alter zeigte er immer noch Interesse an unseren Aufgaben und ließ den Kontakt zu den Gruppenmitgliedern nicht abreißen.

Dafür danken wir ihm recht herzlich und werden sein Andenken stets lebendig und in Ehren halten.

*Carmen Mazur und Marion Flathmann
1. und 2. Gruppenleiterin der Selbsthilfegruppe
Bremen-Nord*

ELPHI SINGT!

Die Falstaffer besuchen die Elbphilharmonie

Anfang des Jahres kam der Wunsch in unserer Gruppe auf, die Elbphilharmonie in Hamburg zu besuchen. Glücklicherweise konnte Marianne nach mehreren Recherchen den Wunsch in die Tat umsetzen. Michael übernahm die Tourenplanung und hat sich mit Stephan ein paar Tage vor unserem Ausflug per Rollstuhl in den Zug nach HH gesetzt, um den Weg zur Elphi zu erkunden.

Am Sonntag den 2. Juli war's dann soweit, wir trafen uns pünktlich um 9:30 Uhr am Gleis auf dem Bremer Hbf. Wider Erwarten gab es kein Gedränge und wir, 5 RollstuhlfahrerInnen und 3 FußgängerInnen hatten das gesamte Rollstuhlteil des Metronoms für uns. Die Fahrt hatte schon mal super geklappt! In HH – auf dem Hauptbahnhof – sah das schon ganz anders aus, dichtes Gewimmel und Wartezeiten am Fahrstuhl. Wir sind aus dem Bahnhofsgebäude raus und links Richtung Hafencity. Nach kurzem Weg sahen wir bereits das imposante Dach der Elphi zwischen den Häusern durchblitzen. Auf der einen Seite unserer Strecke lagen die historischen Gebäude der Speicherstadt, sowie das Fleetschloßchen und auf der anderen Seite die Neubauten der Hafencity.

Ungefähr auf der Hälfte unserer Tour hatte Michael uns das Restaurant „Alte Liebe“ ausgesucht, direkt im Hafensemuseum. Barrierefrei – wie für uns gemacht. Gut gestärkt führte der Weg über das an dem Wochenende stattfindende Bierfestival weiter zur Elphi. Als wir „sie“ dann direkt vor uns hatten, waren wir erst mal geflasht. Weil „sie“ übermächtig groß vor uns stand und auch die Glasfronten uns absolut beeindruckten.

Marianne verteilte die Eintrittskarten und rauf ging's mit dem Fahrstuhl auf die Aussichtsplattform „Plaza“ in der 8. Etage. Trotz steifer Brise sind wir einmal rundherum, mit guter klarer Sicht auf Elbe, Industrie und viele andere Sehenswürdigkeiten der Stadt. Die S-Bahn unter uns wurde zur ‚Modelleisenbahn‘. Die „Plaza“ war gut besucht und dazu kamen noch die Besucher des norddeutschen Chor-

Treffens. Wer, wie wir, Karten zum Konzert im Großen Saal hatte, durfte mit dem Fahrstuhl weiter nach oben. Wir mussten in die 13. Etage. Dort und im 15. Stock befinden sich die barrierefreien Toiletten. Faszinierend waren die Fenster und die wabenförmige Wandgestaltung. Schon auf dem Gang in den Großen Saal bekamen wir durch diese Wände eine Vorahnung auf die tolle Akustik, die uns erwarten würde. Die Saalgestaltung ist sehr imposant, die Zuschauerplätze verteilen sich aufsteigend um die Bühne. Phänomenal auch die Deckengestaltung und durch die Löcher in der Wand war die dahinter verborgene Orgel zu sehen.

Die Rollstuhlplätze haben kein Geländer. Mit einem unangenehmen Gefühl fährt man bis an die Rückenlehne der darunter sitzenden Person. Wir saßen nicht zusammen, sondern uns im Saal gegenüber. Was erwartete uns?? Ein normales Chorkonzert? Nein! Stimmakrobatik, Improvisationen, Geräusche und Musikinstrumente - aus allen Richtungen der Elphi. 2 Std ohne Pause.

O-Ton Bettina: „Das ging mir durch und durch!“ Zur Erinnerung an all die tollen Eindrücke, hat Sabine während des ganzen Tages unbemerkt fotografiert.

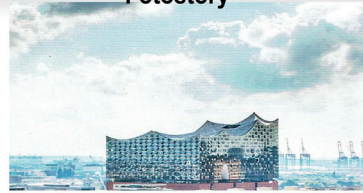
Nun ging es auf den Rückweg. Der Hauptbahnhof war per Bus schnell und gut zu erreichen. Ein Fahrgast klappte für uns die Rampe aus (Busse in Bremen haben elektrisch absenkbaren Rampen). Im Hauptbahnhof stoppten uns mehrere Zugausfälle. In dieser Zwangspause genossen wir Eis oder auch ein Bier. Als es dann mit Verspätung losging, war der Ansturm auf „unser Abteil“ groß. Wir konnten nur durch eine resolute Zugbegleiterin: „ ... Alle wieder raus! RollstuhlfahrerInnen zuerst ...!“ einsteigen.

Erschöpft, aber erleichtert waren wir um 21:30 Uhr wieder in Bremen. Für eine kleine Einkehr war es noch nicht zu spät.

Die Falstaffer



Die Falstaffler besuchen die Elbphilharmonie
Fotostory



Mit 5 Rollstühlen angekommen
im Hamburger Hauptbahnhof



Wandverkleidung und Orgel - Eindrücke
aus dem GROSSEN SAAL der Elphi.

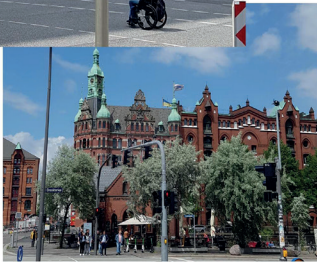
Der GROSSE SAAL



... zum Restaurant "Alte Liebe"



... führt der Weg vorbei an der Speicherstadt und dem Fleetschlösschen



... und weiter über sehr komfortabel verkleidete Kabelkanäle.



Die PLAZA auf der 8. Etage der Elphi mit einem schönen Rundumblick.



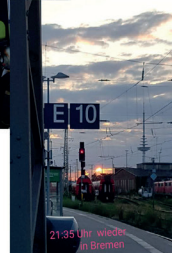
Die Elbphilharmonie blitzt immer wieder zwischen den Häuserzeilen hervor bis sie schliesslich vor uns liegt.



... und zum krönenden Abschluss ein Konzert.



Erschöpft, aber glücklich und zufrieden hat Bremen uns wieder.



England barrierefrei

Anfang Juli 2023 reiste ich in den Südwesten Englands, wo mich ein Bekannter zu Besuch bei seiner Familie eingeladen hatte. Da eine Schiffsreise dorthin nicht angeboten wurde, und die Fahrt mit dem Zug mit Gepäck und Rollator mir eindeutig zu anstrengend erschien, entschied ich mich für das Flugzeug. Ich bin zwar schon öfter mal geflogen, aber hatte noch nie einen Rollator dabei, deswegen hatte ich den Flug bei einem Reisebüro gebucht. Dies ist zwar etwas teurer, hat aber den Vorteil, dass man immer einen Ansprechpartner hat, wenn mal was dazwischenkommt. Und tatsächlich ist dies gleich zweimal passiert: einmal wurde mein Flug gestrichen, und dann ist noch mein Rollator beschädigt worden. Gerade bei der Flugumbuchung war das Reisebüro sehr hilfreich. Aber auch die Sache mit dem Rollator wird vom Reisebüro weiter verfolgt.

Mit einem großen Koffer, etwas Handgepäck und einem Rollator bin ich dann mit dem Taxi zum Flughafen gefahren, wobei mich der Fahrer sowohl von der Haustür abholt und mir den Koffer abgenommen hatte, als auch vom Taxistand bis zum Infostand, im Flughafen begleitete. Das war mir dann auch ein passendes Trinkgeld wert. Für die gesamte Reise hatte ich Mobilitätshilfe bestellt, und das klappte auf allen Flughäfen hervorragend. Man meldet sich beim Informationsschalter, dann kommt jemand mit einem Rollstuhl und fährt einen überall dorthin, wo man hin muss. Zuerst zum Check-in, wo man den Koffer abgibt, dann zum Sperrgepäck, wo der Rollator abgegeben wird, dann zur Sicherheitskontrolle und schließlich zum Gate, wo man dann wartet, bis das Flugzeug zum Einsteigen bereit ist. Dann kommt der nette Mensch noch mal wieder und bringt einen bis zur Flugzeugtür. Da ich ja noch kurze Strecken laufen kann, ist das Einsteigen ins Flugzeug und der Weg bis zum Platz kein Problem, ist ja schließlich so eng, dass man sich überall abstützen kann ...

In London angekommen, wartete wieder jemand mit einem Rollstuhl hinter der Flugzeugtür und brachte mich erstmal zur Passkontrolle. Ja genau, für England braucht man wieder einen Reisepass! Dann ging es zur Gepäckabholung, wo ich meinen Koffer fand, aber der Rollator nirgendwo zu sehen war. Die freundliche Dame, die mich bis hierher begleitet hatte, ließ mich natürlich nicht einfach da stehen oder sitzen, sondern setzte alles in Bewegung, um herauszufinden, was passiert war. Der Rollator wurde in ein anderes Flugzeug geladen, das etwa zwei Stunden später landen sollte. So lange wollte ich aber nicht warten, zumal mein Bekannter ja schon draußen stand und seinerseits auf mich wartete. Der Flughafenmitarbeiter bot mir an, den Rollator an meine Urlaubsadresse zu schicken, die ich ihm daraufhin mitteilte. Nach drei Tagen kam der Rollator tatsächlich bei uns an, allerdings fehlte der linke Handgriff. Somit war diese Mobilitätshilfe für mich nicht zu benutzen, zum Glück hatte meine Gastfamilie noch einen

Ersatz-Rollator da, den die Großmutter sonst gelegentlich mal benutzt. Einen Teil meiner Urlaubszeit verbrachte ich nun damit, bei der Lufthansa nachzufragen, was ich jetzt machen soll und ob man mir den Schaden oder den Rollator irgendwie ersetzen kann. Doch mehr dazu schreibe ich lieber in einem anderen Bericht.

Ich will die geneigte Leserschaft jetzt nicht mit den Einzelheiten englischer Sehenswürdigkeiten langweilen, stattdessen möchte ich gerne berichten, wie es um die Barrierefreiheit in England bestellt ist. Ob altes Schloss, Museum oder Supermarkt, vor jeder Einrichtung gibt es eine Menge Behindertenparkplätze, meiner Einschätzung nach mehr, als in Deutschland üblich. In England ist es ziemlich normal, dass man beim Besuch von Sehenswürdigkeiten oder Museen einen Leihrollstuhl bekommen kann, kostenlos natürlich. Auch hier ist man da wohl schon etwas weiter als bei uns. Den absoluten Knaller fand ich allerdings den Supermarkt, bei dem wir mal unsere Vorräte aufgefüllt hatten. Dort standen am Eingang mehrere elektrische Einkaufswagen. Man fragt nach einem Schlüssel, setzt sich drauf und fährt los durch den Markt, und was man kaufen will, legt man einfach in den großen Korb vorne am Lenker. Da ich hierzulande vor allem deshalb so ungern einkaufen gehe, weil die Wegstrecken im Supermarkt immer so lang sind, würde ich mir wünschen, dass solche Fahrzeuge auch in unseren Supermärkten bereitgestellt werden!



Der elektrische Einkaufswagen in Benutzung durch den Verfasser dieser Zeilen. (Foto: Klein)

An einem anderen Beispiel möchte ich zeigen, wie man Barrierefreiheit auch bei denkmalgeschützten Gebäuden realisieren kann. Wir waren zu Besuch auf einem Mittelaltermarkt in Warwick Castle, einer etwa 1000 Jahre alten Burganlage, die zwischendurch immer mal wieder umgebaut wurde. Sie liegt etwa 100 km nördlich von London und steht seit vielen Jahren unter Denkmalschutz. Die Freiflächen sind stufenlos erreichbar, aber wenn man ins Hauptgebäude will, um die Ausstellung zu sehen, erwartet einen zunächst eine große Treppe. Nun stellt sich die Frage, wie man an einer so alten Burg einen rollstuhlgerechten Fahrstuhl anbringt, ohne den Gesamteindruck vom Mittelalter zu zerstören. Die Antwort liefern die folgenden Bilder (rechts).

Man hat hierzu eine Art Hebebühne gebaut, deren gesamte Mechanik im Erdboden versenkt wurde. Im Ruhezustand sieht man nur ein schmiedeeisernes Geländer um eine kleine Stellfläche herum, was in dieser Burg nicht weiter auffällt. Ist der Fahrstuhl in Aktion, fährt die Stellfläche mit dem Geländer nach oben auf die nächste Ebene, wo man dann mit dem Rollstuhl problemlos die Räumlichkeiten erreichen kann. Hat der Fahrstuhl seinen Zweck erfüllt, verschwindet er wieder im Erdbreich, und nichts ist mehr zu sehen. Finde ich ziemlich genial.

Wir waren auch mal im Kino, da gab es zwei Rollstuhlplätze, die in der fünften Reihe waren und nicht ganz vorne. Außerdem konnte man einen Kopfhörer bekommen, auf dem die Audiodeskription des Films zu hören war. Das ist für Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit sehr hilfreich, weshalb ich dieses Angebot auch gleich angenommen habe. Gezeigt wurde der neueste Indiana-Jones-Film, natürlich in englischer Sprache, aber einige Sequenzen waren auch auf Deutsch zu hören, mit englischen Untertiteln. Und nun wurde es kurios: Über den Kopfhörer wurden diese Untertitel vorgelesen und ergaben die englische Übersetzung des über die Kinolautsprecher auf Deutsch Gesagten. So hörte ich beides gleichzeitig und hatte echte Probleme, mich auf eine Tonspur zu konzentrieren ...

Zurück nach Deutschland ging es dann vom Flughafen Bristol aus, der etwa so groß ist wie der Flughafen Bremen. Anstelle eines allgemeinen Infostands gab es dort aber einen Extrabereich, der nur für mobilitätseingeschränkte Menschen zuständig war. Man hatte einen eigenen Wartebereich und permanente Ansprechpartner zur Verfügung, wenn man Unterstützung brauchte oder etwas wissen wollte.

Der Rückflug ging diesmal über Amsterdam, wo die Umsteigezeit allerdings zu knapp bemessen war, so dass ich auf die Abendmaschine umgebucht wurde. Meine Empfehlung: wenn man von einem Flugzeug zum nächsten umsteigen muss, bei der Reiseplanung mindestens zwei Stunden Umsteigezeit einkalkulieren! Oft hat das erste Flugzeug Verspätung.

Schließlich bin ich dann doch heil in Bremen angekommen, hab dann meinen Koffer und den kaputten Rollator



Ein versteckter Fahrstuhl mit einem Teil meiner Gastfamilie, Alexandra und Margarita (sitzend). (Fotos: Müller)

in Empfang genommen und beides mit der Straßenbahn nach Hause transportiert. Das sparte zwar Taxikosten, war aber doch am Ende so anstrengend, dass ich es nicht wieder machen würde. Die Bremer Bürgersteige lassen solche Kapriolen einfach nicht zu.

Insgesamt hatte ich den Eindruck, dass die Menschen in England mit mobilitätseingeschränkten Personen wie selbstverständlich umgehen und man überall und sofort Hilfe und Unterstützung angeboten bekommt. Ich wünsche mir, dass auch in Deutschland bald ein solches Selbstverständnis im Umgang mit körperlich eingeschränkten Menschen Einzug hält.

Oliver Müller

Kreuzfahrt mit Handicap

Ich gucke mir gerne Fernsehsendungen wie „Das Traumschiff“ an, sehe dort die weltweit schönsten Urlaubsorte, und jetzt durfte ich das selbst miterleben. Ich machte zusammen mit einem befreundeten Pärchen eine Kreuzfahrt - es war meine erste. Sie führte mit „Mein Schiff 4“ von Hamburg nach Mallorca mit Zwischenstopps an unterschiedlichen Orten entlang der Atlantikküste. Die Rückreise erfolgte mit dem Flugzeug.



Es wartete ein Abenteuer auf mich. Was muss ich alles für die Reise vorbereiten? Wie komme ich auf dem Schiff zurecht? Wie meistere ich die Landausflüge? Klar, ich hatte mich im Vorfeld etwas schlau gemacht und wusste, dass Hilfsmittel vorab im Reisebüro angemeldet werden müssen. Gesagt getan. Ich meldete einen Rollstuhl an, das Reisebüro gab diese Information an die Schiffsbesatzung und das Flughafenpersonal weiter und die Hilfe vor Ort war organisiert. Vor dem Einchecken auf dem Schiff und am Flughafen standen immer Personen helfend zur Seite, die sich um die Behinderten kümmerten. Eingeschränkte Personen mussten auch nicht in einer Schlange anstehen und wurden bevorzugt behandelt. Auch das Schiffspersonal war sehr zuvorkommend und hilfsbereit. Jeder Wunsch wurde von den Lippen abgelesen. Wie ist das Schiff ausgestattet? Es gab Handläufe an den Treppen, spezielle Tische für Rollstuhlfahrer im Essbereich, ausreichend Behinderten-WCs und vieles mehr. Du bist hier als eingeschränkte Person gut aufgehoben und kommst gut klar.

An den Seetagen wurde immer ein buntes Unterhaltungsprogramm angeboten. Es gab Musikshows, Theateraufführungen, Lesungen und Bingo, oder man ging an Deck, legte sich auf eine Liege und genoss die Sonne und die frische Luft. Wir hatten einen blauen Himmel und tolles Wetter. Langeweile kam nicht auf. Wir konnten außerdem

so viel essen und trinken wie wir wollten. Es war alles im Preis mit drin.

Wir hatten außerdem die Landausflüge genutzt, um ein wenig Land und Leute kennenzulernen. Der Rollstuhl erlaubte es mir, etwas von der Gegend zu sehen. In Lissabon war es allerdings nicht ganz so einfach, da es dort neben Kopfsteinpflaster viele enge Gassen gab. Das ist auf der einen Seite schön, aber auf der anderen auch wieder nicht. Es ist nicht behindertenfreundlich. Ich konnte froh sein, dass ich Hilfe an meiner Seite hatte. Auch in Deutschland lässt das ein oder andere noch zu wünschen übrig.

Die Kreuzfahrt war für mich ein wundervolles Erlebnis und hatte mir sehr viel Spaß gemacht. Auch behinderte Menschen können schöne Tage, können schöne Momente erleben. Ein Handicap zu haben, ist kein K.o.-Kriterium. Nutzt die Zeit!

Sylvia Rast



Schwedenreise - leicht gemacht

Eigentlich verzichte ich auf Reisen lieber - zu anstrengend! Außerdem ist da noch die finanzielle Hürde.

Bei dieser kleinen Reise nach Südschweden konnte ich jedoch meine Bedingungen stellen und Wünsche äußern. Es wurde ein einmalig schönes Erlebnis über mehrere Tage!

Jedes Jahr treffen sich Mitglieder meines Motorradclubs zu einem internationalen Treffen in einem anderen Land. Vor vielen Jahren war ich mit meinem eigenen Motorrad dabei, doch diese Zeiten sind unwiederbringlich Vergangenheit.

Im Sommer 2023 fand die ‚International Rallye‘ im Süden Schwedens statt.

Mein Freund, ein begeisterter Fahrer alter Motorräder, mietete einen Transporter für uns, sein Motorrad und meinen Rollator und fuhr alles durch den Regen zum Ziel.

Die Fahrzeit war durch eine nächtliche Fährfahrt relativ kurz und dadurch nicht anstrengend. Auf Hin- und Rückfahrt konnten wir auf der Fähre in einer gemieteten Kabine Ruhe finden.

Mit etwas Sorge dachte ich anfänglich an die angebotenen geführten Motorradausfahrten, die eine Länge von über 100 Kilometern hatten. Meine Arme würden höchstwahrscheinlich frühzeitig schlapp machen beim Klammergriff auf dem Soziussitz.

Doch gleich am ersten Tag kam das Glück dazu: Ein Deutscher war alleine auf seinem Gespann gekommen, ich durfte im Beiwagen mitfahren!

Doch was war das für ein Gespann?!? Es war eher ein Aufsteigen, als ein Einsteigen in den Beiwagen. Klasse! Ein Geländemotorrad mit geländetauglichem Beiwagen. Wer es genauer wissen möchte: Ein Wasp-Gespann mit Norton Commando-Motor. Ursprünglich für sportliche Geländefahrten, aber umfunktioniert und mit Straßenzulassung.

Das Ein- und Aussteigen gelang ohne Schwierigkeiten, ich saß bequem, die Beine hatten Bewegungsspielraum, zu allen Seiten hatte ich Haltegriffe und ich konnte ohne Hindernis rundherum in die Landschaft schauen. Doch am tollsten war, dass ich, abhängig von der Geschwindigkeit, bei der Kurvenfahrt aktiv mitfahren konnte. In der Rechtskurve nach rechts, in der Linkskurve nach links. Das war auch gut für die Rumpfmuskulatur. Endlich, zu meiner großen Freude, hatte ich das Gefühl, wieder Motorrad zu fahren! Und das ganz frei von Sorgen, denn mein Fahrer hat uns exzellent gefahren.

Was von dieser Reise bleibt, sind, außer den kleinen Einschmelzungen an den Schuhsohlen (durch den im Beiwagen installierten Auspufftopf), vor allem die schönen Erinnerungen und die tief empfundene Dankbarkeit gegenüber meinen beiden Fahrern.

C.G.



Mein Rendezvous mit dem Roboterarm

Erfahrungen mit dem Thema Robotik in der Pflege

Das Projekt und wie ich dazu kam: Durch meine Physiotherapiepraxis hatte ich von der Versuchsreihe „Experimente zur Benutzerschnittstelle für Assistive Roboterarmsteuerungen“ der Uni Bremen, genauer dem Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz GmbH (DFKI), im Rahmen des aktuell laufenden BMBF-Verbundprojekts AdaMeKoR erfahren. Hier wird allgemein an einem Mehrkomponenten-Robotersystem geforscht, das Pflegepersonen bei alltäglichen, körperlich belastenden Pfl egetätigkeiten am und im Pflegebett unterstützen und Pflegebedürftigen mehr Autonomie und Lebensqualität ermöglichen soll. Dazu gehört auch ein Pflegelabor, in dem verschiedene Halte- und Stützfunktionen eines Roboterarms getestet werden, also etwa für den Bett-Rollstuhl-Transfer oder das Anreichen von Objekten.

Ich benutze einen elektrischen Rollstuhl, und meine Hände kann ich auch nicht mehr ganz so gut bewegen. Eigenständigkeit ist mir also ein dringendes Anliegen. So habe ich mich telefonisch für die Studie angemeldet und wurde wenige Tage später in der entsprechenden Fakultät wirklich sehr herzlich empfangen. Innerhalb der nächsten Stunde sollte ich dann einen Roboterarm mit zwei unterschiedlichen Eingabegeräten (Sprachsteuerung und 3D-Maus, auch SpaceMouse genannt) dazu bringen, Holzklötze zu bewegen, in einen Becher Wasser einzuschenken und den Becher anzuheben, so wurde es mir von der Versuchsleitung erklärt.

Und so war mein erstes Rendezvous

An dem Tag war es ziemlich heiß, und die Versuche mit der Sprachsteuerung waren wohl auch deshalb anstrengend, weil sie bei geschlossenen Fenstern stattfinden mussten, da sonst der Lärm von draußen den Versuch beeinträchtigt hätte. Ich konnte mich damit nicht wirklich anfreunden, auch weil ich das Lernen der Befehle, das Aussprechen an passender Stelle und das Koordinieren schwierig fand – nach ein paar Tagen kann man das aber sicher ganz gut bewerkstelligen. Man muss allerdings auch ganz deutlich und akzentuiert sprechen, sonst wird aus dem Befehl „Arm heben“ ganz schnell eine Frage nach „Armenien“. Das birgt Frustrationspotenzial! Das Bewegen des Roboterarms mit der SpaceMouse erwies sich dagegen als sehr cool und intuitiv – wirklich sehr spannend.

Nach dem praktischen Teil hatte die Versuchsleitung noch einen Fragebogen für mich, in dem es etwa um die bisher gemachten Erfahrungen mit Robotern oder der Sprachsteuerung wie Alexa ging (keine), ob mir die Steuerung über die SpaceMouse zu anstrengend gewesen war (war sie nicht), und wie erfolgreich sich die Bewältigung der Aufgaben angefühlt hatte (sehr erfolgreich). Entsprechend fand ich die Lösung mit der SpaceMouse am besten, mit

der Sprachsteuerung kommt man sich doch ein bisschen so vor, als kommandierte man eine fremde Person herum – das ist nicht mein Ding. Die Frage, ob der Roboterarm komplett autonom agieren oder von mir gesteuert werden sollte, konnte ich allerdings klar mit letzterem beantworten – denn alles, was ich delegiere, fordert mich auch nicht mehr. Und wenn ich nicht gefordert werde, baue ich ab, so einfach ist das.



Mein Fazit

Im persönlichen Umfeld bin ich bisher auf unterschiedliche Resonanz zum Thema gestoßen, manch einer hält einen liebevoll unterstützenden Arm für die bessere Wahl. Die Realität sieht allerdings angesichts der angespannten Situation im Pflegebereich anders aus und über Selbstständigkeit geht mir persönlich gar nix! Ich freue mich also auf zügige Fortschritte in diesem Bereich.

Schon viele Jahre lese ich, Brigitte Himmelstoß, begeistert den Blickpunkt und reiche ihn übrigens auch meinem Therapeuten weiter. Die MS wütet in mir schon seit nahezu 45 Jahren. 2000 bekam ich den ersten elektrischen Rollstuhl. Davon lasse ich mich aber nicht kleinkriegen. Ich verdanke der MS, dass ich nicht arbeiten muss und nicht zuletzt auch ganz viel Genussfähigkeit.

Brigitte Himmelstoß

Wir danken Frau Dr. Hausmann für die Erlaubnis diesen Artikel - erschienen im Magazin Blickpunkt 03/2023 des MSK e.V. - über das Erlebnis unseres DMSG Bremen Mitgliedes veröffentlichen zu dürfen.

Rezept: Knäckebrot

Durch Zufall bin ich auf ein Rezept für selbstgemachtes Knäckebrot gestoßen und hab es nach eigenem Geschmack und Backofenleistung umgewandelt.

Mich hat die einfache und schnelle Herstellung des sehr leckeren Knäckebrots, das auch abends als Knabberei genossen werden kann, überzeugt.

Die Zutaten sind allesamt sehr gesund, so dass ich mich ungebremst meiner Esslust hingeben kann.

Gerne knabbere ich es als Zwischenmahlzeit, zusammen mit z.B. rohem Gemüse, frischem Obst oder einem Stück Käse.

Wohl denen, die eine Küchenwaage besitzen, denn zum Abwiegen der kleinen Mengen ist diese äußerst nützlich. Meine alte Briefwaage tut dabei jedoch auch gute Dienste.

C.G.



Backzeit Temperatur

40 - 45 min

160 °C

Zutaten

| | |
|--------|---|
| 50 g | Sesam |
| 50 g | Leinsamen |
| 50 g | Sonnenblumenkerne |
| 50 g | Kürbiskerne |
| 50 g | Buchweizen oder zerkleinerte Haselnüsse |
| 100 g | Weizen- oder Dinkelmehl (möglichst Vollkornmehl) |
| ½ TL | Salz |
| 100 ml | Rapsöl |
| 200 ml | Wasser |

Anleitung

Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Samen und Kerne abwiegen und in eine größere Schüssel geben und vermischen.

Mehl abwiegen/messen zur Samen-Kernmischung geben, Salz über die Schüsselzutaten streuen und als gleichmäßig durchmengen.

In eine Rührschüssel das Öl und Wasser geben. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) die Flüssigkeiten vermengen und esslöffelweise die Samen/Kern-Mehlmischung zugeben.

Backpapier auf einem Backblech auslegen, Teigmasse darauf verteilen und mit dem Löffelrücken gleichmäßig ausstreichen.

Backblech für ca. 15 Minuten in Backofen.

Backblech kurz herausnehmen (Vorsicht Hitze!), mit einem Messer längs und quer Linien durch den Teig ziehen. So wird die Größe der Knäckebrote bestimmt. Ich bevorzuge eine mundgerechte Größe (ca. 4 cm²), dafür werden auf meinem Blech mit dem Messer jeweils 7x Längs- und Querlinien gezogen.

Dann für weitere 25 – 30 Minuten in den Backofen bis der Teig eine gold-braune Färbung hat.

Abkühlen lassen. Das Gebäck ist in einer Blechdose mehrere Tage haltbar.

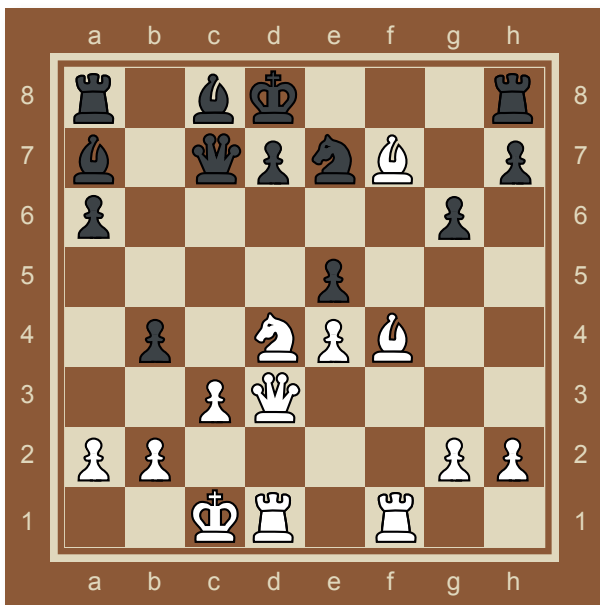
Was sonst noch

Schachaufgaben



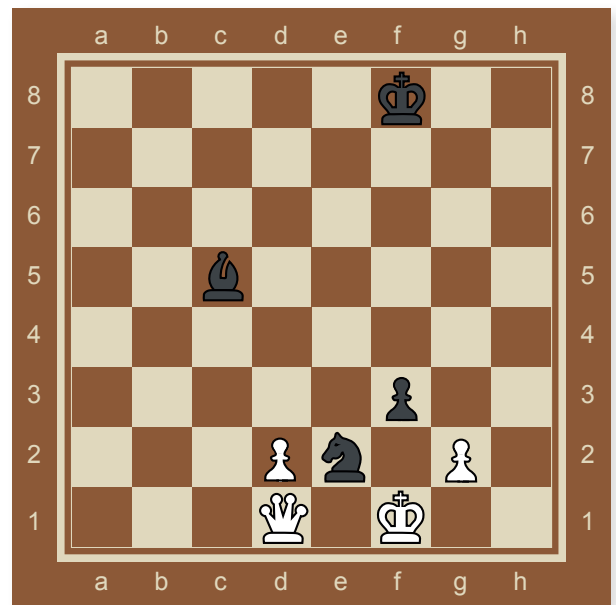
Aufgabe 1:

Weiß am Zug setzt in einem Zug matt.



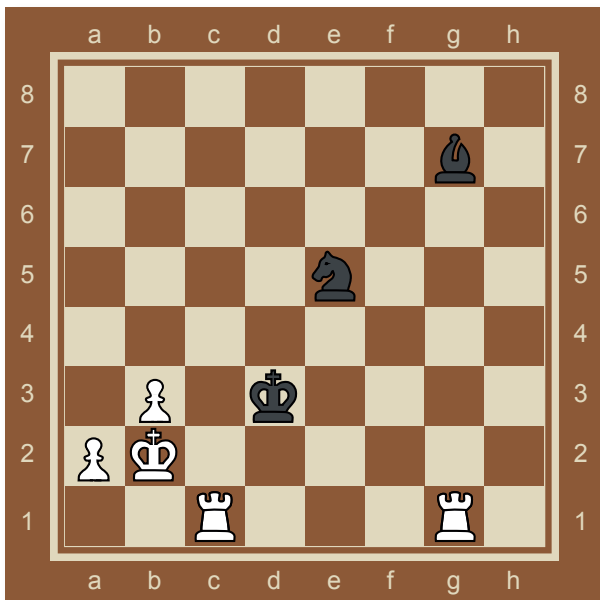
Aufgabe 2:

Schwarz am Zug setzt in zwei Zügen matt.



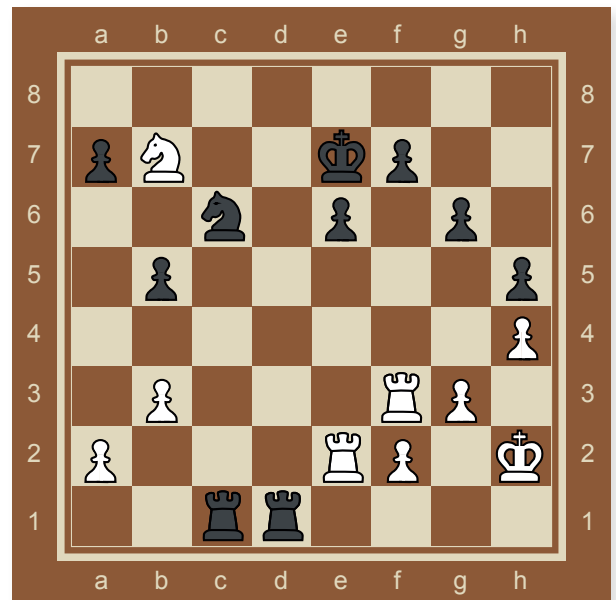
Aufgabe 3:

Schwarz am Zug setzt in zwei Zügen matt.



Aufgabe 4:

Schwarz am Zug setzt in zwei Zügen matt.



Humor ist, wenn ...



Philp Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter @hubbe-cartoons.de

Kinoprogramm 1.Halbjahr 2024



Wie immer sonntags um 16:00 Uhr in der Brucknerstraße 13:

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 21.01.24 | Das Parfum |
| 18.02.24 | Dirty Dancing |
| 17.03.24 | Sophie Scholl |
| 21.04.24 | Der Medicus |
| 19.05.24 | Club der toten Dichter |
| 16.06.24 | Willkommen bei den Sch´tis |

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter mhalim@web.de

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben.

Informationsveranstaltungen

Pflegebedürftig – was nun?

In Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe

Pflegebedürftigkeit kommt oft akut und ohne Ankündigung, meist haben wir uns vorher damit nicht beschäftigt. Die Betroffenen und deren Angehörige stehen dann meist vor einem Berg mit nötigen Organisationen und Informationen. Was ist Pflegebedürftigkeit? Wie kommt es zu einem Pflegegrad? Was gibt es für Leistungen von der Pflegeversicherung? Dieser Vortrag vermittelt die grundsätzlichen Informationen zur Pflegeversicherung.

| | |
|-----------------------------|---|
| Termin: | Donnerstag, 14. März 2024 17:00 – 18:30 Uhr |
| Leitung: | Frau Tabea Feix, Mitarbeiterin Pflegestützpunkt Bremen-Vahr |
| Ort: | MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen |
| Teilnahmebeitrag: | kostenfrei |
| Anzahl Teilnehmende: | 25 |
| Anmeldeschluss: | bis 28. Februar 2024 |

Programm zum Welt-MS-Tag

Wir möchten unseren Mitgliedern und Interessierten auch im Jahr 2024 wieder eine besondere Veranstaltung zum Welt-MS-Tag anbieten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie ab Februar 2024 über unsere Homepage www.dmsg-bremen.de oder rufen Sie uns unter 0421- 326619 an.

| | |
|----------------|---|
| Termin: | Mittwoch, 29. Mai 2024 |
| Ort: | MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen |

Projekt



*Musik für
Seele & Körper*

Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen in Kooperation mit dem Landesverband Niedersachsen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte. Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit. Viele kleine Ziele, die zu einem großen Ziel hinführen: Die Erschließung der rehabilitativen Wirkung von Musik!

Wir freuen uns sehr, dass die Hertie Stiftung mit der Initiative mitMiSsion dieses Projekt „Musik für Körper und Seele“ von November 2022 bis Oktober 2025 für drei Jahre fördert! Das erste Jahr ist nun erfolgreich ins Land gezogen. Auf diesem Wege ein riesengroßes Dankeschön an die Hertie Stiftung für die Unterstützung unseres Projektes!

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das Jahr 2024. Wir freuen uns, für den Chor und die Schnupperstunden am Klavier DozentInnen gefunden zu haben, so dass diese nun an den Start gehen können. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking (buecking@dmsg-bremen.de).

Fortsetzung der offenen musiktherapeutischen Gruppe

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: | 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 |
| Teilnahmebeitrag: | kostenfrei |
| Anzahl Teilnehmende: | maximal 6 |
| Anmeldeschluss: | jeweils eine Woche vorab |

Gründung Chorgruppe

Wir freuen uns sehr ... Die Finanzierung steht und eine zukünftige Chorleitung ist gefunden! Es kann losgehen in das Abenteuer: Wir gründen einen Chor!!!

Nun ist jede/r eingeladen, der/die Spaß am Singen hat und sich wöchentlich gemeinsam in einer Gruppe einbringen möchte. Jede/r bringt erst einmal nur sich selbst und eine Menge Spaß am Singen mit. Die Gruppe wird gemeinsam wachsen, denn alle stehen am Anfang. Die Freude an der Entstehung einer Gruppe und am eigenen Singen stehen hierbei immer im Vordergrund, der Rest entsteht und wächst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r kann kommen – mit und ohne Erfahrungen.

| | |
|-----------------------------|--|
| Termin: | wöchentlich montags ab dem 15. Januar 2024 18:00 – 19:30 Uhr |
| Leitung: | Katharina Casper, Sängerin und Musikstudentin auf Lehramt |
| Ort: | MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen |
| Teilnahmebeitrag: | kostenfrei |
| Anzahl Teilnehmende: | maximal 25 - 30 |
| Anmeldeschluss: | bis zum 10. Januar 2024 Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich! |

Seminare und Veranstaltungen

Konzert: Faszination Sternenhimmel – Astrofotografie und Klavierkonzert

Der Bremer Physiker und Künstler Hanns Selig sowie die Pianistin und Komponistin Dagmar Krug nehmen uns mit auf eine zauberhafte Reise in den Sternenhimmel. Herr Selig erlaubt uns einzigartige fotografische Einblicke in das unendliche Universum. Hierbei werden Himmelsobjekte und kosmische Phänomene präsentiert und erklärt, welche der Fotograf selbst aufgenommen hat. Die musikalische Begleitung durch Dagmar Krug am Piano erzeugt durch ihre poetische Klaviermusik eine ganz besondere atmosphärische Stimmung. Es werden sowohl neoklassische Eigenkompositionen als auch einige beliebte Klavierstücke erklingen. Ein audiovisueller Augen- und Ohrenschauspiel! Wir freuen uns, Sie zu dieser besonderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

| | |
|--------------------------|--|
| Termin: | Samstag, 03. Februar 2024 um 16:00 Uhr |
| Leitung: | Hanns Selig, Physiker und Künstler Dagmar Krug, Pianistin und Komponistin |
| Ort: | MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen |
| Teilnahmebeitrag: | € 3,- Mitglieder € 5,- Nichtmitglieder |
| Anmeldeschluss: | bis zum 29. Januar 2024 |

Schnupperstunden: Das Klavier spielen und erleben

Die Schnupperstunden am Klavier können beginnen. Der passende Klavierpädagoge ist gefunden, die finanziellen Mittel über die Hertie Stiftung gesichert. Ab Februar 2024 geben wir Ihnen die Möglichkeit, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Sauer entscheiden Sie, wie die 30 Minuten gestaltet werden. Wichtig ist eine ungezwungene und angenehme Atmosphäre. Neben der positiven Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung, trägt das Klavierspiel auch zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Angesprochen fühlen dürfen sich alle, die schon immer Klavier spielen lernen wollten, aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in ihrem Heim hatten. Vielleicht haben Sie sich auch nicht getraut? Oder nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Klavierkenntnisse aufzufrischen oder Ihr Klavierspiel zu verbessern. Ganz egal, es ist nie zu spät!

Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb unserer Öffnungszeiten das Klavier zum Üben zu nutzen.

| | |
|-----------------------------|---|
| Termin: | wöchentlich am Donnerstag ab dem 08. Februar 2024 Jeweils 30 Minuten zwischen 11:00 – 13:30 Uhr (jede/r TeilnehmerIn bekommt eine feste Zeit), je nach Anmeldezahl variiert die Dauer des Angebotes für den Einzelnen (monatlich) |
| Leitung: | Hanno Sauer, Klavierpädagoge Simone Bücking, Projektleitung |
| Ort: | MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen |
| Teilnahmebeitrag: | € 5,- Mitglieder pro Monat € 8,- Nichtmitglieder pro Monat |
| Anzahl Teilnehmende: | 4 TeilnehmerInnen pro Durchgang |
| Anmeldeschluss: | bis zum 25. Januar 2024 |

In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung von



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 frei gewordene 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

Lösung Schachaufgaben

Aufgabe 1:

Der gefesselte Bauer auf d7 kann seinen Platz auf d7 nicht verlassen, um einen Angreifer auf e6 zu schlagen. Das ermöglicht die Gabel **1.Se6#**. Hoffentlich hat sich keiner von der schwarzen Bauerngabel verwirren lassen.

Aufgabe 2:

Die weiße Dame kann ihrem von der Seite angegriffenen König nicht helfen: **1. - Sg3+**, was zugleich das Feld e2 kontrolliert, und **2.Ke1 f2#**

Aufgabe 3:

Wer würde Schwarz hier noch eine Rettungschance einräumen? Aber die Kraft des Doppelschachs und die Kenntnis eines seltenen, aber elementaren Mattmotivs lassen ihn sogar noch gewinnen: **1. - Sc4+** Doppelschach! Der Springer deckt gleichzeitig auch das Feld a3, sodass der König nicht entkommen kann: **2.Kb1 Sd2#** [Andere Abzüge des Springers verlieren, z. B. 1. -Sf3+ 2.Ka3 Sxg1 3. Txxg1 und Weiß gewinnt das Endspiel.]

Aufgabe 4:

Schwarz hat allen Grund zum Nachdenken. Was ist besser: **1. - Td7** mit Springergewinn oder **1 - Sd4** mit Qualitätsgewinn? Wer sich nicht so recht entscheiden kann, versucht es mit einem dritten Weg: **1. Th1+ 2.Kg2 Tcg1#**

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 Mobil: 0151 15751939

Angehörigengruppe

Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen
Treffen viermal im Jahr
Ansprechpartnerin: Claudia Elges-Meyer Tel.: 2768000

Kunterbunt

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
Jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Brigitte Eggers Tel.: 4098573
Dr. Pia Marks Tel.: 2449337

Junge Gruppe

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
Jeweils dritten Samstag im Monat
Ansprechpartner*in: Pascal Höptner Mobil: 0172 4243447
Nancy Schikore Mobil: 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, 28119 Bremen, Schulstraße 26

Falstaff

Im Theater-Café 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
Ansprechpartnerin: Sabine Burmeister Mobil: 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

Ansprechpartnerinnen: 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

Ansprechpartnerinnen: 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 18:00 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, 27570 Bremerhaven, 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

Ansprechpartnerinnen: Christa Kürschner-Busch Tel.: 0471 3093488
 Brunhilde Noe Tel.: 04749 8920
für Angehörige: Kurt Bange 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 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:
Jürgen-Peter Henckel

Bundesbeirat MS-Erkrankter:
Ulf Blohm

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



Bremen e.V.