



Gemeinsam stark gegen MS

Auswertung der
„Zukunftswerkstatt“

Seite 4

Ausbildung zum
MS-Lotsen

Seite 12

Auslandsreisen
richtig planen

Seite 25

- 3 Editorial
- Aus dem Landesverband**
- 4 Auswertung der „Zukunftswerkstatt“
- 6 MS Beratung – App für schnelle Hilfe
- 8 Ehrenamtsseminar 2022 in Banzkow
- 10 Einladung zur Mitgliederversammlung
- 10 Danksagung an Dagmar Baale und Kerstin Kort
- 11 Internationaler Frauentag und Frauenrechte
- 11 Einladung zum Angehörigen-Tag
- 12 Neues Projekt: Ausbildung zum MS-Lotsen
- 14 Über die Entstehung des MS-Lotsen-Projekts
- Von den Veranstaltungen**
- 15 Yoga für MSler
- 15 Fitness fürs Gehirn
- 16 Ganganalyse und Ernährungsberatung im Doppel
- 17 Malthherapie in Wismar
- Aus den Gruppen**
- 18 Gemeinsames Tauziehen im Rahmen des Welt-MS-Tages
- 18 Neubrandenburger Stammtisch will weiter wachsen
- Medizin und Therapie**
- 19 Koordinationsstörungen und Schwindel bei MS
- Hilfsmittel**
- 21 Interview zum Exopulse Mollii Suit
- Pflege**
- 23 Für eine bezahlbare Pflege
- Reisen und Freizeit**
- 25 Auslandsreisen richtig planen
- Kontakte im Landesverband**
- 30 Offene Treffs und Stammtische
- 31 Ansprechpartner*innen beim Landesverband
- 31 DMSG-Gruppen
- 32 Beitrittserklärung

IMPRESSUM

MenschSein wird von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. herausgegeben.

Die Zeitung erscheint vierteljährlich als Beilage zur AKTIV.

Verantwortlich für den Inhalt: V.i.S.d.P. Stefan Bobzin

Schirmherrin:

Stefanie Drese,
Ministerin für Soziales,
Integration und Gleichstellung
in Mecklenburg-Vorpommern

Vorstand:

Geschäftsführender Vorstand
Vorstandsvorsitzender
Stefan Bobzin,
Simone Sengstock, Stefan Schwesig

Erweiterter Vorstand:

Ute Bonn-Walther,
Gunnar Engelhard,
Dr. Stefan Höthker,
Sarah Schröder, Annett Trenn,
Andrea Saß, Martin Hückstädt

Geschäftsführung:

Ramona Hempel

Ärztlicher Beirat:

Dr. Stefan Höthker,
Prof. Dr. Frank Block,
Prof. Dr. Jörn Peter Sieb,
Dr. Katrin Hinkfoth,
PD Dr. Tim Jürgens
Prof. Dr. Alexander Storch,
Prof. Dr. Uwe Zettl,
Dr. med. Matthias Grothe

Anzeigen:

DMSG Landesverband MV e. V.
Telefon 03 85 / 3 92 20 22
Fax 03 85 / 3 94 11 39

Satz, Druck und Gesamtherstellung:
Goldschmidt GmbH,
Telefon 03 85 / 4 85 15-0
Redaktion: Gina Schwark,
André Bunde
Redaktionsschluss für die
Ausgabe 2/2023: 1. November 2023
Die Redaktion behält sich das Recht
von sinnwahren Kürzungen
bei Leserzuschriften vor.

Internet: www.dmsg-mv.de
E-Mail: ms@dmsg-mv.de

Beratungsstelle Landesverband
E-Mail: bartram@dmsg-mv.de

VR 148
Steuer-Nr. 090/141/01125

Gedruckt mit freundlicher
Unterstützung der Deutschen
Rentenversicherung



Deutsche
Rentenversicherung

Liebe Mitglieder und Freunde der
DMSG Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e. V.,



in diesem Jahr halten Sie die erste Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift etwas später in Ihren Händen, dafür aber im kompakteren Umfang. Durch die gestiegenen Druckkosten bringen wir nur halbjährlich eine Ausgabe heraus. Stattdessen halten wir unsere Mitglieder mit einem digitalen Newsletter auf dem Laufenden. Beim Landesverband hat sich viel bewegt im ersten Halbjahr. Mitte Juni haben wir unseren Landesweiten MS-Tag mit integriertem Jahresempfang in Parchim erfolgreich durchgeführt. Allerdings können wir aufgrund des Redaktionsschlusses erst in der nächsten Ausgabe darüber berichten.

Ende Januar gab es personelle Veränderungen im Landesverband. Die Mitarbeiterinnen Dagmar Baale und Kerstin Oehlke (ehemals Kort) haben die DMSG verlassen. Der Vorstand bedankt sich für ihr Engagement und wünscht beiden persönlich alles Gute für den weiteren Lebensweg.

Bei allen Veränderungen gilt es, den Blick nach vorne zu richten und im Sinne des Landesverbandes und der vorhandenen Möglichkeiten das Beste daraus zu machen.

Um zu erkennen, was das Beste für unsere Mitglieder ist, und zu erfahren, was sie sich wünschen und erwarten, fand Ende letzten Jahres unsere „Zukunftswerkstatt“ statt. Neben einem Präsenztermin in Rostock hatte jedes Mitglied über einen Fragebogen die Möglichkeit, seine Meinung und Ideen zu äußern. Neben Ideen wurde insbesondere in Rostock auch Kritik geäußert, die wir als Vorstand verstanden haben und der wir uns annehmen werden. Die Tagesveranstaltung war aus unserer Sicht ein guter, offener Aus-

tausch. Sehr enttäuschend war dann allerdings die Anzahl der Rückmeldungen auf unsere schriftliche Befragung. Etwas mehr, wenn es um die Belange und Wünsche unserer Mitglieder geht, hätten wir schon erwartet. Nichtsdestotrotz hat jedes Mitglied jederzeit die Möglichkeit, sich mit dem DMSG-Team in Verbindung zu setzen und Anregungen zu geben. Ich möchte allen Mitgliedern danken, die sich aktiv an der „Zukunftswerkstatt“ beteiligt haben. Wir haben auf jeden Fall Ansätze für die Zukunft erhalten, die erfahrungsgemäß nicht immer sofort und natürlich auch nicht alle umsetzbar sind. Danke auch an die Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Eine Auswertung der „Zukunftswerkstatt“ finden Sie auf Seite 4.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und kurz auf die aktuellen Projekte unseres Landesverbandes eingehen. Da wäre zum einen die bundesländerübergreifende Berater-App „MS Beratung“, an der wir federführend mitgearbeitet haben. Diese bietet schnelle und kostenlose Hilfe von Fachkräften und Ehrenamtlichen für eine niedrigschwellige Sozial- und Betroffenenberatung. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage unter www.dmsg-mv.de.

Im März haben wir zudem eine Förderung der AOK Nordost für

unser Projekt „MS-Lotsen“ erhalten, bei dem Ehrenamtliche mit ihrer Erfahrung und/oder durch ihre Beratung (Neu-)Betroffenen bei den vielfältigen Fragen und Problemen im Umgang und Leben mit Multipler Sklerose helfen. Ein Selbsthilfeprojekt, das für eine Selbsthilfe- und Betreuungsorganisation der richtige Weg ist. Schön ist es für mich zu hören, wie viele schon Bereitschaft signalisiert haben, hier aktiv zu werden. Nun gilt es, in den nächsten Wochen und Monaten Interessierte durch unseren Werbefilm und Infoveranstaltungen zu gewinnen. Das Motto des diesjährigen Welt-MS-Tages „geMeinSam – nicht allein mit Multipler Sklerose“ sollte dabei genau der Ansatz für eine erfolgreiche Umsetzung unseres MS-Lotsen-Projektes sein. Gleichzeitig befinden sich aktuell im östlichen Mecklenburg-Vorpommern weitere Gruppen im Aufbau – eine positive Mitteilung, die ich an dieser Stelle gerne auch erwähnen möchte.

Satzungsgemäß ist in diesem Jahr wieder unsere Mitgliederversammlung durchzuführen. Hierzu laden wir alle Mitglieder am 14. Oktober 2023 nach Rostock ein, um die Berichtsjahre 2021 und 2022 auszuwerten. Die ordnungsgemäße Einladung finden Sie auf Seite 10.

Zum Abschluss wünsche ich Ihnen allen eine schöne Sommerzeit und nur das Beste für die zweite Jahreshälfte 2023!

Ich freue mich auf ein Wiedersehen auf der Mitgliederversammlung.

Herzlichst

Stefan Bobzin,
Vorstandsvorsitzender
DMSG LV MV e. V.



Auswertung der „Zukunftswerkstatt“

Liebe Mitglieder,

im November vergangenen Jahres haben wir bekanntlich die „Zukunftswerkstatt“ für und mit euch veranstaltet. Ziel dieser Veranstaltung war es, von euch zu hören, was ihr braucht, und euren Ideen, wie wir gemeinsam die DMSG Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. in den nächsten Jahren voranbringen und zukunftsicher machen können, Raum zu geben. Dies war unter anderem auch ein Wunsch auf der Mitgliederversammlung 2021 gewesen, den wir damit umgesetzt haben. Es ist uns wichtig, nahe an den Mitgliedern dran zu sein und die DMSG mit euch und damit für euch zu gestalten. Ihr seid diejenigen, für die es diesen Verein gibt. Vielen Dank daher an alle, die sich an dem Projekt mit ihren Rückmeldungen und ihrer Zeit beteiligt haben!

Wir haben keine Kosten, Mühen und keine Arbeitskraft gescheut, um möglichst alle Mitglieder zu erreichen und dem Ganzen einen würdigen Rahmen zu geben. An dieser Stelle müssen wir aber

leider sagen, dass sich trotz unserer Bemühungen insgesamt nur 36 Mitglieder von 634 angesprochenen Mitgliedern beteiligt haben. 30 Mitglieder durften wir auf unserer Präsenzveranstaltung im November im Rostocker Rathaus begrüßen; 6 Mitglieder haben sich auf unsere schriftliche Anfrage hin gemeldet. Dies ist angesichts des Aufwandes, der hierfür betrieben wurde, und der in unseren Augen doch bestehenden



Die Fragebögen zur Zukunftswerkstatt kurz vor ihrer Versendung an die Mitglieder. Bild: DMSG MV

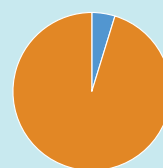
Die Teilnehmer*innen der Zukunftswerkstatt. Bild: privat

Wichtigkeit des Themas natürlich schade. Auch über eine kurze Rückmeldung, dass „alles in Ordnung ist“, hätten wir uns natürlich gefreut. Vielleicht herrscht ja auch eine so große Zufriedenheit, dass es keiner Rückmeldung bedarf? Das würde uns dann natürlich freuen!

All denjenigen Mitgliedern, die teilgenommen haben, haben wir aufmerksam zugehört. Wir haben die Meinungen, Ideen und auch die Kritik ausgewertet und möchten nunmehr, wie angekündigt, mit euch die Auswertung teilen.

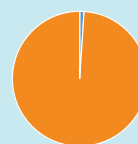
Eines noch vorab: Wir verstehen die „Zukunftswerkstatt“ als Auftakt, also nicht als abgeschlossenen, sondern vielmehr als lebendigen Prozess.

Eingeladene Mitglieder: 634



■ Teilgenommen: 30
■ Nicht teilgenommen: 604

Zusätzlich angeschriebene Mitglieder: 604



■ Geantwortet: 6
■ Nicht geantwortet: 598

Drei Hauptthemen

Aus den uns vorliegenden Rückmeldungen konnten wir drei Hauptthemen herausfiltern, also Themen, die die meisten auf unterschiedliche Art und Weise beschäftigen:

- Informationen:** Weitergabe, Verständlichkeit und Aktualität von Informationen rund um das Thema MS (Medikamente, Forschung, Ernährung etc.), Wunsch nach Vernetzung und Erfahrungsaustausch der Ehrenamtlichen, kurze Kommunikationswege
- Leistungen und Angebote:** Transparenz in Bezug auf die Arbeit (Leistungen) der Geschäftsstelle, Präsenz im Flächenland, digitale Angebote, medizinische Fachvorträge, Netzwerk (zum Beispiel engere Zusammenarbeit mit Kliniken und Fachärzt*innen), persön-

liche Betreuung von Betroffenen und Angehörigen, Vereinsleben im Allgemeinen (Einbindung der Mitglieder/Ehrenamtlichen, Mitarbeit an Projekten, Vernetzung untereinander und mit der Geschäftsstelle)

- Strukturen:** Orientierung (Wer macht was bis wann?), Verantwortlichkeiten (Vorstand, erweiterter Vorstand, ärztlicher Beirat, Patientenbeirat, Gruppensprecher*innen), Organisation im Allgemeinen, Möglichkeiten digitaler Angebote



Arbeitsergebnisse der Zukunftswerkstatt. Bild: DMSG MV

Das sind die Schwerpunkte, die die teilnehmenden Mitglieder für die zukünftige Vereinsarbeit gesetzt haben.

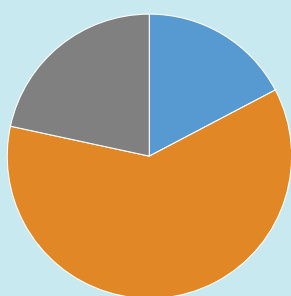
Wie soll es jetzt weitergehen?

Natürlich haben wir sämtliche genannten Punkte im Team und zusammen mit dem Vorstand reflektiert und mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen in Bezug auf finanzielle Mittel und Arbeitsleistung durch die Mit-

arbeiter*innen abgeglichen. Wie überall im Leben können wir es natürlich nicht allen recht machen und denken, dass es darum auch gar nicht geht. Wir möchten die erarbeiteten oben genannten Themen gerne in unserer täglichen Arbeit berücksichtigen und so Transparenz zwischen Geschäftsstelle und Mitgliedern schaffen. Das ist erst einmal das, was wir für uns und unsere tägliche Arbeit mitgenommen haben. Jetzt stellt sich die Frage, wie wir das von der Theorie in die Praxis umsetzen können. Hierzu möchten wir bereits einige Punkte nennen, deren Aufzählung und Ausarbeitung noch nicht vollständig ist:

- Homepage:** Um Informationen aktuell weiterzugeben und möglichst viele damit zu erreichen, setzen wir natürlich auf unsere Homepage (www.dmsg-mv.de), die ständig zu den unterschiedlichsten Neuigkeiten aus Forschung und Wissenschaft, zu Veranstaltungen und aus sonstigen Bereichen aktuell gehalten wird. Die Informationen kommen sowohl von uns aus der Geschäftsstelle, indem wir Meldungen vom Bundesverband oder aus der Fachliteratur oder Ähnlichem weitergeben, als auch von anderen Landesverbänden, mit denen wir eng zusammenarbeiten. Aufbereitet wird das Ganze von unserem Mitarbeiter André Bunde, der für einige Stunden beim Landesverband MV angestellt ist, seine Haupttätigkeit aber beim Landesverband Berlin verrichtet.
- Newsletter:** Ferner gestalten wir seit Januar dieses Jahres einmal monatlich einen Newsletter mit aktuellen Beiträgen zu verschiedenen Themen. Auch hier werden wir nach und nach noch einmal die Strukturen

Arbeitsstunden gesamt: 370



■ Coaches: 64 ■ Hauptamt: 226 ■ Ehrenamt: 80

Gesamtkosten der Zukunftswerkstatt: 9054,00 Euro.

Die Summe ergibt sich aus Aufwendungen in den folgenden Bereichen: Präsenzveranstaltung im Rathaus, Porto, Druck, Coaches, Personalkosten, Fahrkosten, Verpflegung, Material.

und verschiedenen Aufgabenbereiche der Geschäftsstelle und des Vorstandes aufarbeiten und darstellen.

Gerne nehmen wir natürlich auch Themen von euch und aus den Gruppen mit auf. Habt ihr mal etwas Interessantes gelesen oder ausprobiert? Dann lasst von euch hören!

- **Mitgliederzeitschrift:**

Zudem erscheint regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift „MenschSein“. Ab 2023 leider nur noch zwei Mal im Jahr, da die Druckkosten stark gestiegen sind und wir eine vierteljährliche Ausgabe finanziell nicht mehr stemmen können. *Auch hier gilt: Gerne mitmachen, mitgestalten; Themenvorschläge und Ideen sind immer herzlich willkommen!*

- **Berater-App:** Durch unsere neue Berater-App (erhältlich im App Store und bei Google Play unter „MS Beratung“) bieten wir ein weiteres Angebot für (Neu-)Betroffene, um auf direktem Wege Fragen zu beantworten oder Hilfe anzubieten.

- **Social Media:** Über Facebook und Instagram verteilen wir zudem weitere Informationen, zum Beispiel in Bezug auf anstehende Veranstaltungen.

- **Online-Veranstaltungen:** Eine Anmerkung an dieser Stelle zu den Online-Veranstaltungen. Da unsere personellen und damit zeitlichen Ressourcen begrenzt sind und wir zudem auch „das Rad nicht neu erfinden können“, verweisen wir gerne auf die Online-Veranstaltungen anderer Landesverbände, damit wir euch ein breites Angebot machen können. Die Zusammenarbeit mit den anderen Landesverbänden, gerade mit den norddeutschen Landesverbänden, mit denen

wir ja auch den Seminarkalender herausbringen, wird von Jahr zu Jahr besser und enger. Aus unserer Sicht profitieren davon alle Mitglieder. Länderübergreifend Informationen zu erhalten, sehen wir als großen Mehrwert für alle Beteiligten an.

- **Vernetzung:** Wir arbeiten aktuell an einer besseren Vernetzung, sowohl was die Ehrenamtlichen untereinander betrifft als auch in Bezug auf Kliniken und weitere Institutionen, die in puncto MS-Erkrankung hilfreich sein können. Bei eurer Vernetzung untereinander sind wir auf eure Hilfe und euer eigenes Engagement angewiesen. Wir unterstützen gerne dabei, Kontakte herzustellen. In den Kontakt zu gehen, liegt dann an jedem selber. In Bezug auf die Vernetzung von Kooperationspartnern mahlen die Mühlen in unserem Bundesland zum Teil recht langsam, aber wir bleiben stetig am Ball und werden euch die Ergebnisse bekannt geben.

- **MS-Lotsen-Projekt:** Zudem möchten wir euch darüber informieren, dass wir im Hintergrund an einer Projektentwicklung für Ehrenamtliche gearbeitet haben, die erfreulicherweise nunmehr auch von der AOK Nordost gefördert wird. Im Rahmen des Projektes werden wir im Laufe dieses Jahres „MS-Lotsen“ ausbilden. Den genauen Inhalt, Ablauf und Zeitplan findet ihr in dieser Ausgabe auf Seite 12. Wir möchten gerne, und das ist ja auch euer Wunsch, möglichst viele MS-Betroffene und Angehörige erreichen. Ob direkt in der Klinik nach Diagnosestellung, als Erstanlaufstelle für Neubetroffene oder im weiteren Verlauf – wir wollen präsent sein, informieren und



Bild: Zone 35

MS Beratung – App für schnelle Hilfe

Seit März 2023 können MS-Erkrankte, Angehörige und Wegbegleiter*innen unkompliziert und von überall aus über die kostenlose App MS Beratung mit Fachkräften aus der Sozial- und Betroffenenberatung der DMSG in Kontakt treten. Die von den Landesverbänden Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen betriebene App bietet die Möglichkeit, den Fachkräften in persönlichen Chats alle Fragen rund um das Leben mit Multipler Sklerose zu stellen – Fragen, mit denen Neubetroffene, aber auch langjährig Erkrankte immer wieder konfrontiert sind, zum Beispiel: Wie gehe ich mit der Diagnose MS um? Wie bewältige ich meinen Alltag mit der Erkrankung? Wer hilft mir bei Anträgen und Widersprüchen? Welche finanziellen Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?



App Store
(iOS)



Google Play
(Android)

auffangen. Wir werden in den nächsten Wochen verschiedene Kampagnen starten, um Ehrenamtliche, natürlich auch aus den Reihen unserer Mitglieder, für dieses Projekt und die damit verbundene ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Es wird eine entsprechende Ausbildung erfolgen.

Wie ihr seht, sprechen wir hier gerade nur einen kleinen Teil unserer Aufgaben, Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten an. Das Thema Multiple Sklerose ist genauso vielfältig wie die Menschen, die davon betroffen sind. Die Expert*innen für die Erkrankung seid ihr, und daher fordern wir euch auch an jeder erdenklichen Stelle immer wieder dazu auf, eure Ideen, euer Wissen und eure Erfahrungen mit uns zu teilen, damit wir all dies so vielen Menschen wie möglich zur Verfügung stellen können. Leider müssen wir aber dazu sagen, dass wir sehr wenig bis gar keine Reaktionen auf unsere Anfragen zum Beispiel bei der Mitarbeit der Mitgliederzeitschrift oder Ähnlichem erhalten.

Nur gemeinsam sind wir stark

Für uns gibt es nicht „die Geschäftsstelle/den Vorstand und die Mitglieder“, sondern für uns gibt es die DMSG. Nur gemeinsam sind wir stark, nur gemeinsam können wir uns gegenseitig unterstützen, nur gemeinsam mit euch können wir dort Hilfe leisten, wo sie benötigt wird! Das ist unser Anspruch an uns, euch und den Verein als solchen. Wir selbst erachten den Verein und unsere Arbeit darin als wertvoll und möchten euch gerne ein „Rundum-Sorglos-Paket“ anbieten. Das

schaffen wir natürlich nicht alleine und wollen wir auch gar nicht alleine schaffen, sondern mit euch gemeinsam gestalten.

Es ist uns als Team und auch dem Vorstand bewusst, dass gerade das vergangene Jahr uns alle gemeinsam auf verschiedene Weise vor Herausforderungen gestellt hat. Was sehen wir aber für die Zukunft? Wir sehen Mitglieder, die sich auf vielfältige Weise ehrenamtlich einbringen, andere unterstützen und für andere einstehen, auch wenn es ihnen selber gerade nicht gut geht. Wir sehen uns als Team und den Vorstand, der sich an allen erdenklichen Stellen, wenn auch nicht immer sichtbar, für die Belange der MS-Betroffenen und Angehörigen einsetzt. Ja, wir können nicht persönlich überall anwesend sein und nicht jeden Wunsch erfüllen. Aber wenn ihr uns braucht, sind wir für euch da! Ob mit eigener Arbeitskraft oder durch Vermittlung an andere Ansprechpartner*innen. Nein, wir können nicht immer alle Erwartungen erfüllen, versuchen aber alles Mögliche möglich zu machen. Sprecht uns an, sprecht eure Erwartungen aus, ladet uns zu euren Veranstaltungen ein, beteiligt euch mit Ideen oder Informationen oder fordert unsere Hilfe an. Wir sind für euch da, auch wenn ihr uns nicht überall persönlich seht.

Was wir für uns aus der Zukunftswerkstatt mitnehmen

Ihr seid die Expert*innen. Wir sind euer Multiplikator: mit Seminaren und Veranstaltungen, durch die Weitergabe von Informationen aus Forschung und Wissenschaft, durch die Unterstützung bei An-

trägen vielfältiger Art, bei Besuchen in den Gruppen oder, wenn es erforderlich ist, bei Hausbesuchen sowie durch unsere Geschäftsstelle in Schwerin, die immer offen für euch ist. Wir sind immer ansprechbar! In den nächsten Newslettern werden wir verstärkt über unsere Arbeit aus der Geschäftsstelle und aus dem Vorstand berichten, um Fragen zu klären und eventuelle Barrieren abzubauen. Auch stehen wir für Fragen zu unserer Arbeit jederzeit offen zur Verfügung.

Ihr seid die Expert*innen, egal ob als Selbstbetroffene oder Angehörige. Wir halten uns über das Thema Multiple Sklerose bei unserer täglichen Arbeit auf dem Laufenden. Auch wenn in der Geschäftsstelle niemand selbst betroffen ist, nutzen wir jede sich bietende Gelegenheit, um an für euch nützliche Informationen zu kommen und diese zeitnah weiterzugeben. Es vergeht fast kein Tag, an dem es bei uns nicht heißt: „*Ich habe gelesen oder gehört, dass ..., wäre das nicht etwas für unsere Mitglieder?*“

Wir sind motiviert, engagiert und setzen uns jeden Arbeitstag und auch manchmal darüber hinaus für euch ein! Und: Das machen wir gerne! Daher wünschen wir uns auch für die Zukunft ein Miteinander auf Augenhöhe!

Euer DMSG-Team und der Vorstand

Die „Zukunftswerkstatt“ wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung der Rentenversicherung Nord.

Ehrenamtsseminar in Banzkow

2022 durfte der Landesverband DMSG MV nach langer Zeit wieder seine ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zur Fortbildung und zum gegenseitigen Austausch nach Banzkow nahe Schwerin einladen. Vom 29. November bis 01. Dezember war die Freude über das erste Ehrenamtsseminar „BbB – Betroffene beraten Betroffene“ nach Corona groß. Die Ehrenamtlichen Lisette Brinckmann, Christin Friesecke und Ute Bonn-Walther berichten von den drei prall gefüllten Tagen.

Tag 1

Nach der Anreise, dem Einchecken in das Trend Hotel in Banzkow und einer kleinen kulinarischen Stärkung informierten uns die Geschäftsführerin des Landesverbandes Ramona Hempel und ihre Assistenz Gina Schwark als erstes über Neuigkeiten aus der DMSG MV und Änderungen während der Pandemiezeit. So erfuhren wir, dass die Beratungsstelle in Rostock wegen der Reduzierung der Mittel leider aus finanziellen Gründen aufgelöst werden musste. Die Schweriner Geschäftsstelle wird nun die komplette Arbeit für die direkte Beratung, sozialpädagogische Begleitung und Unterstützung übernehmen.

Auch die Nachricht, dass wir uns von den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen Dagmar Baale, die in Rostock tätig war, und Kerstin Oehlke (ehemals Kort), die aus persönlichen Gründen gegangen ist, verabschieden mussten, war noch einmal Teil des Gesprächs. Aber auch die Einstellung von neuen Mitarbeiterinnen wurde

mitgeteilt. Da ist zum einen Sozialarbeiterin Nadine Bartram, die unter anderem die Unterstützung und Beratung in schwierigen Lebenssituationen sowie die Begleitung der Selbsthilfegruppen im Land übernimmt, und zum anderen Heike Glüsing, die jetzt für die Entwicklung, Begleitung und den Ausbau der Projektarbeit im Verein zuständig ist. Die zwei haben ihre Arbeit bereits aufgenommen, und wir durften beide auf dem Ehrenamtstreffen schon etwas näher kennenlernen.

Auf Tuchfühlung mit dem Exopulse Mollii Suit

Dann stellte uns die Physiotherapeutin Steffi Dockweiler das Hilfsmittel Exopulse Mollii Suit vor. Die Außendienstmitarbeiterin des Sanitätshauses Stolle hatte sogar ein Exemplar dabei. Der Exopulse Mollii Suit von Ottobock ist ein Anzug für elektrische Neuromodulation mit niederfrequenter Elektrostimulation, das heißt, er kann durch kleine elektrische Reize Muskeln aktivieren. Dies kann zur Reduzierung von Spastiken und der damit verbundenen Schmerzen sowie zur Verbesserung der Mobilität beitragen. Dank des vorhandenen Anzugs konnten wir direkt auf Tuchfühlung gehen und ihn nicht nur in den mitgebrachten Broschüren und Infomaterialien bestaunen.

Nach dem gemeinsamen Abendessen fand eine beeindruckende Line-Dance-Aufführung statt. Einige Seminarteilnehmer*innen hatten bereits von anderen BbB-Veranstaltungen Erfahrung damit und konnten ihren Tanz wieder auffrischen. Doch auch neue

Line-Dance-Interessierte waren ausdrücklich eingeladen mitzumachen. Nach einem abwechslungsreichen ersten Tag gingen wir beschwingt und mit Vorfreude auf die kommenden Tage ins Bett.

*Lisette Brinckmann,
Gruppensprecherin
DMSG-Gruppe Waren (Müritz)*

Tag 2

Am zweiten Tag begleitete Thomas Hetzel den Workshop „Was ist Ehrenamt? Und Stärkung im Ehrenamt“. Zu Beginn hatten wir die Gelegenheit, uns etwas auszutauschen: Wer kommt woher und welche Probleme sind aktuell in den Gruppen vorhanden? Alle drei Minuten wurden die Partner gewechselt, damit wir verschiedene Mitglieder und deren Probleme in der Gruppe kennenlernen konnten.

Weiter ging es anschließend mit Symbolkarten, auf denen beispielsweise der Begriff „Pflanzen“ stand. Wir haben anhand der Symbole und Begriffe erklärt, was sie für uns bedeuten. Ich hatte den Begriff „Pflanzen“ gezogen – ein Volltreffer, da ich ein absoluter Naturmensch bin. Es gab noch weitere Symbole und Begriffe auf den Karten, bei jedem unterschiedliche, sodass wir uns dadurch etwas näher kennenlernten.

Danach konnten wir Geschäftsführerin Ramona Hempel, Projektassistentin Heike Glüsing und Sozialarbeiterin Nadine Bartram in einem Interview näher befragen. Die Fragen waren praktischerweise vorgegeben, sodass wir direkt loslegen konnten. Für mich war es eine tolle Gelegenheit, die drei kennenzulernen, da ich neu bin im Ehrenamt.

Allen geht es ähnlich

Der Austausch untereinander brachte mir persönlich sehr viel. Ich muss mich in das Thema Ehrenamt erst eingewöhnen. Daher war das Gespräch über Probleme und Auffälligkeiten in den anderen Gruppen sehr interessant und hilfreich. Gerade was Problemlösungen angeht, kann man sich vieles anschauen und auf seine Gruppe anwenden.

Die Abschlussrunde sah wie folgt aus: Es gab zwei Sitzkreise, einen Innen- und einen Außenkreis. Im Innenkreis saßen erfahrene Ehrenamtliche und Thomas Hetzel. Im Außenkreis saßen die anderen Ehrenamtlichen und hörten gespannt zu. Sie berichteten über ihre Gruppen, was gut läuft und was nicht, darüber, was verändert werden sollte und welche Wünsche sie für das Gruppenleben haben.

Mein Fazit aus diesem Workshop ist, dass es uns als Gruppensprecher*innen und Financer*innen allen ähnlich geht. Wir haben alle

festgestellt, dass gerade durch Corona das Gruppenleben gelitten hat. Viele Mitglieder kommen nur noch selten oder gar nicht mehr zu den Treffen. Ausflüge werden nicht wahrgenommen, oder aber die Mitglieder melden sich an, kommen aber einfach nicht, ohne sich abzumelden. Es gibt aber auch Mitglieder, die genauso motiviert sind wie wir, die sich am Gruppenleben mehr als nur beteiligen und mithelfen, zu organisieren und zu planen. Ein toller Workshop.

Vielen Dank dafür und bis zum nächsten Mal!

*Christin Friesecke,
Gruppensprecherin
Offener Treff Ribnitz-Damgarten*

Tag 3

Am dritten Tag unseres Ehrenamtsseminars beschäftigten wir uns mit dem Thema „Gruppenfinanzen und Pauschalförderung“. Nach einem reichhaltigen Frühstück informierte uns Rainer Scholz

aus der Schweriner Geschäftsstelle über die richtige Kontoführung und Gruppenabrechnung der Selbsthilfegruppen. Die daraus entstandenen Fragen und Diskussionen konnten anschließend alle beantwortet und geklärt werden. Ramona und Gina berichteten dann von der Möglichkeit für die Selbsthilfegruppen, Förderanträge bei den Krankenkassen zu stellen. Dafür durften wir die federführende Ansprechpartnerin der AOK Nordost, Änne Steinig, kennenlernen und die entsprechenden Fragen stellen.

Nach so vielen Informationen und rauchenden Köpfen konnten wir nach einem gelungenen Weihnachtsessen – Ente mit Rotkohl und Klößen – die Heimreise antreten.

Ich bedanke mich bei dem gesamten DMSG-Team für drei tolle Tage.

*Ute Bonn-Walther,
DMSG-Gruppe Neustrelitz*



Gruppenarbeit war Teil des Ehrenamtsseminars. Bild: Thomas Hetzel

Einladung zur Mitgliederversammlung

der DMSG Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Liebes Mitglied,

zur Mitgliederversammlung, die am Samstag, den **14. Oktober 2023**, um **11:00 Uhr**, im **Bürgerschaftssaal des Rostocker Rathauses**, Neuer Markt 1, stattfindet, laden wir Sie herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorstandsvorsitzenden
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Berichte zu den Jahren 2021/2022 und aktuelle Entwicklung im Jahr 2023
 - a) Vorsitzender
 - b) Schatzmeister oder Vorsitzender (Geschäftsberichte 2021/2022)
 - c) Vorsitzende Landesbeirat MS-Erkrankter
 - d) Vorsitzender Ärztlicher Beirat
4. Bestellung des Wirtschaftsprüfers – Jahresfinanzberichte 2021/2022
Jens Lampe, Steuerberater
5. Diskussion TOP 3 und TOP 4
6. Entlastung des Vorstandes durch die Mitgliederversammlung
7. Schlusswort des Vorstandsvorsitzenden

Bitte melden Sie sich schriftlich in der Geschäftsstelle oder per E-Mail bei Gina Schwark unter **ms@dmsg-mv.de** bis spätestens 14. September 2023 an – mit den Angaben: Vor- und Zuname, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer. Gegebenenfalls machen Sie bitte auch Angaben, ob Sie Rollstuhlfahrer*in sind oder eine Begleitperson dabei haben. Für diese benötigen wir dann auch die persönlichen Angaben.

Mit allen guten Wünschen – wir freuen uns, Sie zu sehen.

Ihr Stefan Bobzin,
Vorstandsvorsitzender
DMSG LV MV e. V.

Schwerin, 1. Mai 2023

Danksagung an Dagmar Baale und Kerstin Oehlke (ehemals Kort)

Liebe Mitglieder der DMSG MV,

wie bereits kommuniziert, gab es personelle Veränderungen im Landesverband. Ende Januar haben die Sozialarbeiterinnen Dagmar Baale und Kerstin Oehlke (ehemals Kort) ihre hauptamtliche Tätigkeit für die DMSG Mecklenburg-Vorpommern beendet.

Wir möchten die Gelegenheit nutzen und uns an dieser Stelle bei beiden für ihren Einsatz bedanken und Ihnen alles Gute für die persönliche Zukunft und den neuen Lebensabschnitt wünschen.

Der Vorstand der DMSG LV MV e. V.

Internationaler Frauentag und Frauenrechte

Eine Erkundung in Mecklenburg-Vorpommern

Liebe Leser*innen
der MenschSein,

wir konnten in MV in diesem Jahr den Frauentag als gesetzlichen Feiertag begehen. Anlass, auf das Hier und Heute zu schauen und sich darüber freuen zu können – und auch zurückzublicken auf unser gelebtes Leben. Was haben Frauen – Männer auch und Familien! – in MV, den ehemaligen Bezirken Schwerin, Rostock und Neubrandenburg, in Sachen Frauenrechte und Frauentag erlebt? Sicher gibt es positive und schöne Erinnerungen,



Bild: Wiebke Thomas

doch auch negative oder bittere Lebenserfahrungen – wir wollen einander zuhören. Erzählen von Frauen-Berufstätigkeit, die ge-

wollt, gefördert und selbstverständlich war, und von Kitaplätzen, vom Bikinitragen oder der Liebe zu Miniröcken. Und vielleicht erinnern wir uns auch an das Lachen in mancher fortgeschrittenen Frauentagsfeier. Es gab viele Zwischentöne in den Lebensentwürfen und Erfahrungen – bunt, vielfältig und widerständig wie die Blüten dieser Wildblumenwiese.

Wiebke Thomas,
Mitglied DMSG MV

Einladung zum Angehörigen-Tag

Bilder: Marcel Langthim/Pixabay



Leben mit der Diagnose MS ist eine große Herausforderung im Alltag, sowohl für die Betroffenen als auch im Besonderen für die Angehörigen. Mit dem Angehörigen-Tag möchten wir daher euch, liebe Angehörige, einmal in den Mittelpunkt stellen und euch eine Plattform für Austausch, Fachgespräche, Entspannung und Spaß bieten!

Was euch erwartet?

Der Tag startet mit einer geführten und tierisch begleiteten Wanderung, danach gibt es eine Stärkung und Zeit für Austausch und Fachgespräche.

Wann?

Freitag, 1. September 2023, 11:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

Alpakahof am Iserberg, Dorfstraße 10,
23936 Grevesmühlen

Anmeldung bitte bis zum 15. August 2023!

Bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften unterstützen wir euch gerne!

Diese Veranstaltung wird gefördert durch:

Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

Ausbildung zum MS-Lotsen – landesweit in Mecklenburg-Vorpommern

Neues Projekt des Landesverbandes

Um noch mehr MS-Erkrankte nach der Diagnose in einem Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern angemessen beraten und unterstützen zu können, hat der DMSG-Landesverband ein neues Projekt gestartet, in dem engagierte Ehrenamtliche ausgebildet werden, die sich vorstellen können, den Betroffenen erste Hilfestellungen zu geben.

Durch Forschung, Medikamenten- und Therapieentwicklung sowie besser werdende Diagnostik kann Multiple Sklerose inzwischen häufiger und schneller festgestellt und somit auch frühzeitiger behandelt werden, sodass die Lebensqualität für MS-Erkrankte allgemein zunimmt. Es ist aber auch so, dass viele Betroffene nach der Diagnose mit dieser allein gelassen werden. Die Betroffenen wissen oft nicht, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, was auf sie zukommt, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen und welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in diesem Bereich existieren.

Der DMSG-Landesverband hat seine Beratungs- und Geschäftsstelle in Schwerin und ist präsent in Kliniken in ganz Mecklenburg-Vorpommern. Unter unserem Dach existieren 34 Selbsthilfegruppen, Offene Treffs und Stammtische. Wir sind auf Fachtagungen und mit eigenen Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit aktiv. Um ein Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern im Rahmen der von uns angebotenen Beratung und Unterstützung versorgen zu

können, sind wir auf das Mitwirken von Ehrenamtlichen angewiesen.

Wir möchten gerne noch mehr MS-Erkrankte und deren Angehörige in Mecklenburg-Vorpommern erreichen und frühestmöglich Hilfestellung leisten können. Gerade Neubetroffene haben eine Vielzahl von Fragen, Ängsten und Sorgen. Sei es in Bezug auf die Erkrankung an sich, in finanzieller oder familiärer Hinsicht, in Bezug auf den Erhalt der Arbeitsstelle oder auf die Stellung von Anträgen (Antrag auf den Grad der Behinderung, Erwerbsminderungsrente, Sozialhilfeansprüche, Krankenkassenleistungen etc.). Die behandelnden Ärzt*innen und Kliniken klären aus Zeitmangel hier meist nicht genug auf beziehungsweise können diese Leistungen im Alltag nicht leisten, sodass die Betroffenen auf andere Stellen ausweichen müssen.

Zumeist gehen die Fragen auch über das medizinische hinaus und beinhalten lebenspraktische Fragen. Hier kommst du ins Spiel!

Engagierte Ehrenamtliche gesucht

Wir suchen engagierte Ehrenamtliche, die sich vorstellen können, Betroffenen erste Hilfestellungen leisten zu können. Sei es durch ein Gesprächsangebot, den Erfahrungsaustausch oder die Hilfestellung bei Anträgen. Hierbei kommt es nicht darauf an, alles

selbst zu meistern, sondern Netzwerkpartner anzusprechen, damit die entsprechende Hilfe geleistet werden kann.

Wichtig für diese Aufgabe ist nicht nur das Wissen um die Erkrankung und den Umgang damit, sondern auch das entsprechende Rüstzeug für einen empathischen Umgang, die eigene Resilienz, der Umgang mit und der Ausbau von Netzwerkpartnern sowie die Stärkung der Kommunikation gegenüber dem Einzelnen und in Gruppen. Daher wird es eine Ausbildung für die Aufgabe als MS-Lotse geben.

Was dich erwartet?

Dich erwarten eine abwechslungsreiche ehrenamtliche Tätigkeit, die Vermittlung von Fachwissen aus verschiedenen Bereichen sowie ein Netzwerk, das jederzeit unterstützend zur Seite steht.

Die Aufgaben an sich können zum Beispiel sein:

- Besuche in Altenheimen, (Reha-)Kliniken oder auch zu Hause bei den Ratsuchenden
- telefonische Erreichbarkeit für Anfragen
- Beratung in verschiedenen Bereichen (Ausbildungsinhalt)
- erste Hilfestellung im Gespräch, Aufklärung und gegebenenfalls Aktivierung von Netzwerkpartnern

Am 20. und 22. Juni fanden hierzu Online-Infoveranstaltungen statt, in der wir das ganze Projekt ausführlich vorstellten, Fragen gestellt werden konnten und ein erstes Kennenlernen erfolgte.

Wer noch Interesse hat, meldet sich gern für eine individuelle Beratung bei uns.

Hier kann schon besprochen werden, was du dir als Aufgabenbereich überhaupt vorstellen kannst. Hörst du gerne zu oder bist du lieber aktiv? Magst du keinen „Behördenkram“, kannst dafür aber gut Menschen zusammenbringen? Das werden wir dann in einem persönlichen Einzelgespräch noch einmal ausführlich besprechen.

Am **6. September 2023 um 17:00 Uhr** findet dann eine weitere Informationsveranstaltung statt, bei der wir erfragen werden, wer sich die ehrenamtliche Tätigkeit bei uns vorstellen kann. Danach wird es in die konkretere Planung und ein intensiveres Kennenlernen gehen.



Inhalte der Ausbildung

Die eigentliche Ausbildung startet am **10. und 11. November 2023** (mit Übernachtung, wer möchte) in einem noch zu benennenden Hotel.

Inhalte der Ausbildung werden unter anderem sein:

Modul 1 „Beraterprofil“

(unter anderem Eigenmotivation, Leistungsumfang, Wissensstand, Erfahrungsaustausch, Reflexion)

Modul 2 + 3 „Werkzeuge eines Beraters“

(unter anderem Gesprächstechniken, psychologische Beratung und Aspekte, Rollenverständnis, Fachwissen, Krisenmanagement, Netzwerkarbeit und -aufbau, Moderation und Vortragsmethoden, Hilfe zur Selbsthilfe)

Modul 4 „Selbstmanagement und Stressbewältigung“

(unter anderem Zeitmanagement/ Einsatzplanung, eigene Ressourcen, Grenzen erkennen und abgrenzen)

Begleitet wird das Ganze durch Fachreferent*innen aus dem psychologischen, medizinischen, pädagogischen und verwaltungsrechtlichen Bereich. Der Austausch untereinander soll hierbei zu jeder Zeit gegeben und durch die Übernachtungsmöglichkeit in einem entspannten Rahmen möglich sein. Mitarbeiter*innen der DMSG werden die gesamte Zeit vor Ort sein und die Veranstaltung begleiten sowie für Gespräche und Fragen zur Verfügung stehen.

Wie du dich einbringen kannst?

Alles, was du zunächst brauchst, ist die Lust, ein paar Stunden in der Woche/im Monat deiner Zeit ehrenamtlich zur Verfügung zu stellen, und die Bereitschaft, an unserem Ausbildungsprogramm teilzunehmen.

Was du davon hast?

Ein Ehrenamt kann für einen selber eine bereichernde Erfahrung sein. Man begegnet vielen unterschiedlichen Menschen und Lebensgeschichten, lernt mit je-

der neuen Begegnung sich und andere besser kennen. Es tut gut, etwas Gutes zu tun, und man bekommt sehr viel Dankbarkeit von den Ratsuchenden zurück. Letztendlich schult es die Persönlichkeit und manchmal auch die Sicht auf die Dinge der Welt.

Im Rahmen des Ehrenamts können wir eine monatliche Aufwandspauschale von 15,00 Euro brutto, eine Telefonkostenpauschale und die Fahrtkosten zahlen.

Was du für diese Tätigkeit mitbringen solltest?

Natürlich stellen die Aufgabenbereiche auch einige Anforderungen an die Ehrenamtlichen. Du solltest daher:

- (sofern relevant) deine eigene Krankheitsgeschichte gut verarbeitet haben (Abgrenzung)
- empathisch sein und gut zuhören können
- kommunikativ sein
- Menschen dort abholen können, wo sie stehen (jeder hat sein eigenes Tempo)
- dir deiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein
- offen und neugierig für die Lebensgeschichte anderer Menschen sein

Haben wir dich neugierig gemacht?

Dann melde dich bei uns!
Wir freuen uns auf dich!

 0385 / 39 22 0 22



ehrenamt@dmsg-mv.de

Über die Entstehung des MS-Lotsen-Projekts- Einblicke in die Geschäftsstelle

Zahlen und Fakten

In ganz Deutschland leben rund 280.000 an Multipler Sklerose Erkrankte – Tendenz, auch aufgrund besser werdender Diagnostik, steigend. Circa 2.500 betroffene Menschen leben in Mecklenburg-Vorpommern. Mecklenburg-Vorpommern ist ein Flächenland, umfasst 23.174 km² und zählt circa 1,6 Millionen Einwohner*innen. Unser Verein zählt rund 650 Mitglieder und wird von sechs Mitarbeiter*innen (Voll-, Teilzeit und Minijob) in den Bereichen Geschäftsführung und Assistenz, Projektassistenz, Sozialarbeit, Buchhaltung und Öffentlichkeitsarbeit hauptamtlich geführt. Hinzu kommen die Vorstandsgremien und natürlich unsere Ehrenamtlichen, tätig in unseren 30 Selbsthilfegruppen, Offenen Treffs und Stammtischen und als Unterstützung in der Geschäftsstelle. 1990 in Schwerin gegründet, hat die Geschäftsstelle ihren Sitz nach wie vor in Schwerin. Finanziert wird das Ganze durch Spendengelder, Mitgliedsbeiträge und Fördergelder.

Von der Idee zur Umsetzung

Wir möchten gerne noch mehr MS-Betroffene und deren Angehörige im Bundesland erreichen und frühestmöglich Hilfestellung leisten können. Da unsere personellen und finanziellen Ressourcen begrenzt sind, sind wir dabei auf die Unterstützung von Ehrenamtlichen angewiesen, die wir derzeit auch schon auf vielfältige Weise erfahren. Die bestehenden Strukturen sollen erweitert und neue Kapazitäten und Netzwerke geschaffen werden.

Was braucht es dafür?

1. Tatkraft und Kreativität
2. Motivation und die Bereitschaft, sich zu engagieren
3. Freude am Umgang mit Menschen
4. Positives, aber auch realistisches Denken
5. Geld

Was wollen wir?

Menschen gewinnen, die Interesse, Zeit und Energie haben, Betroffene bei sich vor Ort/in der Region zu unterstützen – sei es bei Hausbesuchen, in Kliniken, Altenheimen etc.

Wie schaffen wir das?

Wir gestalten eine fundierte Ausbildung für die zukünftigen potentiellen MS-Lotsen, unter anderem in den Bereichen Gesprächsführung und -technik, Reflexion, Umgang mit schwierigen Familienverhältnissen sowie Formularangelegenheiten. Wir bieten Unterstützung auf allen Ebenen durch eine engmaschige Begleitung und als ständiger Ansprechpartner. Das Ganze wird bundesweit beworben, unter anderem durch einen Werbefilm, der in den nächsten Wochen noch gedreht und gestaltet wird.

Was haben wir bislang schon dafür getan?

Die Kurzfassung: Gespräche und den Austausch von Ideen gab es im Team schon länger sowie den Wunsch, möglichst viele zu erreichen und für die Betroffenen und Ehrenamtlichen eine Win-win-Situation zu schaffen. Um das Pro-



Bild: DMSG MV

jekt erfolgreich umsetzen zu können und nicht in bekannten Strukturen „den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen“, beantragten wir eine Förderung, die es uns ermöglichen sollte, einen externen Coach dazuzuholen, uns selbst zu reflektieren und uns schulen zu lassen. Als Coach stand uns schließlich Tobias Döppe zur Seite. Er half uns dabei, das Ganze aus verschiedenen Perspektiven und Sichtweisen zu betrachten und uns zu fokussieren. Anfang Februar verbrachten wir unter seiner Anleitung ein Wochenende mit rauchenden Köpfen und strukturierter Arbeit. Hierbei lernten wir uns auch als Team noch besser kennen: Wo liegen welche Kompetenzen, wer macht was gerne oder nicht so gerne, wer trägt welche Verantwortung und übernimmt welche Aufgabe? Ein spannender Prozess für uns, bei dem auch viel gelacht wurde. Als Ergebnis kam eine Projektbeschreibung und -entwicklung zustande, die bereits Ende Februar zu einem erfolgreichen Projektantrag führte. Das ganze Vorhaben wird finanziert durch die AOK Nordost, und wir können jetzt an den Start gehen.

Nadine Bartram,
Sozialarbeiterin DMSG MV



Yoga für MSler

Nachdem ich viele Gesichter auf dem Ehrenamtsseminar in Banzkow wiedergesehen und mich riesig darüber gefreut hatte, stand im Januar 2023 gleich Yoga auf dem Programm – und dann auch noch in Bad Doberan. Drei Mitglieder aus unserer Gruppe und zwei Mitglieder aus Rostock fan-

den sich am 24. Januar im Yoga-Studio ein. Ich kannte die Örtlichkeiten aus früheren Zeiten, denn in ihnen war ein Friseursalon beheimatet gewesen. Es führte eine steile Treppe nach oben und da es keinen Fahrstuhl gibt, konnten zwei Mitglieder aus unserer Gruppe nicht daran teilnehmen.

Namasté – Yoga in gemütlicher Atmosphäre. Bild: Mareen Orłowski

Es war eine sehr schöne und gemütliche Atmosphäre. Die Einrichtung war warm und herzlich. Mareen Orłowski, die Yogalehrerin, begrüßte uns offen und herzlich und zeigte sehr viel Verständnis für manche Unbeweglichkeit. Die Zeit verging wie im Fluge. Wir waren alle sehr begeistert und würden es gerne wiederholen.

Da Mareen noch ein anderes Studio betreibt, das auch mit dem Rollstuhl zugänglich ist, wäre eine Wiederholung kein Problem.

*Monika Schulz,
Gruppensprecherin DMSG-Gruppe
Bad Doberan*

Fitness fürs Gehirn

Am Montag, den 27. Februar 2023, sind wir in Waren (Müritz) zusammengekommen, um uns mit der Thematik Gedächtnis und Bewegung auseinanderzusetzen.

Tamara Schiele, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, hatte für uns ein abwechslungsreiches Programm mit Informationen und Tipps für den Alltag, aber auch Übungen mit Bewegungseinheiten vorbereitet. Wir haben mit Jonglierbällen und Bechern, mit Chiffontüchern, allein und in Teams an unserer Feinmotorik gearbeitet und als Rechtshänder auch mal mit links unsere Koordination gefördert. In puncto Gehirntätigkeit und sicher auch zur Belustigung von uns allen konnten

wir außerdem feststellen, dass ein Unterschied darin besteht, eine Bewegungsanleitung zu lesen und umzusetzen oder sie gezeigt zu bekommen und nachzumachen. Die Übung, mit dem rechten Zeigefinger ein Viereck und mit dem linken Zeigefinger zeitgleich ein Dreieck in die Luft zu malen, werden an dem Abend bestimmt noch so manche von uns abends zuhause beim Fernsehen geübt haben.

Alles in allem konnten wir einiges mitnehmen und hatten viel Spaß.

*Anja Heymann,
Mitglied DMSG-Gruppe Waren
(Müritz)*



Bild: DMSG MV



Bild: DMSG MV

Schritt für Schritt ... auch in ein gesünderes Leben

In das Neuroorthopädische Zentrum für Physiotherapie (NOZ) in Schwerin hatte uns Teilnehmende am 11. Februar 2023 der Landesverband eingeladen, um im Seminar „Ganganalyse, Funktionsanalyse und Ernährungsberatung“ unter anderem einen Blick auf unsere Gehgewohnheiten zu werfen.

Beim videogestützten Gehen, begleitet durch das Sanitätshaus Stolle aus Schwerin, konnte genau betrachtet und ausgewertet werden, wo bei den einzelnen Teilnehmenden die Schwachpunkte liegen. Im Zeitraffer war jeder Knicks oder jeder hängende Fuß deutlich zu sehen. Mir war zwar schon oft aufgefallen, dass meine Fortbewegung nicht ganz rund läuft. Dennoch fand ich es erstaunlich herauszufinden, in welchen Momenten des Gehens genau ich Schwachpunkte habe.

Wenn nötig, erhielten die Teilnehmenden auch Ratschläge für spezielle Hilfsmittel. Auf Grundlage der

dokumentierten Analyse folgten bei den sich anschließenden Terminen mit den Physiotherapeut*innen Empfehlungen für spezielle Übungen, der Vorschlag für eine Physiotherapie oder auch die Vermittlung einzelner Tricks, die man in den Alltag einbauen kann. Alles lief fachlich kompetent ab, aber in einer sympathischen Art.

Rezeptideen speziell für MS-Erkrankte

Kombiniert wurde dieses Seminar mit einer fachlichen Ernährungsberatung durch die angehenden Ernährungsberater*innen der Ecolea aus Schwerin. Aus Einzelberatungen und dem Gruppenvortrag konnten alle etwas für sich mitnehmen. Die Schüler*innen hatten einen umfangreichen Tisch hergerichtet. Es machte doch einen Unterschied, live und vor Ort zu sehen, wie ein Teller anteilig bestückt werden sollte. Besonders vor den vorbereiteten Flyern mit Rezeptideen speziell für MS-Erkrankte zogen alle Teilnehmenden den Hut. Auch waren sämtliche Ideen so gestaltet, dass man sie leicht in den Alltag einbauen kann. Vor diesem Hintergrund war es noch schöner, die liebevoll geschmierten Schnittchen mit einem Kaffee zu genießen und mit anderen Mitgliedern wieder ins Gespräch zu kommen.

*Simone Sengstock,
Ehrenamtlicher Vorstand DMSG MV*

Mit freundlicher Unterstützung der Rentenversicherung Nord.



Gruppenvortrag zum Thema Ernährung. Bild: DMSG MV

Maltherapie in Wismar

Am 7. März 2023 war wieder Maltherapie mit Christine Fiedler in den Wismarer Werkstätten angesagt. Wir mussten bisher nie Motive oder Stimmungen auf Papier bringen. Das ist mir und den anderen ganz recht. Aber mit Farben arbeiten, Farben mischen und verschiedene Techniken kennenlernen ist unkompliziert – und alles ist erlaubt, was einem gefällt.

Dieses Jahr war ich zum vierten Mal mit von der Partie. Hatten wir uns die Jahre zuvor im Pouring und Spachteln ausprobiert, war ich doch sehr gespannt, was sich Christine für dieses Seminar hatte einfallen lassen: Ostereier! Zuerst dachten wir an Kinderkram, aber Eier bunt zu gestalten ist natürlich eine sehr gute Idee, wenn Ostern vor der Tür steht. Doch es ging nicht um das übliche Eierfärben. Etwas anders sollten sie schon aussehen. Christine machte uns hierfür die Marmorier-Technik kurz vor, und ratzfatz ließen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Jedes Ei ein Unikat

Es ist eigentlich ganz einfach: Verschiedene Farben werden auf eine Wasserfläche (in unserem Fall war es eine leere Suppenbüchse) gegeben. Dann wird das Ei kurz eingetaucht. Jedes Ei ein Unikat. Die Fotos belegen, wie bunt doch die Ostereierwelt sein kann. Und wetterfest sind die Eier auch.



Die Maltherapie in Wismar trug reichlich Früchte. Bild: DMSG MV

Schneller als gedacht waren alle Rohlinge aufgebraucht. Auch der Platz zum Trocknen der Eier war bereits knapp geworden. Was also mit dem angebrochenen Tag machen? Natürlich hatte Christine auch normale Farben mitgebracht. Drei der Anwesenden kannten Pouring noch nicht. So schufen auch sie kleine Kunstwerke im Postkartenformat mit Fantasie und viel Spaß an der Farb-Matscherei.

Es war wieder ein vergnüglicher Tag, mit Freude an der Kreativität,

an den Ergebnissen und am Austausch sowie daran, einfach mal dem gewohnten Alltagstrott zu entfliehen. Auch wenn ich keine Künstlerkarriere anstrebe, war es eine gelungene Veranstaltung und jedes unserer kleinen Kunstwerke absolut einzigartig.

*Steffen Strehlow,
Gruppensprecher DMSG-Gruppe
„Mitte des Lebens“, Rostock*

Gemeinsam stark gegen MS

Am 30. Mai 2023 fand der internationale Welt-MS-Tag statt. Das Motto dieses Jahr lautete „geMeinSam“. Der Bundesverband der DMSG hat in diesem Zusammenhang zur Tauzieh-Challenge aufgerufen. Diesem Aufruf ist Annika Hoffmann, Gruppenleiterin der jungen Selbsthilfegruppe „Multipler Spaß“ aus Rostock, gerne gefolgt und hat dazu einige Leute zusammengetrommelt. Darunter befanden sich viele Mitglieder ihrer Gruppe und deren Angehörige, aber auch Mitarbeiter*innen der DMSG MV (Geschäftsführerin Ramona Hempel, Vorstandsvorsitzender Stefan



Bild: Sven Moritz

Bobzin und Mitarbeiterin Heike Glüsing). Am Strand zog die Gruppe symbolisch an einem Tau gegen die Krankheit Multiple Sklerose. Und Annika Hoffmann nutzte auch gleich die Gelegenheit, Videomaterial für den YouTube-Kanal „DMSG Community“ aufzunehmen. Abgerundet wurde das Treffen mit einem leckeren Fischbrötchen von der Fischbude am Strand. „Gemeinsam sind wir stark gegen MS!“

*Annika Hoffmann,
Gruppensprecherin DMSG-Gruppe
„Multipler Spaß“ Rostock*

In der nächsten Ausgabe werden wir über unseren Aktionstag im Schweriner Zoo berichten.

Stammtisch in Neubrandenburg will weiter wachsen!

Am 12. April 2023 haben sich unsere Mitarbeiterinnen Heike Glüsing und Nadine Bartram auf den Weg nach Neubrandenburg gemacht und den dortigen Stammtisch besucht. Die Gruppe besteht schon länger und wird seit einiger Zeit von Sebastian Schmidt geleitet. Zum Stammtisch zählen aktuell rund 15 Mitglieder, im Alter zwischen Mitte 20 und Mitte 80. Einen Teil durften wir bei unserem Besuch kennenlernen. Wir haben einen kommunikativen und schönen Abend mit dem Stammtisch verbracht.



Bild: privat

Die Gruppe möchte weiter wachsen.
Daher gerne bei Interesse bei Sebastian Schmidt melden! Kontaktdaten und die Termine der Treffen findet ihr im Gruppenverzeichnis in dieser Ausgabe (S. 31).

Koordinationsstörungen und Schwindel bei MS

Hintergrund (allgemein)

Das menschliche Gleichgewicht ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Strukturen des zentralen und peripheren Nervensystems und einzelner Sinnesorgane. Der Bewegungsentwurf entsteht in der motorischen Hirnrinde des Großhirns, die motorische Feinabstimmung findet im Kleinhirn statt. Der Mensch überprüft ständig unbewusst, ob er sich im Gleichgewicht befindet. Hierfür benötigt das Gehirn Informationen zur Stellung der Gelenke, der Sehnen- und Muskelanspannung und damit zum Kraftaufwand – Informationen, die über die Bahnen der unbewussten Tiefensensibilität das Gehirn erreichen.



Bild: Tunatura/iStock

Das Gleichgewichtsorgan (Labyrinth), das zusammen mit dem Hörorgan außerhalb des Gehirns liegt, leitet Impulse über den Gleichgewichtsnerven an das Gehirn weiter. Auch über die Augen und Ohren erhält das Gehirn wertvolle Informationen zur Orientierung im Raum.

Koordinationsstörungen bei MS

Zu Beginn der MS zeigen circa 20 Prozent Koordinationsstörungen. Im Verlauf sind bis zu drei Viertel der Menschen mit MS davon betroffen, sofern die verlaufsmodifizierenden Medikamente diesen Verlauf nicht aufhalten.

Es kann neben anderen Koordinationsstörungen zu Gleichgewichtsstörungen kommen, es liegt dann eine eingeschränkte Fähigkeit vor, das Gleichgewicht zu halten, um aufrecht stehen und gehen zu können. MS-bedingte Koordinationsstörungen betreffen vor allem den Rumpf und die Gliedmaßen mit der Folge einer Stand- und Gangunsicherheit. Aber auch gestörte Zielbewegungen und Zittern (Tremor) kommen vor bei Herden im Kleinhirn und den Kleinhirnbahnen im Rückenmark und Gehirn. Die Schädigung sensibler Bahnen im Rückenmark und Gehirn kann zu Bewegungsunsicherheiten führen, zum Beispiel bei der Feinmotorik der Finger. Dies kann zum Teil durch die Augenkontrolle ausgeglichen werden. Eine wichtige Rolle spielt der Hirnstamm, wo die Gleichgewichtskerne liegen und die Augenbewegungen kontrolliert werden.

Zu den Symptomen gehören Stand- und Gangunsicherheit mit Stolpertendenz, oft wird kompensatorisch die Gehgeschwindigkeit erhöht, um Fehlsteuerungen zu kompensieren. Aber auch Schwindelerscheinungen sind möglich, bei Herden im Hirnstamm können

Übelkeit und Erbrechen auftreten. Bei Störungen der Feinmotorik kommt es zum Danebengreifen, zum Beispiel auf einer PC-Tastatur. Der Muskeldehnungswiderstand kann herabgesetzt sein, die Extremitäten sind dann bei passiven Bewegungen eher schlaff. Zittern ist möglich, besonders bei Zielbewegungen. Sehstörungen können auftreten im Sinne unscharfer, verwackelter Bilder. Wenn die Sprechmuskulatur betroffen ist, kann die Artikulation beeinträchtigt sein. Auch die Schluckmuskulatur kann gestört sein.

Um eine Koordinationsstörung richtig einzuschätzen, bedarf es einer sorgfältigen neurologischen Untersuchung der gesamten Motorik; die Tiefensensibilität wird mittels der Stimmgabel und damit der Vibrationswahrnehmung getestet.

Zu den Folgen von Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen sowie des Tremors gehören die Gefährdung und der Verlust der freien Gehfähigkeit, die Einschränkung der Selbstständigkeit, der Aufbau von muskulären Fixierungen, die die Beweglichkeit ihrerseits einschränken, letztlich eine reduzierte Lebensqualität und die Abhängigkeit durch die entstehende Pflegebedürftigkeit. Letzteres fördert wiederum Depressionen.

Therapie der Koordinationsstörungen

Akut im Rahmen eines Schubes aufgetretene Koordinationsstörungen sollten mit Kortisol (meist Methylprednisoloninfusionen) behandelt werden. Die symptomatische Therapie der Koordinationsstörungen, insbesondere der Gleichgewichtsstörungen, über Physio- und Ergotherapien (im Einzelfall auch über die Hippo-

therapie) dient der Erhaltung von Mobilität und Selbstständigkeit und damit auch der Lebensqualität. Hier geht es vor allem um die Entwicklung kompensatorischer Funktionen, das heißt um die Stärkung der in der Koordinationsfähigkeit nicht betroffenen Muskeln.

Je nach Art und Ausmaß der Koordinationsstörung konzentriert sich die Physiotherapie auf das Gang- und Standtraining, die Sitzkontrolle, das Training sensibler Qualitäten (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation, abgekürzt: PNF), das bewusste Training der Augenkontrolle, die Übung von Bewegungsabläufen mit dem Abbau kompensatorischer muskulärer Fixierungen und die Bahnung physiologischer Muster (Bobath-Konzept).



Bild: Izusek/iStock

Aber auch die gezielte Beratung zu behindertengerechten Hilfsmitteln gehört dazu, im Einzelfall auch ein Atmungstraining. Im Rahmen von Reha-Maßnahmen kann das Bewegungsbad eingesetzt werden.

Die Ergotherapie zielt zum einen über das Training sensibler Qualitäten und der Feinmotorik auf die Verbesserung motorischer Störungen. Dies führt zu einer Stär-

kung des Selbstbewusstseins und über die Konzentration bei den Übungen auch zu einer Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Zum anderen werden zur Alltagsbewältigung komplexe Bewegungen trainiert, die die Fähigkeit zum An- und Ausziehen, zur Körperhygiene und zum Essen und Trinken etc. fördern.

Nicht zu vergessen sind die verschiedenen Entspannungsverfahren, die über die Reduktion motorischer Fixierungen und des Zitterns zu einem besseren Körpergefühl und einer positiveren Stimmung führen.

Die medikamentösen Therapiemöglichkeiten sind begrenzt. Bei einem Tremor (einem Haltetremor, der bei gehaltenen Bewegungen, zum Beispiel dem Halten einer Tasse, auftritt, oder einem Intentionstremor bei beabsichtigten Bewegungen) können unter neurologischer Kontrolle verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen. In sorgfältig ausgewählten Fällen kann eine Thalamus-Stimulation über einen neurochirurgischen Eingriff erwogen werden.

Schwindel

Der Begriff Schwindel beinhaltet häufig eine gewisse Begriffsunschärfe: taumelig, drieselig, benommen, komisch, mulmig etc. Entscheidend für die Zuordnung ist die möglichst genaue Beschreibung des Schwindels: Dreh-, Schwank- oder Liftschwindel, attackenförmig, über Stunden bis Tage oder anhaltend auftretend, provozierbar durch Veränderung der Körperposition? Wichtig ist, ob der Schwindel mit anderen Symptomen einhergeht, wie mit Hörstörungen, Übelkeit und Erbrechen, unscharfen und verwa-

ckelten Bildern oder einer Fallneigung (in welcher Richtung?), und – bei der MS – ob weitere Symptome parallel auftreten.

Bei Schwindelerscheinungen müssen immer auch andere Erkrankungen bedacht werden, vor allem des Gleichgewichtsorgans: der in der Bevölkerung häufige benigne paroxysmale Lagerungsschwindel (kurze Drehschwindelattacken durch Steinchen/Otolithen im Gleichgewichtsorgan), der Ausfall des Gleichgewichtsorgans (Neuritis vestibularis), der mit Hörstörungen einhergehende Morbus Meniere, Perilymphfisteln und in der Neurologie die basiläre vestibuläre Migräne, die Vestibularisparoxysmie (Druck auf den Gleichgewichtsnerven durch atypisch verlaufende Gefäße) sowie der phobische und psychogene Schwindel. Mithilfe der Neurologie, der HNO und im Einzelfall auch der Inneren Medizin gelingt meist die Klärung, ob der Schwindel durch eine Störung im Gehirn oder im Gleichgewichtsorgan entsteht oder auch außerhalb dieser Organe, zum Beispiel durch eine Herz- oder Kreislauferkrankung.

Bei einem klar beschreibbaren, attackenförmigen Drehschwindel sollte die HNO hinzugezogen werden. Bei erstmaligem Auftreten von Schwindel ist die Vorstellung in einer Notaufnahme mit Verfügbarkeit von HNO-Ärzt*innen und Neurolog*innen sinnvoll, Letzteres wegen der Möglichkeit von Schwindel als Schlaganfallsymptom. Entsprechend der diagnostischen Zuordnung erfolgt die Therapie.

*Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum,
Vorstandsvorsitzender
DMSG LV Berlin e. V.*

Der Exopulse Mollii Suit ©Otto Bock

Im Gespräch mit MS-Patient Enrico Subat und Steffi Dockweiler vom Sanitätshaus STOLLE

Wir waren am 3. Mai 2023 bei Enrico zu Gast. Der 53-jährige Wismarer erhielt seine MS-Diagnose im Jahr 2000. Er hat den Exopulse Mollii Suit ausprobiert, und wir wollten gerne wissen, wie seine Erfahrungen mit dem Anzug sind, und haben ihn dazu befragt. Steffi Dockweiler, Physiotherapeutin und Außendienstmitarbeiterin

im Sanitätshaus STOLLE, hat sich freundlicherweise dazu bereit erklärt, bei dem Interview auch dabei zu sein und aus ihrer Perspektive über den Exopulse Mollii Suit zu erzählen – auch ganz spezifisch über die Anwendung bei Enrico. Das Gespräch ist als Video aufgenommen worden und wird hier in Auszügen dargestellt.*

Steffi, was ist der Exopulse Mollii Suit und wie hat das mit dem Anzug bei Enrico geklappt?

Den Anzug habe ich ja schon auf verschiedenen Veranstaltungen vorgestellt. Es ist ein Ganzkörperanzug mit Stimulation, sodass wir die Muskeln, die nichts mehr tun, stimulieren und dadurch die anderen Muskeln entspannen. Das Prinzip hierbei ist, Entspannung und Aktivität in die Muskeln zu bekommen, was gerade bei MS sehr gut klappt. Enrico hat es dann mal ausprobiert. Bei Enrico war es wichtig, dass der Anzug zu Hause anprobiert werden konnte, weil es von den Pflegekräften umgesetzt werden musste. Normalerweise findet die Erprobung nicht zu Hause, sondern bei uns im Sanitätshaus statt.

Als ich den Anzug wieder abholte, traf ich einen sehr strahlenden Enrico an, der emotional ganz anders drauf war. Auch konnte er stabiler und ohne Korrektur von außen im Rollstuhl sitzen. Das ist

es, was ich kurz dazu sagen kann. Alles andere kann am besten Enrico selbst erzählen, er hat über den Test mit dem Anzug auch Tagebuch geführt.

Dann noch eine fachliche Frage an dich, Steffi: Was umfasst die Beratung und Betreuung, wenn du einen Exopulse Mollii Suit zu einem Erkrankten mitbringst?

Eigentlich ist es so, dass wir das kostenfrei bei uns im Haus machen: eine Stunde Stimulation durch den Anzug. Insgesamt ist der Patient 2,5 Stunden bei mir, weil es eine umfangreiche Beratung sowohl vorher als auch nachher gibt und Fragen geklärt werden können. Mithilfe von Videoaufnahmen kann zum Beispiel noch einmal veranschaulicht werden, was vorher war und was hinterher ist. Oftmals ist das Gespräch danach noch einmal wichtig, so circa nach einer Woche, weil der Exopulse Mollii Suit einen sogenannten Carry-over-Effekt hat, also



Enrico Subat im Exopulse Mollii Suit.
Bild: Privat

bis zu 48 Stunden wirken kann, und gerade viele Patienten sagen, dass es abends besonders gut war oder am nächsten Morgen, und das ist dann noch einmal Thema in der nachfolgenden telefonischen Beratung.

Enrico, dann erzähl uns doch einmal, seit wann hast du MS?

Ja, also MS habe ich schon sehr lange. Festgestellt wurde sie im Jahr 2000, aber gefühlt war sie schon sehr viel früher da. Ich hatte Entzündungen am Sehnerv, in der Schule schon, und ich bin in jungen Jahren einmal im Skiurlaub gewesen und beim Schlittensfahren zusammen-

* Das im Interview verwendete generische Maskulinum ist im Text zur besseren Lesbarkeit beibehalten worden. Die betreffenden Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche, diverse und männliche Personen.

gesackt und war einige Wochen in der Klinik. Es ist dann zwar langsam wieder besser geworden. Aber gefühlt habe ich schon immer MS.

Wie ist es dir denn beim Tragen des Exopulse Mollii Suit ergangen?

Der Exopulse Mollii Suit ist sehr eng, also das muss er ja auch sein, aber ansonsten trägt er sich wie ein normaler Trainingsanzug. Man kann sich recht gut darin bewegen und ist entspannt. Für mich war das schon recht gut, dass ich ihn mal getragen habe. Ich fühlte mich nach und nach entspannter. Der Effekt setzte nicht sofort ein, aber im Laufe der Zeit immer mehr.

Was ist in dir vorgegangen, als du gemerkt hast, wow, da passiert etwas?

Ich bin unvoreingenommen in die Erprobung gestartet und habe es erst einmal auf mich wirken lassen. Nach dem zweiten und dritten Mal Tragen verspürte ich Verbesserungen, ich saß deutlich aufrechter in meinem Rollstuhl. Das bewirkte,

dass ich wesentlich besser atmen und Luft holen konnte. Auch meinen Mitarbeitern (die für Enrico Subat zuständigen Pflegekräfte; Anmerkung der Redaktion) ist das aufgefallen. Sie sagten, ich sei deutlicher in meiner Aussprache, ich war viel ausdrucksstärker und nicht so verwaschen wie sonst.

Meine Spastik war nicht so aktiv wie in der Zeit zuvor. Was sich auch bemerkbar gemacht hat, ist, dass ich meine PC-Maus besser bedienen konnte. Ich konnte meinen Zeigefinger besser betätigen. Das hat für sehr viel Lebensqualität in dieser Zeit gesorgt, ich fühlte mich frei, denn ich konnte auch mal für längere Zeit am Tag die Buchhaltung für das Holzhandelsgeschäft, für das ich auf geringfügiger Basis tätig bin, machen. Ich fühlte mich in dieser Zeit nicht so abgeschlagen wie sonst. Weil die Abgeschlagenheit nicht so präsent war, konnte ich länger konzentriert arbeiten.

Meine Spastikschübe waren geringer und nicht mehr so schmerzhaft wie sonst. Dadurch konnten mich meine Mitarbeiter leichter durchbewegen. Meine Muskulatur war

nicht so spastisch und mein Körper war locker und nicht mehr so verspannt. Ich fühlte mich viel leichter und freier an diesen Tagen.

Bei dir besteht ja eine Tetraparese (inkomplette Lähmung der Skelettmuskulatur aller Extremitäten; Anmerkung der Redaktion). Wie machst du das dann beim Telefonieren oder Schreiben von WhatsApp-Nachrichten? Das machst du ja selbstständig, oder?

Ja, das mache ich weitestgehend selbstständig. Mit dem „Google Assistant“ kann ich zum Beispiel jemanden anrufen. WhatsApp oder E-Mails kann ich über den PC abrufen und mit der Maus navigieren. Das klappt ganz gut. Daher war ich ja auch so begeistert von dem Exopulse Mollii Suit. Durch ihn konnte ich besser und länger am PC arbeiten, sodass ich noch mehr Teilhabe am Leben und damit mehr Lebensqualität für mich erfahren konnte.

Enrico, lieben Dank für das Interview. Was ich an dir bewundere, ist, dass du uns gegenüber immer mit guter Laune auftrittst, du machst überall mit und stehst mit beiden Beinen im Leben.

Ja, das ist mir wichtig. Das, was ich noch erleben kann, möchte ich auch erleben.

Das ist großartig und bewundernswert, und ich bedanke mich bei dir und Steffi Dockweiler für das schöne Gespräch und deine beziehungsweise eure Zeit!

Gespräch: Heike Glüsing,
Geschäftsstelle DMSG MV



Anmerkung des Landesverbandes:

Der Exopulse Mollii Suit wird derzeit noch nicht als Hilfsmittel von den Krankenkassen anerkannt, sodass die Finanzierung des Anzuges (rund 8.800,00 EUR) durch die Krankenkasse aktuell noch eine Einzelfallentscheidung ist.

Uns haben inzwischen schon viele Mitglieder von einer positiven Wirkung des Exopulse Mollii Suit berichtet. Natürlich sind auch wir von der DMSG bestrebt, unsere Mitglieder, soweit möglich, zu unterstützen. Aktuell gelingt dies aus unserer Sicht nur, wenn die Krankenkassen weitere positive Berichte, eventuell sogar mit Tagebucheinträgen, erhalten. Wer mag, kann sich deshalb gerne bei uns melden, dann leiten wir das entsprechend weiter. Es ist vielleicht nur ein kleiner Beitrag, der aber in der Gesamtheit helfen kann.



Bild: Stadtrat/IStock

Für eine bezahlbare Pflege

Seit Jahren steigen die Kosten in der Pflege – eine Entwicklung, die sich mit der seit September 2022 geltenden Tariftreuerregelung in der Pflege verschärft hat. Leidtragende sind die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen. Von vielen Seiten wird daher der Ruf nach Reformen laut.

Stand: 30.04.2023

Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung hat den Charakter einer Teilkaskoversicherung. Das heißt, sie trägt die pflegebedingten Kosten nur bis zu einer gedeckelten Höhe. Pflegebedingte Kosten, die darüber hinausgehen, müssen die Pflegebedürftigen selbst tragen. Andere Kosten wie Unterkunft oder Beköstigung werden von der Pflegeversicherung grundsätzlich nicht abgedeckt. Ein Fortschritt ist die Pflegeversicherung dennoch, da Pflegebedürftige durch sie deutlich mehr Leistungen bekommen als vor ihrer Einführung.

Nicht erst seit dem letzten Jahr macht die zunehmende Kostenbelastung sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Pflege den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zu schaffen. So zeigen Auswertungen von Daten des Verbands der Ersatzkassen (vdek) und des Verbands der Privaten Krankenversicherung (PKV), dass der Eigenanteil an den Pflegeheimkosten, also der Kosten, die Heimbewohner*innen selbst tragen müssen, in den letzten Jahren bundesweit kontinuierlich anstieg. Seit Januar 2022 gibt es zwar eine gesetzliche Regelung, nach der sich die Pflegekassen mit einem nach Aufenthaltsdauer gestaffelten Leistungszuschlag an den Pflegekosten beteiligen. Aber dieser Leistungszuschlag bringt nur bei längeren Heimaufhalten eine spürbare Entlastung, wie Daten zu Vergütungsvereinbarungen der Pflegekassen mit den Pflegeeinrichtungen des vdek für das erste Halbjahr 2022 ergaben. In der häuslichen Pflege ist die Lage ähnlich. Das macht eine 2021 im Auftrag des Sozialverbands VdK durchgeführte Online-Befragung von 56.000 Menschen deutlich. Obwohl sich ein Großteil der Befragten mehr von den bisher

möglichen Entlastungsangeboten wünscht, wie etwa der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege oder der Verhinderungspflege, werden 62 bis 93 Prozent dieser Leistungen von ihnen nicht in Anspruch genommen. Dies liegt laut Umfrage neben den ungenügenden Kapazitäten professioneller Pflegeanbieter vor allem an den oft hohen Zuzahlungen. Sie schrecken über die Hälfte der Befragten davon ab, die aufgeführten Entlastungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Kostenanstieg durch Tariftreuerregelung

Diese Entwicklung verschärfte sich 2022. Ein wesentlicher Grund hierfür ist das Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG). Es verpflichtet Pflegeheime und ambulante Pflegedienste seit dem 1. September 2022 dazu, ihre Mitarbeitenden in den Bereichen Pflege und Betreuung nach Tarif zu bezahlen. Diese Tarifpflicht ist grundsätzlich ein positiver Schritt, nicht nur in Hinblick auf eine faire Bezahlung. Denn sie trägt dazu bei, den Pflegeberuf attraktiver zu machen und dadurch dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Von der Politik ist für die Tarifpflicht aber bisher keine Maßnahme zur Gegenfinanzierung vorgesehen. Deshalb reichen die Pflegeanbieter die Kosten, die für sie mit den Lohnerhöhungen einhergehen, an die Versorgten und ihre Angehörigen weiter. In manchen Fällen kam es bei den Pflegeleistungen deshalb zu Preissteigerungen von bis zu 40 Prozent. Wie stark sie im Einzelnen ausfallen, hängt unter anderem von der Höhe der Löhne ab, die von den Pflegeanbietern vor dem 1. September 2022 gezahlt wurden. Der Berli-

ner Senat zum Beispiel geht bei den nicht tarifgebundenen Einrichtungen und Diensten von einer durchschnittlichen Preissteigerung um 20 Prozent aus. Betroffen ist der Großteil der Pflegebedürftigen. Denn die Mehrheit der Pflegekräfte hatte zuvor keinen Tariflohn erhalten. In Pflegeeinrichtungen war es beispielsweise nur ein Viertel, wie eine im Februar 2022 veröffentlichte Auswertung von Daten der Landesverbände der Pflegekassen ergab.



Bild: FredFroese/iStock

Steigende Energie- und Kraftstoffpreise sowie insgesamt die hohe Inflationsrate erschweren die Situation zusätzlich. Spürbar wird das zum Beispiel, wenn die Betroffenen für das Pflegegeld weniger Dienstleistungen oder Produkte als noch vor zwei Jahren bekommen oder mit angestiegenen Heizkosten in den Pflegeheimen konfrontiert sind.

Drohende Verarmung und Unterversorgung

Verfügen Pflegeheimbewohner*innen weder über die finanziellen Mittel, um die Heimkosten zu stemmen, noch über Angehörige, die die fehlenden Gelder beisteuern, müssen sie „Hilfe zur Pflege“ in Anspruch nehmen. Das heißt nichts anderes, als dass sie sich an die Sozialhilfeträger der Kommunen wenden müssen. Bereits vor der Einführung der Tarifpflicht war der Anteil von Pflegeheimbewohner*innen, die diese Hilfe in Anspruch genommen hatten, stark angewachsen. Dieser Trend belastet wiederum die Haushalte der Kommunen stark. Sollte er weiter anhalten, wäre letztendlich auch die Pflegeversicherung gescheitert. Schließlich war sie ursprünglich eingeführt worden, um das Sozialhilfesystem zu entlasten. Ein weiterer bedenklicher Punkt betrifft die ambulante Pflege. Da hier keine Vollversorgung wie bei der stationären Pflege existiert, sondern einzelne Leistungen eingekauft werden, dürfte mit den steigenden Kosten die Tendenz weiter zunehmen, auf Leistungen zu verzichten oder diese seltener zu beanspruchen. Gibt es pflegende Angehörige, übernehmen sie in solchen Situationen häufig die wegfallenden Leistungen. Damit steigt wiederum die Belastung für sie, beson-

ders wenn sie sich in einem Arbeitsverhältnis befinden. Oft sehen Angehörige dann keinen anderen Weg, als ihre Arbeitszeit zu kürzen oder gar zu kündigen, mit der Folge, dass sich ihre eigene finanzielle Situation drastisch verschlechtert. So äußerte bereits in der 2021 durchgeführten VdK-Onlinebefragung knapp die Hälfte aller Pflegenden, die nicht mehr Vollzeit erwerbstätig waren, dass sie ihre Arbeitszeit aufgrund der Pflege reduziert haben.

Aus all den genannten Gründen drohen zum einen eine Unterversorgung in der Pflege und zum anderen eine Verarmung von Pflegebedürftigen und privat Pflegenden. Daher gibt es von vielen Seiten die Forderung nach einer Reform der Pflegeversicherung beziehungsweise ihrer Finanzierung – neben dem Deutschen Pflegerat, dem Sozialverband VdK, dem Deutschen Städte- und Gemeindebund sowie verschiedenen Politiker*innen unter anderem auch von den Betroffenen selbst: Ulrike Springborn, familiär von Multipler Sklerose betroffen, hat eine **Online-Petition** für eine bezahlbare häusliche Pflege gestartet, die sich an den Deutschen Bundestag richtet.

André Bunde,
Geschäftsstelle DMSG MV

Die im Text erwähnte Online-Petition können Sie hier unterschreiben:
www.openpetition.de/petition/online/haeusliche-pflege-muss-bezahlbar-bleiben-ohne-armutsfalle-fuer-pflegende-angehoerige

Reformansatz: Sockel-Spitze-Tausch

Ein möglicher Reformvorschlag zur Pflegeversicherung kommt von Brandenburgs Sozialministerin Ursula Nonnemacher. Er sieht vor, dass Betroffene einen festen Sockelbetrag als Eigenanteil zahlen, der dann durch die Pflegeversicherung bis zum individuell benötigten Leistungsumfang aufgestockt wird. Damit wäre der Eigenanteil der Pflegebedürftigen gedeckelt, und Kostensteigerungen würden grundsätzlich von der Pflegeversicherung getragen.



Bild: hocus-focus/iStock

Auslandsreisen richtig planen

Ob pulsierende Metropolen oder exotische Landschaften – auch mit MS lässt sich das Fernweh stillen. Eine gute Planung, die Art und Ort des Urlaubs auf die eigene Erkrankung abstimmt, ist die beste Voraussetzung dafür, dass die Auslandsreise zu einer lohnenden Erinnerung wird.

Stöbert man durch Blogs und Erfahrungsberichte von reiseerfahrenen MS-Betroffenen oder Menschen mit Behinderungen, begegnet einem immer wieder eine Botschaft: Ein gewisses Maß an Flexibilität bei der Planung, aber auch während des Reisens selbst ist wichtig, um Wunsch und Wirklichkeit zusammenzubringen. Mit einer guten Organisation geht fast alles, aber auch nicht überall.

Deshalb ist es ratsam, sich als erstes zwei Fragen zu stellen:

1. Welchen Zweck soll die Reise haben – etwa Kultur- oder Naturerlebnisse oder einfach Erholung?
2. Was ist vor dem Hintergrund des eigenen Gesundheitszustands und der individuellen Verfassung machbar und sinnvoll? Ratsam ist es auf jeden Fall, die behandelnden Ärzt*innen bei der Beantwortung der zweiten Frage hinzuziehen – eine gute Grundlage für die weitere Organisation.

Allgemein gilt: Je größer die Einschränkung durch die Krankheit, desto aufwendiger die Planung und desto länger der Vorlauf. Allen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, empfiehlt Elly Seeger, Vorsitzende des Beirats der MS-Erkrankten im DMSG-Landesverband Berlin, zum Beispiel bereits ein Jahr im Voraus mit der Organisation zu beginnen, allein schon um die Zimmer in den häufig stark nachgefragten

barrierefreien Unterkünften zu sichern. Wem die Planung auf eigene Faust zu anstrengend oder risikoreich ist, kann sich an Reisebüros oder Anbieter wenden, die sich auf barrierefreie Reisen spezialisiert haben, wie zum Beispiel www.fair-reisen-und-mehr.de, www.runa-reisen.de oder www.handicap-world-travel.com, um nur einige zu nennen.

Besonders wenn die vor Ort benötigte zusätzliche Hilfe sehr umfangreich ist, summieren sich die Urlaubskosten schnell. Auch wenn sich durch die Suche von Hotels, die die gewünschten Hilfsmittel kostenlos mit anbieten, oft einiges sparen lässt, kann das eigene Budget trotzdem für die Reise nicht ausreichen. In solchen Fällen gibt es unter Umständen Fördermöglichkeiten, etwa durch Stiftungen, zu denen die Sozialberatung der DMSG MV berät.

Recherche im Vorfeld

Für ein möglichst entspanntes Reisen empfiehlt sich, selbst wenn Dienstleister bei der Planung in Anspruch genommen werden, ein Mindestmaß an Eigenrecherche. So geben die Seiten des Auswärtigen Amtes einen ersten Eindruck darüber, ob ein Land als persönliches Urlaubsziel überhaupt geeignet ist, egal ob in puncto Klima, Sicherheitslage, allgemeine Impf-Infos und Corona-Situation. Hier findet man zudem die Kontaktdaten der deutschen Auslandsvertretungen im jeweiligen Land, die für eventuelle Notfälle auch zum Reise-Inventar gehören sollten. Sich schon zuhause über eine gute medizinische Versorgung vor Ort zu informieren, zum Beispiel ein geeignetes Krankenhaus oder eine geeignete neurologische Fachambulanz für den Fall eines Schubes ausfindig zu machen, fördert die eigene Sicherheit zusätzlich. Bei der Suche nach MS-spezifischen Informationen können die MS-Gesellschaften im Zielland weiterhelfen, zu finden unter: www.msif.org/living-with-ms/find-mssupport-near-you/. Außerdem bieten die eingangs erwähnten Blogs authentische Informationen und Anregungen zu vielen Reisezielen und -themen, die bei der Planung helfen. Wer Unterkünfte online bucht, fragt außerdem am besten noch mal direkt – telefonisch oder per

E-Mail – nach, ob alles, was gebraucht wird, auch wirklich vorhanden ist.

Bei der Detailplanung der Aktivitäten am Urlaubsort, ob sie nun Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten oder den Verkehr betrifft, steht Reisenden mit Mobilitätseinschränkung ein nützliches Tool zur Verfügung: die Online-Karte **Wheelmap.org** – ein Projekt des Sozialhelden e. V. Die Karte gibt es auch als Smartphone-App für unterwegs. Sie ist eine Art Google Maps, in der öffentlich zugängliche Orte auf der ganzen Welt nach einem Ampelsystem entsprechend ihrer Zugänglichkeit für Rollstuhlnutzende aufgeführt sind. Wer ganz sicher gehen will, kann die Barrierefreiheit einzelner Orte auch bei den jeweils zuständigen Tourismusämtern in Erfahrung bringen. Sind Recherche, Buchung und Detailplanung abgeschlossen, empfiehlt sich spätestens jetzt das Erstellen einer Checkliste mit allem, was für die Reise benötigt wird.

Krankenversicherung

Grundsätzlich sollten alle MS-Erkrankten mit gesetzlicher Krankenversicherung eine private Auslandskrankenversicherung abschließen, um für gesundheitliche Notfälle gewappnet zu sein,

die nichts mit der MS zu tun haben. Denn selbst innerhalb der EU und in Ländern, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht, zahlen deutsche Kassen den Krankentransport und manche medizinische Leistungen nicht. In einigen Ländern, wie zum Beispiel Kuba, ist eine Auslandskrankenversicherung sogar Pflicht, um überhaupt einreisen zu können. Sie allein ist jedoch noch kein Garant für ausreichenden Schutz, weil sie oftmals keine Behandlungen abdeckt, die im Rahmen chronischer Erkrankungen anfallen, also im Ausland vorhersehbar sind.

Ein vor Reisebeginn ausgestelltes Attest des behandelnden Arztes oder der behandelnden Ärztin, das die Unbedenklichkeit von Urlaubsziel, Reisedauer und Beförderungsmittel bescheinigt, erhöht die Chance auf eine Kostenübernahme von Behandlungen bei unberechenbaren Notfällen, wie der Kortisonbehandlung im Falle eines Schubs. Um sicherzugehen, sollte dies im Vorfeld mit dem jeweiligen Anbieter geklärt werden. Die Grunderkrankung zu verschweigen bringt hierbei nichts. Sie berechtigt den Versicherer nur zur Anfechtung des Versicherungsvertrages, die in der Regel zu dessen Nichtigkeit führt.

Finden MS-Erkrankte im Vorfeld ihrer Reise keine Auslandskrankenversicherung, die vorhersehbare Behandlungen abdeckt, kommt die eigene Krankenkasse zum Zug. Laut Sozialgesetzbuch sind die Kassen nämlich zum Schutz von chronisch Kranken im Ausland verpflichtet. Konkret heißt das, dass sie für sechs Wochen im Kalenderjahr auch außerhalb Europas die Kosten maximal bis zu der Höhe übernehmen müssen, in der sie im Inland entstan-

Reiseblog Mobilista

Reiseblog von Adina – Rollstuhlfahrerin – und Timo Hermann, die seit 2007 gemeinsam die Welt bereisen, ihre Erfahrungen teilen und Praxistipps geben. Mobilista berichtet sowohl aus der Perspektive der Rollstuhlfahrerin als auch aus der des Begleiters.

www.mobilista.eu

den wären. Stiftung Warentest empfiehlt, hierfür ein bis drei Ablehnungsschreiben vorzulegen, in denen die Auslandskrankenversicherer bestätigen, dass sie die Behandlungskosten für die chronische Erkrankung nicht übernehmen.

Unabhängig vom Urlaubsort wird Pflegegeld oder anteiliges Pflegegeld bis zu sechs Wochen im Kalenderjahr weitergezahlt.

Reiserücktritt

Ein Attest, also eine Reisetauglichkeitsbescheinigung, hilft auch beim Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Sie greift, wenn aus einem schwerwiegenden unvorhersehbaren Grund die gebuchte Reise nicht angetreten werden kann. Einige Versicherer lassen die unerwartete Verschlechterung einer chronischen Erkrankung als solch einen Grund gelten, wenn die Bescheinigung vor der Buchung der Reise ausgestellt wurde. Bedingt durch den langen Vorlauf, der oftmals bei der Buchung von barrierefreien Reisezielen nötig ist, kann es also nötig sein, das Attest zweimal ausstellen zu lassen: vor der Buchung und direkt vor Reiseantritt.

Übrigens: Die Reiserücktrittsversicherung greift nicht beim Abbruch einer Reise. Für diesen Fall muss eine Reiseabbruchversicherung abgeschlossen werden. Sie erstattet Reiseleistungen, die nicht in Anspruch genommen wurden, kommt für Mehrkosten auf, die der Reiseabbruch verursacht, und springt ein, wenn man gezwungen ist, länger als geplant am Urlaubsort zu bleiben. Viele

Versicherungen bieten Reiserücktritts- und Reiseabbruchleistungen in einem Paket an. Ist auf der Reise ein Rollstuhl dabei, sollte auch dieser mitversichert sein, für den Fall, dass er beschädigt wird oder verloren geht. Zusätzlich macht eine Geldreserve auf dem Konto Sinn, um Kosten für nicht eingeplante Leistungen wie einen früheren Rückflug oder einen Krankenhausaufenthalt begleichen zu können, die erst im Nachhinein von den Versicherern erstattet werden.

Nicht alle Reiserücktrittsversicherungen leisten im Fall einer Covid-19-Erkrankung beziehungsweise bei persönlicher Quarantäne.

Nicht alle Reiseabbruchversicherungen decken Länder ab, für die eine coronabedingte Reisewarnung des Auswärtigen Amtes besteht.

Bahn und Flugzeug

Für Reisen ins nahe Ausland ist Bahnfahren eine umweltfreundliche Alternative zum Fliegen. Leider bereitet es Menschen mit Mobilitätseinschränkung häufig viele Probleme, nicht nur durch Personalmangel oder kaputte Aufzüge, sondern auch, weil innerhalb der EU noch immer keine gemeinsame Regelung zur gegenseitigen Anerkennung von Behindertenausweisen und entsprechenden Vergünstigungen existiert. Beispielsweise kann ein Schwerbehindertenausweis mit Begleitvermerk, der es Begleitpersonen erlaubt, umsonst mitzureisen, zwar geltend gemacht werden, wenn die internationale Fahrkarte in Deutschland erwor-

ben wird und die Fahrt an einem deutschen Bahnhof beginnt oder endet. Bei Fahrten innerhalb des Landes ist die unentgeltliche Mitnahme aber abhängig von den jeweiligen Verkehrsunternehmen. Eine Übersicht, bei welchen sie möglich ist, findet sich auf: www.oepnv-info.de/reisen/bahnreisen/begleitpersonen-im-ausland.

Um Risiken im Reiseablauf zu minimieren, bieten sich grundsätzlich Direktverbindungen an. Ist das nicht möglich, sollte genügend Zeit für das Umsteigen eingeplant werden. In Kooperation mit den Bahnunternehmen europäischer Nachbarländer bietet die Deutsche Bahn über ihre Mobilitätsservice-Zentrale die Möglichkeit, europaweit Hilfeleistungen beim Ein-, Um- und Aussteigen voranzumelden. Um zu verhindern, dass Services aufgrund beschränkter Kapazitäten nicht mehr verfügbar sind, sollte die Buchung so früh wie möglich erfolgen. Grundsätzlich sind bei Hilfeleistungen im Ausland mindestens 48 Stunden Vorlauf nötig.

Mobilitätsservice der Deutschen Bahn:

 030 / 65212888



msz@deutschebahn.com

Beim Fliegen gilt es für Menschen mit Mobilitätseinschränkung, neben der rechtzeitigen Anmeldung – am besten direkt bei der Flugbuchung – einige Besonderheiten zu beachten. So nutzen Fluggesellschaften, um ihre Services zu organisieren, international geltende Codes, die aussagen, wie

Reisen und Freizeit

mobil man ist und welche Hilfe man braucht. Den auf sich zutreffenden Code zu kennen, erleichtert die Buchung und die Inanspruchnahme entsprechender Services. Schließlich müssen an Flughäfen oft lange Strecken zurückgelegt werden.

Codes der Airlines zur Einschätzung der Mobilität

WCHR: kann kurze Wege gehen und auch Treppen steigen

WCHS: kann kurze Wege laufen, aber keine Treppen steigen

WCHC: kann weder selbständig laufen noch Treppen steigen



Da Rollstühle spätestens vor der Flugzeugtür als Gepäck aufgegeben werden müssen und im Flieger ein Transfer-Rollstuhl bereitgestellt wird, empfehlen erfahrene Rollstuhlreisende lose oder empfindliche Teile mit an Bord zu

nehmen und am Zielort das Flugzeug nicht zu verlassen, bis der eigene Rollstuhl an der Tür bereitsteht. Denn die Stühle können auf dem Weg zum Gepäckband beschädigt werden. Besonders Elektrorollstühle mit ihren verschiede-

nen Batterietypen erfordern aufgrund der komplizierten Regelungen der Fluggesellschaften und notwendigen Genehmigungen bei der Planung einiges an Geduld.

Was nehme ich mit?

In die Tasche, genauer ins Handgepäck, gehören neben den Buchungsunterlagen, Ausweisdokumenten und Bescheinigungen der Versicherungen die Beipackzettel der einzunehmenden Medikamente und ein ärztliches Attest über alle benötigten Medikamente und Gegenstände, am besten auf Englisch und – falls möglich – in der Sprache des Urlaubslandes. Um die Verständigung auch bei wichtigen Sachverhalten oder Nottfällen so eindeutig wie möglich zu gestalten, bietet sich für alle, die der jeweiligen Landessprache nicht oder kaum mächtig



Bild: petrunkela/iStock

sind, ein Zeige-Wörterbuch als Reisebegleiter an. In ihm sind essenzielle Sachverhalte in Icon- und Bildform dargestellt, um per Fingerzeig zu kommunizieren. Auf Reisen ins europäische Ausland könnte außerdem der Euroschlüssel hilfreich sein. Für einen Preis von 23,00 Euro ermöglicht das einheitliche Schließsystem kostenlosen Zugang zu mittlerweile mehr als 12.000 öffentlichen behindertengerechten Sanitäranlagen in ganz Europa. Ein weiterer sinnvoller Reisebegleiter ist der europäische Notfallausweis. Das kompakte gelbe Dokument fasst in neun Sprachen auf zwölf Seiten die persönlichen Daten und alle relevanten Informationen über die Gesundheit der innehabenden Person zusammen, um professionellen Ersthelfer*innen eine optimierte Versorgung zu ermöglichen.

Um Kosten und Aufwand nicht unnötig anwachsen zu lassen, sollte folgende Frage das Packen begleiten: Was ist wirklich wichtig? Das sind zuallererst die be-

nötigten Medikamente. Hier rät Elly Seeger allerdings zur Devise: Lieber etwas mehr als zu wenig! Und: Wenn nötig, Kühlakkus für die Medikamente mitnehmen! Wichtig sind auch Dinge und Hilfsmittel, die wesentlich dazu beitragen, den Aufenthalt möglichst stress- und symptomfrei zu gestalten. Sie werden natürlich bei jedem unterschiedlich ausfallen. Der eine füllt seinen Koffer mit einem speziellen Kissen, das nicht in sich zusammenfällt, um während des Schlafs den Nacken zu stützen. Die andere kann wegen starker Empfindlichkeiten nicht auf die mobile Po-Dusche verzichten.

Um sicherzugehen, sollte auf Experimente verzichtet und nur das eingepackt werden, was sich bereits zuhause bewährt hat. Setzt man beispielsweise auf ein Kühl-T-Shirt, um die Wärme am Urlaubsort erträglicher zu machen, bietet sich während des heimischen Sommers ein Stresstest hinsichtlich Wirksamkeit und Praktikabilität an.

Reisedauer

Wie lange der Aufenthalt im Ausland schließlich dauern soll, hängt natürlich von den Reisenden selbst ab. Allgemein sollte er jedoch umso länger andauern, je weiter das Reiseziel entfernt ist. Ein Kurz-Trip nach New York beispielsweise stellt nicht nur aus ökologischer Sicht aufgrund des enormen CO₂-Austoßes, der mit Hin- und Rückflug einhergeht, eine enorme Umweltbelastung dar, sondern läuft auch Gefahr, in keinem gesunden Verhältnis zum dafür nötigen Planungsaufwand zu stehen. Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass neben dem Jetlag häufig andere klimatische oder kulturelle Reize am Urlaubsort eine Eingewöhnungsphase nötig machen. Hierfür sollten ein bis zwei Tage eingeplant oder vielmehr freigehalten werden.

André Bunde,
Geschäftsstelle DMSG MV





Rundum zufrieden?

Wir bieten die komplette Versorgung in Sachen Sanitätsbedarf mit persönlichem Kontakt vor Ort. Fragen Sie uns!

Sanitätshaus Kowsky GmbH
 Buchholzallee 2 Nikolaus-Otto-Straße 13
 19370 Parchim 19061 Schwerin
 Tel. 03871 265832 Tel. 0385 64680-0



www.kowsky.com

Anzeige

DMSG – Offene Treffs und Stammtische

Demmin	Offener Treff	nähere Informationen bei Karla Rocher unter Tel. 039998 / 13 124
Gadebusch	Stammtisch	Stammtischsprecher Frank Friedrichs, Tel. 038853 / 33 311 jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr, Landhaus, Straße der DSF 50, 19071 Brüsewitz
Grimmen	Offener Treff	nähere Informationen bei Klaus Harm unter Mobil 0173 / 24 03 239
Güstrow	Stammtisch	Stammtischsprecherin Dagmar Ernst, Tel. 03843 / 34 59 897 oder Christiane Metten, Tel. 03843 / 6 85 561 jeden vierten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr, wechselnde Lokalitäten
Lauterbach / Insel Rügen	Stammtisch	Stammtischsprecher Klaus Havenstein, Tel. 038301 / 6 77 972
Neubrandenburg	Stammtisch	Stammtischsprecher Sebastian Schmidt, Telefonnummer: 0172 / 88 78 254 jeden zweiten Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr, Gasthaus „Zur Lohmühle“, Stargarder Tor 4, 17033 Neubrandenburg
Ribnitz-Damgarten	Offener Treff	Ansprechpartnerin Christin Friesecke, Tel. 0176 / 8 26 14 294 jeden vierten Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr im Restaurant „De Zees“, Am See 40, 18311 Ribnitz-Damgarten
Rostock	Stammtisch	Stammtischsprecher Ralf Trampler, Tel. 0381 / 20 03 685 jeden dritten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr, „Kartoffelstube“, Turkuer Straße 57, Rostock
Schwerin	Stammtisch	Stammtischsprecherin Elke Kortschlag, Mobil 0176 / 4 56 71 422 alle zwei Monate den dritten Mittwoch im Monat, um 18:00 Uhr, „Adria“, Puschkinstr. 44, Schwerin
Strasburg	Offener Treff	nähere Informationen bei Katrin Schulz unter Tel. 03963 / 2 11 651
Wismar	Stammtisch	Stammtischsprecher Enrico Subat, Tel. 0152 / 0 85 05 685 jeden zweiten Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr im Café „Zur Linde“, Rudolf-Breitscheid-Straße 26-28, Wismar

Offene Treffs und Stammtische mit jungen Betroffenen

Ludwigslust	Stammtisch	Stammtischsprecherin Simone Sengstock, Mobil 0162 / 21 72 005 jeden ersten Montag im Monat um 19:00 Uhr, im Hotel „Erbprinz“, Schweriner Straße 38, Ludwigslust
Rostock	Stammtisch	Stammtischsprecherin Annika Hoffmann, Tel. 0381 / 7 10 052 und auf www.msrostock.blogspot.de
Vorpommern-Rügen	Offener Treff	nähere Informationen erhalten Sie beim Landesverband



Ansprechpartner*innen beim Landesverband

Geschäfts- und Beratungsstelle

Vorstandsvorsitzender: Stefan Bobzin
 Geschäftsführerin: Ramona Hempel
 Assistentin der Geschäftsführung: Gina Schwark
 Projektassistenz: Heike Glüsing, Tel. 0385 / 53 99 26 93
 Buchhaltung: Rainer Scholz
 Öffentlichkeitsarbeit: André Bunde

Kieler Straße 26a · 19057 Schwerin
 Tel. 0385 / 39 22 022 · Fax 0385 / 39 41 139 · E-Mail: ms@dmsg-mv.de
 MS-Hotline 0385 / 48 49 963

Beratungsstelle Landesverband

Sozialarbeiterin Nadine Bartram · E-Mail: bartram@dmsg-mv.de
 Tel.: 0385 / 39 68 163 · Mobil: 0152 / 5 31 47 319



Besuchen Sie uns auch online!



DMSG-Gruppen des Landesverbandes

Bad Doberan:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Monika Schulz	Tel. 038203 / 12 473
Demmin:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Karla Rocher	Tel. 039998 / 13 124
Greifswald:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Jana Schulz	Tel. 03834 / 8 44 360
Grevesmühlen:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Susanne Harnack	Mobil 0172 / 71 87 350
Güstrow:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Birgit Hoppe	Tel. 03843 / 2 14 123
Hagenow:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Silke Kleinert	Tel. über den Landesverband
Neubrandenburg:	Ihr Ansprechpartner ist	Wilfried Kuhnt	Tel. 0395 / 70 72 419
Neustrelitz:	Ihr Ansprechpartner ist	Winfried Vonholdt	Tel. 03981 / 4 44 808
Parchim:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Bruni Kettner	Tel. 038723 / 80 075
Rostock/Nordwest:	Ihr Ansprechpartner ist	Elke Hüttner	Tel. über den Landesverband
Rostock „Mitte des Lebens“:	Ihr Ansprechpartner ist	Steffen Strehlow	Tel. 0381 / 76 84 573
Schwerin:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Elke Kortschlag	Mobil 0176 / 4 56 71 422
Stralsund:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Andrea Saß	Mobil 0176 / 6 19 12 680
Waren (Müritz):	Ihre Ansprechpartnerin ist	Lisette Brinckmann	Tel. 03991 / 1 68 061

Beitrittserklärung – Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft!

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) – Landesverband Mecklenburg-Vorpommern (MV) e. V., ich entrichte einen jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von:

- 40,00 € Mitglied*
 20,00 € Familienmitglied* mit Herrn/Frau _____
Familienmitglieder müssen eine gesonderte Beitrittserklärung ausfüllen!
 60,00 € Fördermitglied*
 € Hier können Sie den Mindestbeitrag plus Spende selbst festlegen.

Es fällt eine einmalige Beitrittsgebühr von 2,00 € an.

**(jährlicher Mindestbeitrag / in diesem Betrag sind 8,00 € für den DMSG-Bundesverband enthalten)*

	Ja	Nein	
Ich wünsche Aktiv und MenschSein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?
Ich habe Multiple Sklerose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....		
Nachname, Vorname			Geburtsdatum
.....		
Straße Hausnummer			PLZ Ort
.....		
Telefon, Handy			E-Mail
.....		
Beruf			Datum, Unterschrift
<input type="radio"/> Ich erkläre mich mit der Speicherung meiner persönlichen Daten einverstanden			

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den DMSG Landesverband MV e. V., den jährlichen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom DMSG Landesverband MV e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung!

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kontoinhaber: Nachname, Vorname	IBAN
<input type="text"/>	<input type="text"/>
BIC	Bank
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Unterschrift

Ich erkläre mich mit der Speicherung meiner persönlichen Daten einverstanden