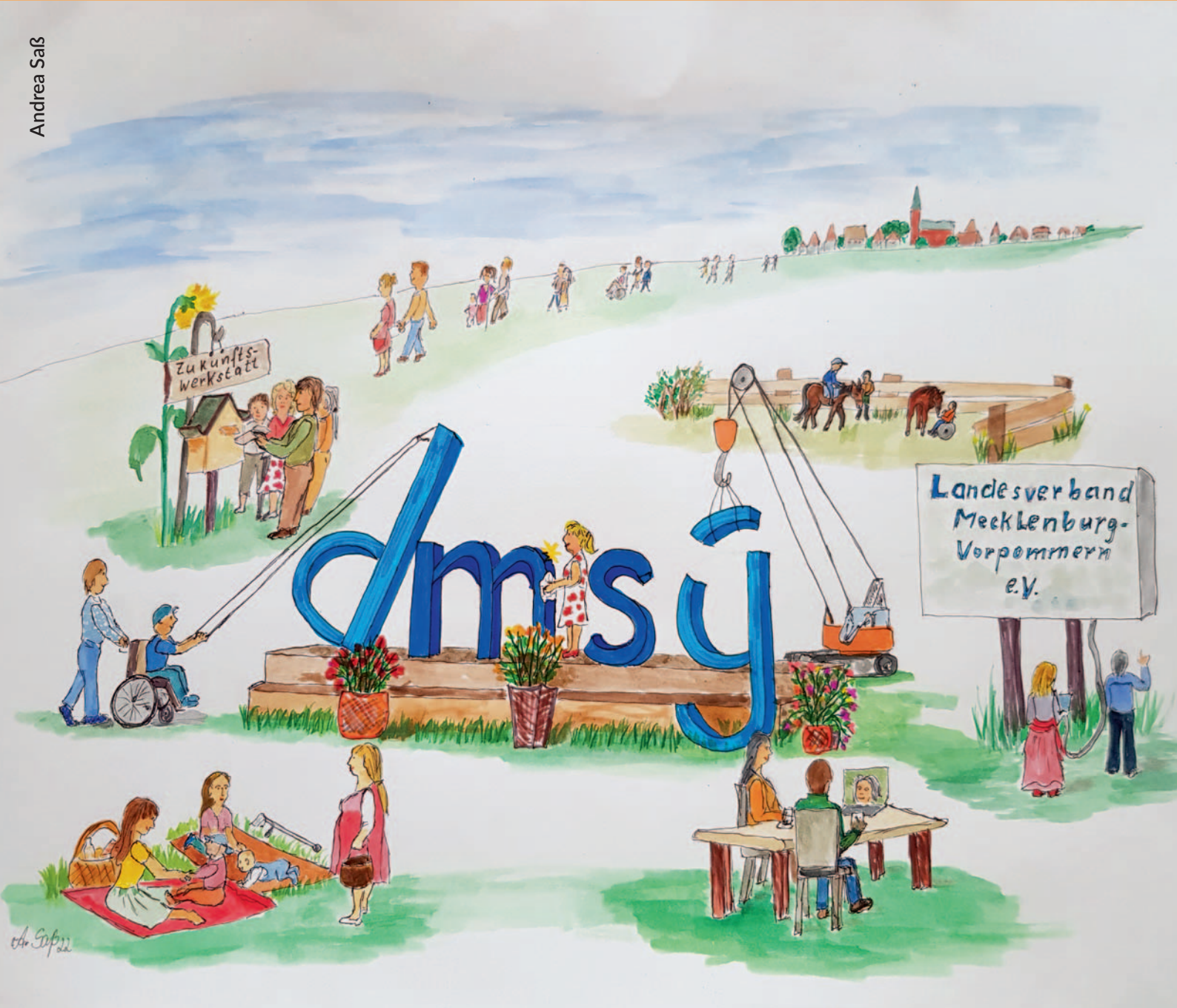


MenschSein

Herausgegeben von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Andrea Saß



Veranstaltungshinweis:
Zukunftswerkstatt

Seite 5

Urlaub ohne Hindernisse
in Dänemark

Seite 12

Ambulante Psychotherapie –
Teil 1

Seite 14



Besuchen Sie uns auch online!



YouTube

- 3 Editorial
- 4 Impressum

Aus dem Landesverband

- 4 Ein Spaziergang mit Projektassistentin Heike Glüsing
- 5 Einladung Zukunftswerkstatt

Von den Veranstaltungen

- 6 Schnupperryoga für MS-Betroffene
- 6 Hilfreiches Seminar zum Gemeinnützigkeitsrecht
- 7 Maltherapie – spachteln statt pinseln
- 7 „Multipler Spaß“ beim Bogenschießen
- 8 Alles Wichtige zu Darm und Ernährung
- 9 Segeltörn auf der „Atalanta“

Aus den Gruppen

- 10 30 Jahre DMSG-Gruppe Stralsund

Reisen und Freizeit

- 12 Urlaub ohne Hindernisse in Dänemark

Medizin und Therapie

- 14 Ambulante Psychotherapie für MS-Betroffene und Angehörige – Teil 1
- 16 Weiterentwicklung bekannter Medikamente gegen das Fortschreiten der Behinderung

Kontakte

- 19 Offene Treffs und Stammtische

Ansprechpartner*innen beim Landesverband

Beratungs- und Geschäftsstelle Schwerin

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 Schwerin

Systemische Sozialtherapeutin

Kerstin Kort

E-Mail: schwerin@dmsg-mv.de

Kieler Straße 26a · 19057 Schwerin

Tel. 0385 / 39 68 163

Mobil 0152 / 5 31 70 166

Beratungsstelle Rostock

Dipl.-Sozialpädagogin Dagmar Baale

E-Mail: rostock@dmsg-mv.de

Henrik-Ibsen-Str. 20

18106 Rostock-Evershagen

Tel. 0381 / 7 10 052

Mobil 0152 / 5 31 47 319

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:	Ihre Ansprechpartnerin ist	Marina Zita	Tel. 039825 / 2 1 558
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
Wolgast:	Ihr Ansprechpartner ist	Dieter Mix	Tel. 03836 / 2 04 704

Liebe Mitglieder,

ich freue mich ganz besonders, für die aktuelle MenschSein das Vorwort zu schreiben, da es etwas anzukündigen gibt, das mir persönlich sehr am Herzen liegt. Im Frühjahr dieses Jahres ist das Projekt „Zukunftswerkstatt“ gestartet. Das heißt, dass wir uns intensiv mit der Entwicklung der DMSG Mecklenburg-Vorpommern beschäftigen.

Die Idee zu diesem Projekt entstand vor dem Hintergrund, dass in der Vergangenheit Angebote an Seminaren, Workshops und Therapien, die sich die Mitglieder gewünscht hatten, oftmals nicht wahrgenommen wurden, mit dem Resultat, dass wir beantragte Fördergelder zurückgeben mussten. Deshalb hat unser Vorstand zusammen mit unserer Geschäftsführerin das Projekt „Zukunftswerkstatt“ ins Leben gerufen.

Wir wollen dieses Projekt dazu nutzen, die Bedarfe und Wünsche unserer Mitglieder herauszufinden und zu benennen. Jeder wird ernst genommen und angehört. Unser Verein lebt durch seine Mitglieder. Mit der Zukunftswerkstatt wollen wir dieses Wir-Gefühl wieder aufleben lassen. Um unseren Landesverband zielgerichtet weiterzuentwickeln, möchten wir mit allen Mitgliedern in Kontakt kommen.

Unser Mitglied Andrea Saß hat zu diesem Thema ein wirklich passendes Titelbild gemalt. Auf dem Bild wird gewerkelt, aufgebaut, poliert, diskutiert, sich für gemeinsamen Spaß getroffen und sich mit der Zukunft beschäftigt. Der Vorstand und die Mitarbeitenden des Landesverbandes wünschen sich, dass sich jedes DMSG-Mitglied mitgenommen und aufgefordert fühlt, mit uns



an dem Entwicklungsprozess mitzuwirken.

Auf Seite 5 findet ihr Informationen zu Datum, Zeit und Ort der geplanten Veranstaltung „Zukunftswerkstatt“.

Im ersten Schritt erfolgt die Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse. Um unseren Verein in allen für unsere Mitglieder relevanten Bereichen weiterzuentwickeln – egal ob in puncto Veranstaltungen, Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt etc. –, ist jeder, vor Ort in der Werkstatt oder separat zu Hause, eingeladen, mit seinen Wünschen und Vorstellungen mitzuwirken, und das gern auch lautstark. Hierfür werden verschiedene Arbeitsgruppen eingerichtet. In ihnen darf nach Herzenslust gesägt, gebohrt und gedübelt werden.

Im nächsten Schritt werden in der Geschäftsstelle all die entstandenen Teile gewichtet und zu einem Programm zusammengefügt, das die Wünsche und Vorstellungen aller Beteiligten widerspiegelt. Sollte sich dabei herausstellen, dass manche Teile nicht zusammenpassen, geht es noch einmal an die Werkbank.

Ihr könnt euch gewiss sein: Wir nehmen uns allen Anliegen an!

Herzlichst

*Simone Sengstock,
Ehrenamtlicher Vorstand DMSG MV*

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 4/2022: 6. Oktober 2022
Die Redaktion behält sich das Recht
von sinnwahren Kürzungen
bei Leserzuschriften vor.

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

Beratungsstelle Rostock
E-Mail: rostock@dmsg-mv.de

Beratungsstelle Schwerin
E-Mail: schwerin@dmsg-mv.de

VR 148
Steuer-Nr. 090/141/01125

Ein Spaziergang mit Projektassistentin Heike Glüsing

Haben Sie schon gewusst, dass in der Geschäftsstelle unseres Landesverbandes seit dem 1. August 2022 eine Projektassistentin tätig ist?

Ich war ebenso überrascht wie Sie, als unsere Geschäftsführerin mich bat, einen Spaziergang mit Heike Glüsing zu unternehmen, um diese dann hier in der aktuellen MenschSein allen Mitgliedern vorzustellen. Natürlich sollte die Bitte erfüllt werden. Sie lesen das Ergebnis gerade ...

Eine Besonderheit an diesem Treffen bestand für mich darin, dass ich überhaupt nicht wusste, wer diese Heike Glüsing ist. Ich war ihr noch nie begegnet. Ein Termin wurde verabredet und trotz großer Sommerhitze in Angriff genommen. Am Treffpunkt wurde ich bereits erwartet. Mit dem Satz „Sie sind bestimmt Herr Diehl, den ich hier treffen soll“ kam sie auch gleich auf mich zu. Nach der Begrüßung und kurzer gegenseitiger Vorstellung waren wir uns schnell einig, uns mit Vornamen und dem kollegialen Du anzusprechen.

In der Hoffnung, in der Nähe des Lankower Sees schattige Wege zu finden, starteten wir gemächlichen Schrittes in diese Richtung. Unsere Unterhaltung nahm Fahrt auf. Diese als Interview zu bezeichnen, hielten wir aber für vermessen. Deshalb war es zuerst an mir, ihr zu erklären, warum sie gerade mit mir einen Spaziergang machen sollte. Ich erzählte ihr

meinem ehrenamtlichen Engagement für unseren DMSG-Landesverband und von meinen Motiven für diese Tätigkeit.

Wir sprachen über unsere Verbandszeitung MenschSein und



Heike Glüsing, Bild: B. Rönck

davon, dass diese viermal jährlich erscheint und in ihr sowohl Mitglieder als auch die Geschäftsführung zu Wort kommen sollen, um über wichtige und besondere Anliegen informieren zu können. Schnell kamen wir auf den 1. August, ihren ersten Arbeitstag bei

uns, und ihren Weg zu uns zu sprechen. Nicht ohne Freude in ihrer Stimme berichtete sie von ihrer Arbeitsvermittlerin aus der hiesigen Agentur für Arbeit, die die Stellenausschreibung unseres Landesverbandes als genau das Richtige für sie angesehen hatte. Es gab wohl sogar ein persönliches Empfehlungs-Telefonat zwischen beiden. So konnte Heike sich erfolgreich bewerben und ist nun seit dem 1. August für den Verband tätig.

Für eine ideenreiche, kreative Projektarbeit

Laut Stellenbeschreibung soll sie eine Lücke in der Geschäftsführung unseres Verbandssystems von Mecklenburg-Vorpommern schließen. Wirkungsvolle Verbandsarbeit setzt eine flexible, aber dennoch nachhaltige Struktur von Projekten sowie ihre Begleitung, Koordinierung und vor allem solide Finanzierung voraus. Dazu soll sie mit ideenreicher, kreativer Projekt- und Veranstaltungsrecherche sowie mit sinnvollen Antragstellungen die in den Projekten zu realisierenden Arbeitsschritte befördern und unterstützen. Projektarbeit soll so an Qualität gewinnen. Das wird Eigeninitiative und hohe kommunikative Sozialkompetenz verlangen.

„Genau das Richtige für mich!“, war Heikes spontane, erste Reaktion sowohl beim Arbeitsamt als auch jetzt in unserem Spaziergespräch. Nun wurde ich richtig neugierig und wollte wissen, wie ihr bisheriges Berufsleben verlaufen ist. Am 11. August dieses Jahres ist sie 57 geworden, kann also auf reichlich dreieinhalb Jahrzehnte Berufs- und noch mehr

Lebenserfahrung zurückblicken. „Als Schweriner Urgestein habe ich Dekorateurin gelernt“, setzte sie in ihrem Erzählen fort. „Auslagen der HO habe ich dekoriert. Bin auch durch die engsten Schaufenster geklettert und habe große Freude beim Gestalten gehabt.“

Über die Selbstständigkeit in ein turbulentes Arbeitsleben

Das familiäre Leben in Schwerins Zentrum hatte aber noch eine andere Seite für sie. Das von ihrem Onkel geführte eigene Mietshaus mit dem Geschäft für Modelleisenbahnen bereitete zum Ende der 1980er Jahre und nach der Wende wirtschaftliche Probleme. „Um das Haus samt Geschäft für die Familie zu retten, stürzte ich mich in das Abenteuer der Selbstständigkeit und übernahm beides.

Nach mehreren Jahren mit höchstem Einsatz für die Sache musste ich jedoch die Insolvenz akzeptieren. Es begann für mich ein turbulentes Arbeitsleben mit verschiedensten Aufgaben in ökonomischen, finanziellen und organisatorischen Bereichen. Zu meinem großen Glück ohne lange Arbeitslosigkeitspausen.“

Inzwischen waren wir auf unserem Spaziergang am Lankower See angekommen, vermissten aber nach wie vor schattenspendende Wege – wir schätzten, dass in der Sonne mindestens 40 Grad herrschten. Deshalb entschieden wir uns für die Verkürzung unseres Spaziergangs und kehrten in die nahe gelegene Geschäftsstelle des DMSG-Landesverbandes zurück. Damit hatten wir wenigstens den Vorteil, den neuen

Arbeitsplatz von Heike in Augenschein nehmen zu können.

Bei einer Tasse Kaffee und einem erfrischend heiteren Gespräch, zu dem auch unsere Geschäftsführerin hinstieß, beendeten wir unser Treffen und wollen somit nun allen Leserinnen und Lesern der MenschSein 2-3/2022 vorstellen:

Projektassistentin Heike Glüsing, DMSG Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V., mit dem festen Vorsatz, ihre neuen Aufgaben gut zu erfüllen.

*Dr. Ralf Diehl,
ehrenamtlicher Mitarbeiter
DMSG MV*



Einladung zur Zukunftswerkstatt

Unser Verband – wie kann es weitergehen?

**Macht mit im Rahmen unserer Zukunftswerkstatt:
Sonnabend, 12. November 2022 · 11:00–16:00 Uhr
Rathaus Rostock, Alter Markt**

Dieser Tag lädt euch ein, ins Gespräch zu kommen und gemeinsam über Veranstaltungen und Formate in der Vergangenheit nachzudenken. Was hat euch besonders gefallen, unterstützt und inspiriert?

Wir freuen uns auf eure Ideen und Gedanken für die Vereinsarbeit in Zukunft. Auch wenn die Rahmenbedingungen nicht immer optimal sind und uns sogar einschränken, können wir doch mit Einfallsreichtum und Kreativität vieles ausgleichen und weiterentwickeln. Dazu brauchen wir eure Unterstützung!

Der Rahmen dieses Tages wird ein besonderer sein. Lasst euch überraschen und uns alle gemeinsam einen tollen Tag erleben. **Wir bitten um Anmeldung mit beigelegter Karte.**



Namasté – mein erstes Mal Yoga

Heute ist es nun also soweit, ich beim Yoga. Der erste Versuch ist aus bekannten Gründen ausgefallen, aber da nun ein Ausweichtermin gefunden wurde, geht's heute los – Schnupperyoga.

Das Studio ist schnell gefunden und nach einer kleinen Vorstellungsrunde, wer woher kommt und ob schon jemand Yoga-Erfahrungen hat, lagen wir auch schon auf der Matte. Mareen, die Yoga-Lehrerin, erklärte gewisse Techniken und ging dabei gut auf alle Teilnehmenden ein. Bei diesem Schnupperkurs ging es viel um Atmung, Dehnung, Anspannung und Entspannung. Wir haben alle Übungen im Sitzen oder Liegen absolviert.

Ich persönlich bin zwei- bis dreimal die Woche im Fitness-Studio und ziemlich viel mit dem Rad unterwegs. Dies war mal etwas ganz anderes, um den Körper zu fordern und die Zeit verging wie

im Fluge. Einziger Wermutstropfen in dieser Stunde: So gut das Yoga-Studio auch zu erreichen ist, hat es einen Nachteil. Es kommt einem vor, als läge es neben der Straße. Ich konnte die Geräusche von draußen nicht wirklich ausblenden. Jemandem, der mit Yoga mehr Erfahrungen hat, gelingt

dies bestimmt besser. Mir ist es jedenfalls nicht wirklich gelungen. Aber es war rundherum ein interessanter Nachmittag, mit der Möglichkeit, mal in diese „Welt“ einzutauchen. Und wer weiß – vielleicht wird auch mehr daraus.

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



Bild: privat

Online-Seminar zum Gemeinnützigkeitsrecht brachte Licht ins Dunkel

Immer wieder wenden sich der DMSG-Landesverband sowie andere Vereine mit unterschiedlichsten Fragen zum Thema Gemeinnützigkeits- und Spendenrecht an das Justizariat der Ehrenamtsstiftung MV. Aus diesem Anlass organisierten wir zusammen mit

Franz-Martin Schäfer, Jurist bei der Ehrenamtsstiftung MV, ein Online-Seminar für die Gruppenleitungen und Verbandsmitarbeitenden im gesamten Bundesland. In einer kurzen Einführung wurden die Grundprinzipien der Gemeinnützigkeit vorgestellt. Im Anschluss wurde aufgezeigt, welche Fallstricke in der Praxis lauern

und wie Vereine sich innerhalb der „Leitplanken“ des Gemeinnützigkeits- und Spendenrechts bewegen können.

Die Themen wurden anhand von praktischen Beispielen anschaulich erklärt und es bestand für die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich interaktiv zu beteiligen und im Chat Fragen zu stellen.

Wir bedanken uns bei Herrn Schäfer für die sehr angenehme und unkomplizierte Zusammenarbeit.



Stiftung für Ehrenamt und
bürgerschaftliches Engagement
in Mecklenburg-Vorpommern

Ramona Hempel,
Geschäftsführerin DMSG MV

Spachteln statt pinseln bei der Maltherapie

Am 12. Juli war es soweit, der Nachholtermin für den Maltherapie-Kurs konnte stattfinden.

„Maltherapie“, was bedeutet das eigentlich? Manche haben sogleich einen Rembrandt im Hinterkopf und den Gedanken „Das kann ich nicht“. Letzteres stimmt höchstwahrscheinlich. Doch darum geht es gar nicht.

Gemeint ist ein Tag in Gesellschaft mit Freude daran, etwas auszuprobieren. So waren sieben Neugierige – sowohl Wiederholungstäter als auch Frischlinge – gespannt darauf, was Malexpertin Christine Fiedler sich in diesem Jahr für uns ausgedacht hat. Und Überraschung: Auf dem Tisch erwarteten uns Leinwände und bunte Acrylfarben, nur keine Pinsel. „Wir spachteln!“ Anhand eigener Bilder erklärte Christine uns die Technik, dann machten wir uns mutig ans Werk.

Die Zeit verging wie im Flug! Christine half und beriet uns jederzeit.

So entstand eine ganze Kollektion völlig verschiedener Bilder.

Spachteln macht Spaß! Es eröffnet viele Möglichkeiten, mit größeren oder kleinen Spachteln die Farben dick oder dünn, gestrichen oder gekleckst, klar oder gemischt auf die Leinwände zu bringen.

Natürlich wurde nebenher ausreichend geschwätzt und gelacht, die Mittagspause bot jedoch auch Gelegenheit, sich über Sorgen auszutauschen. Eine Stärkung hatte sich jeder mitgebracht. Kaffee, Tee und Wasser spendierten unsere Gastgeber, die Wismarer Werkstätten GmbH. Vielen Dank dafür! Ein weiteres Dankeschön an Kerstin Kort, die uns begleitete, und vor allem an Christine, die



Bild: Kerstin Kort/DMSG MV

wir umgehend für 2023 neu verpflichtet haben: zur Maltherapie, einer Auszeit vom Alltag.

*Gesine Schultz,
Mitglied DMSG MV / Malseminar-Leiterin*



„Multipler Spaß“ beim Bogenschießen

Unsere junge Gruppe „Multipler Spaß Rostock“ wurde im Mai 2015 gegründet. Einmal im Monat treffen wir uns seitdem in unter-

schiedlichen Lokalitäten in Rostock – sofern uns dabei kein Virus im Wege steht. Unsere Gruppe zählt mittlerweile über 30 Mitglie-

der. Zusätzlich zu unseren monatlichen Treffen unternehmen wir viele spannende Ausflüge zusammen. Im Juli dieses Jahres hatten wir beispielsweise etwas ganz Besonderes vor: Wir gingen Bogenschießen!

Im Elmenhorster Weg im Rostocker Stadtteil Lütten Klein versammelten sich 15 Leute bei schönstem Sonnenschein auf dem ansässigen Bogenschützenplatz. Es waren sowohl Mitglieder unserer Gruppe „Multipler Spaß“ als auch Freunde und Verwandte von uns dabei. Unter Anleitung eines Trainers durften wir zwei Stunden lang unsere Fähigkeiten im Bogenschießen erproben.



Bild: privat



Bild: privat

Zusammenfassend war es eine interessante und für viele von uns auch neue Erfahrung.

Nach dem Bogenschießen gingen wir noch ins nahegelegene Restaurant „Kartoffelstube“. Während wir kühle Getränke und die Kartoffelspezialitäten des Hauses genossen, ließen wir das Erlebnis des

Bogenschießens nochmal Revue passieren. Insgesamt verbrachten wir also einen sehr schönen Nachmittag!

*Annika Hoffmann,
Stammtisch „Multipler Spaß“
Rostock*

Wenn du mehr über unsere Gruppe erfahren möchtest,
besuche uns doch im Internet unter: msrostock.blogspot.com.

Alles Wichtige zu Darm und Ernährung

Am 28. März 2022 traf sich die Selbsthilfegruppe Waren (Müritz) nach langer Coronapause wieder in Präsenz. Als Besonderheit des Treffens konnten wir nicht nur DMSG-Mitarbeiterin Kerstin Kort, sondern auch Heilpraktikerin Bärbel Krohn und weitere DMSG-Mitglieder anderer Gruppen zum Seminar mit dem Titel „Darm und Ernährung“ begrüßen.

Darm und Ernährung sind Themen, die uns einfach alle angehen. Da die Nahrungsaufnahme nicht nur alltäglich, sondern auch überlebenswichtig für den Menschen ist, waren wir erfreut, mehr aus dem Themenbereich zu hören. Wer hatte nicht schon mal Schwierigkeiten mit der Verdauung? Viele kennen auch Probleme beim Essen bestimmter Lebensmittel, mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien.

Nicht zu vergessen, dass Darmbeschwerden auch Begleitsymptome von MS sein können. Häufig wird der Darm auch als das zweite Gehirn bezeichnet. Es ist bewiesen, dass er in enger Verbindung mit dem Immunsystem steht. Somit ist klar, dass der Darm

besonders für MS-Betroffene von großem Interesse ist. Viele Gründe, um Frau Krohn mit großer Neugier Gehör zu schenken.

Tipps, um den Darm zu unterstützen

In ihrem Vortrag schilderte die Referentin die Zusammenhänge zwischen Darm und Ernährung, wie alles zusammenarbeitet und sich gegenseitig beeinflusst. Sie zeigte auch Chancen auf, den Darm bei seiner Arbeit zu unterstützen, zum Beispiel durch das Essen von mehr Ballaststoffen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. Darüber hinaus beantwortete sie die Fragen der Teilnehmenden und versorgte die Gruppe mit zusätzlichem Informationsmaterial sowie mit Proben einiger Nahrungsergänzungsmittel.

Es waren wirklich erhellende drei Stunden, in denen wir viel erfahren haben, darüber wie sich Essen, Verdauung und Stoffwechsel auf das Gehirn, die MS und generell auf die Gesundheit auswirken. Eine wichtige Botschaft war, dass der Mensch damit auch selbst eine einfache Möglichkeit hat, konkreten Einfluss zu neh-

men. So kann man in manchen Fällen schon durch eine Änderung im Essverhalten eine Verbesserung des Wohlbefindens erreichen. Insgesamt war es sehr lohnenswert, Frau Krohn mit ihrem großen, vielfältigen Wissen zu hören und zu erleben, wie positiv sie uns das manchmal auch heikle Thema näherbrachte. Neben dem thematischen Austausch freuten sich die Seminarteilnehmenden natürlich auch, sich nach so langer Zeit persönlich wiederzusehen, und genossen das Zusammensein. Im Plausch und in kleineren Gesprächen teilten wir unsere Erlebnisse sowie Tiefen und Höhen der langen Monate ohne Treffen.

Vielen lieben Dank Frau Krohn für die Erläuterung des Themas Darm und Ernährung und vielen lieben Dank Frau Kort für die Möglichkeit der Teilnahme an dieser Veranstaltung. Ich bin überzeugt, dass die Seminarteilnehmenden den Tag in guter Erinnerung behalten und die wertvollen Infos bestimmt auch für sich nutzen werden.

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

Segeltörn auf der „Atalanta“

Nach vier Jahren und zusätzlich vielen Einschränkungen durch die Coronapandemie stachen wir am Mittwoch, den 17. August 2022 mit dem Traditionssegler „Atalanta“ wieder in See. Schönes, sonniges, warmes Wetter und angenehmer Wind waren perfekt für diesen Törn. Nach und nach fanden sich alle Segellustigen mit erwartungsvollen und strahlenden Gesichtern ein. Viele hatten sich lange nicht gesehen und begrüßten sich mit großem „Hallo“.

Die Mannschaft war beim Besteigen des Schiffes mit all den Rollstühlen und Utensilien behilflich, sodass jeder sicher an Bord gelangte. Zusätzliche Klappstühle und Kissen machten das Sitzen bequem. Wie beim Flugzeug wurde auch hier eine Einweisung für das Verhalten im Notfall gegeben. Da alle Crewmitglieder ehrenamtlich arbeiten – deutschlandweit 73 Segler und Begeisterte – und jeder Cent in die Restauration des

Schoners fließt, konnte man auch das eine oder andere Souvenir käuflich erwerben.

Zunächst starteten wir mit Motorkraft in Richtung Insel Poel, vorbei an der Miniinsel „Der Walfisch“. Mit Freude wurden alle Fragen der Mitreisenden beantwortet und kleine Anekdoten zu vorherigen Törns und die Geschichte des Schoners erzählt.

Mit Kaffee und leckerem Kuchen sowie Softgetränken konnte man sich am Dahingleiten „der alten Lady“ erfreuen. Plötzlich ertönte laut mehrmals ein Horn und die Poeler Kogge „Wismera“ schiperte an uns vorbei. Unser Kapitän erwiderte den Gruß auf gleiche Weise. Was für ein schönes Fotomotiv.

In der nächsten Minute wurde die Mannschaft betriebsam. Mit Spannung verfolgten wir das Setzen der vorderen zwei Segel. Jedes Crewmitglied wusste genau,

was zu tun ist, und so staunten wir, wie schnell dieses Manöver vonstattenging. Als der Motor abgeschaltet wurde, hörte man nur noch das Wasser, den Wind und vereinzelt auch Möwen. Die Ruhe, aber auch die Freude des Wiedersehens und das Dabeisein genießend, segelten wir so dahin und vergaßen die Zeit. Auf unserem Rückweg flogen in rasantem Tempo, wie bei einer Regatta, viele schöne Segelboote an uns vorbei und boten einen phantastischen Anblick.



Bilder: Heike Glüsing

Am Ende dieses wunderbaren Ausfluges ging eines unserer Mitglieder mit dem Hut herum, um die weitere Arbeit des Fördervereins zu unterstützen und als kleines Dankeschön an die Crew, die dieses Geschenk und die Wertschätzung freudig entgegennahmen.

Mit Wohl- und Gemeinschaftsgefühl, viel Lachen, Freude und guten Gesprächen konnten wir alle für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen und werden dieses gemeinsame Erlebnis in bester Erinnerung behalten.

Heike Glüsing,
Projektassistentin DMSG MV

**Wir bedanken uns beim
Förderkreis zugunsten der
DMSG MV für die finanzielle
Unterstützung des
Segeltörns.**



30 Jahre DMSG-Gruppe Stralsund

2011 bekam ich die Diagnose MS. Es dauerte aber noch ein Jahr, bis ich beschloss, etwas zu unternehmen, zu schauen, ob es noch andere in meiner Nähe gibt mit dieser fast unaussprechlichen Krankheit Multiple Sklerose. Ich wollte wissen, wie gehen andere Betroffene damit um, wollte von anderen erfahren, was mich erwarten könnte. Nach kurzer Suche fand ich zur damaligen Sozialarbeiterin der DMSG MV, Karin Wegmann, die mir versicherte, dass ich keineswegs allein bin, und mir empfahl, doch einfach mal bei der DMSG-Selbsthilfegruppe Stralsund reinzuschauen. Heute sage ich, es war die richtige Entscheidung, in diese Gruppe zu gehen.

Verständnis und Offenheit

Von der Gruppensprecherin Katrin Fender wurde ich sehr herzlich in Empfang genommen. Die Mitglieder der Gruppe halfen mir mit ihrer Offenheit und Freundlichkeit

schnell über die ersten bangen Minuten hinweg. Ich erinnere mich noch, dass der Mitbegründer dieser Gruppe, Jürgen Tesmer, mir einen Rückblick über die Entwicklung der damals 21 Jahre alten Gruppe gab.

1991, so erzählte Jürgi, wie wir ihn immer nannten, war das alles noch komplettes Neuland. Selbsthilfegruppe? Was ist das eigentlich? Wozu braucht man sowas? Sieht man sich da nicht nur mit den gesamten Gesichtern dieser Krankheit konfrontiert? Redet man nicht die ganze Zeit nur über die Krankheit?

Per Definition dient eine Selbsthilfegruppe der Stärkung einer Gemeinschaft, die das gleiche Thema eint, und unterstützt den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen. Ja, natürlich sieht man verschiedene Gesichter der MS in der Gruppe. Aber ich habe auch gesehen, wie

die Mitglieder dieser Gruppe damit umgehen, wie sie sich arrangiert haben mit der Krankheit, wie liebevoll die Partner miteinander umgehen.

Wir reden auch über die MS bei unseren Treffen, aber es braucht niemand zum Beispiel die Fatigue erklären oder warum das Laufen heute nicht so gut geht oder warum man sich heute nichts so gut merken kann usw. Jeder von uns kennt das.

Vieles, was man auch in einer Familie macht

Die Zeit der Gruppentreffen nutzen wir für Vorträge. Dazu laden wir regelmäßig Ärzte wie Prof. Sieb oder Therapeuten und Therapeutinnen ein, wir machen Ausflüge, grillen und tauschen ganz einfach Erfahrungen aus. Eigentlich vieles, was man auch in einer Familie macht. Und genau das sind wir – eine große Familie, die bald 31 Jahre alt oder jung wird. Und auch wie in einer Familie mussten wir uns schon von einigen Familienmitgliedern in dieser Zeit verabschieden, an die wir uns dennoch immer wieder gerne erinnern.

Große Unterstützung erfährt unsere Gruppenarbeit durch die hauptamtlichen Mitarbeitenden unseres Landesverbandes, aber auch durch die ehrenamtliche Mitwirkung unserer Fördermitglieder Petra Verhoeven, Antje Pietsch und Birka Riefstahl. Ein weiterer enger Kontakt besteht zur Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund mit Anke Landgraft als Leiterin. Als Dankeschön laden wir alle regelmäßig zu uns in die Gruppe zu den verschiedensten Aktivitäten ein.



Gäste der Feier zum 30-jährigen Bestehen der DMSG-Gruppe Stralsund.
Bild: privat



Simone Sengstock, Vorstandsmitglied der DMSG MV, gratuliert Gruppensprecherin Andrea Saß (rechts) zum Jubiläum. Bild: privat

31 Jahre, ein Jubiläum mitten in der Zeit der Coronapandemie. Unserer Gruppe hat Corona auch zugesetzt, aber es hat uns nicht zurückgeworfen oder auseinandergebracht. Im Gegenteil: Wir sind daran gewachsen, und nicht nur weil wir sogar drei neue Mitglieder in dieser Zeit begrüßen durften. Unser Zusammenhalt ist sogar stärker geworden.

Als Gruppensprecherin der DMSG-Gruppe Stralsund bedanke ich mich für das Vertrauen meiner Gruppenmitglieder und wünsche uns noch eine lange gemeinsame aktive Zeit.

Andrea Saß, Gruppensprecherin DMSG-Gruppe Stralsund



E-Mail für Dich!

Schnell, umweltfreundlich und kostenlos!

Der Landesverband der DMSG möchte die Vorteile der Kommunikation via E-Mail weiter nutzen und seine Mitglieder über diesen Weg über Neuigkeiten informieren.

Wir bitten daher alle Mitglieder, uns ihre Mailadressen mitzuteilen und uns über Änderungen der Kontaktdaten zu informieren.

Schreiben Sie uns einfach an: ms@dmsg-mv.de.



Meine Familie hat viel Verständnis, aber meine Freunde auf MS Connect, das ist noch mal was Anderes.

Gabriele N., Haltern

MS Connect.

Die Kennenlern-Plattform für Menschen mit MS.

Mehr erfahren





Unsere schönen Urlaubstage in Dänemark

Durch Vermittlung des DMSG-Landesverbandes Hamburg und unseres DMSG-Teams in Schwerin eröffnete sich für uns – meinen Mann und mich – die Gelegenheit, eine Woche Urlaub im Dronningens Ferieby zu machen. Das ist eine barrierefreie Ferienhaussiedlung am Stadtrand von Grenå auf der Halbinsel Djursland an der Ostseeküste.

Wir waren zwar auf dem Weg nach Norwegen zu unseren Angelferien schon mehrmals durch Dänemark gefahren, hatten uns aber bis jetzt nicht in diesem schönen Land aufgehalten. So machten wir uns also an einem Sonntag mit einem befreundeten Ehepaar auf die 570 Kilometer lange Fahrt. Alles verlief reibungslos und wir kamen gut an. Erfreut waren wir, dass man mit dem Auto

vor dem Haus parken konnte. Ein Code an der Eingangstür verschaffte uns den Eintritt und den Blick in unser Domizil. Auf dem Tisch erwartete uns ein Gruß aus der Rezeption von der lebenswerten und freundlichen Regina, die perfekt deutsch spricht und uns eine große Hilfe in der Verständigung war.

Komplett barrierefreie Ferienanlage

Die Häuser sind komplett barrierefrei eingerichtet. Die Dusche ist ebenerdig und im Bad gibt es viele Haltegriffe. Das Schlafzimmer ist mit zwei Pflegebetten ausgestattet und in der Küche sind Tisch und Arbeitsplatte höhenverstellbar. Gut vier bis maximal sechs Personen können hier Ferien machen. Rundherum ist alles grün. Man wohnt sozusagen

im Wald und hat seine Ruhe, da die Nachbarhäuser in ausreichendem Abstand erbaut wurden. Das ganze Gelände ist Naturschutzgebiet, in Deutschland undenkbar.

Am Montag lernten wir Regina dann persönlich kennen. Sie versorgte uns mit vielen Informationen und Tipps für den Aufenthalt. Außerdem erzählte sie uns auch einiges über die Entstehung und Nutzung der Wohnanlage. Erbaut wurde diese ab 1990, in den darauffolgenden Jahren wurde sie dann vervollständigt. Insgesamt gibt es 46 Ferienhäuser. Mehrere Verbände nutzen die verschiedenen Räumlichkeiten im Rezeptionsgebäude für Treffen, Zusammenkünfte und Versammlungen. Auch privat kann man hier Geburtstag oder andere Familienfeste in gemütlicher Atmosphäre feiern. Im großen Konferenzraum hängt ein großes Bild aus Stoffpixeln von Königin Margrete II. Sie ist die Schirmherrin der Anlage und hat diese schon mehrmals besucht.

Strand, Natur und Kultur

Wir erkundeten dann die Stadt und machten einen Abstecher zum Strand, zu dem ein barrierefreier Weg führt. Vom Steg geht eine Schräge direkt ins Wasser. Man kann aber auch über einige Stufen in die Ostsee gehen. Geländer sind vorhanden. Uns war es an diesem Tag zu kalt, einige mutige Wasserratten wagten sich trotzdem in die Fluten.

Der Dienstag führte uns nach Ebeltoft ins Glasmuseum. Hier gibt es verschiedene Ausstellungen mit Themen wie den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde oder dem Flug zum Mond und fernen Planeten. Der Nachmittag gehörte wieder dem Strand. Wir suchten Steine zum Bemalen und

Dronningens Ferieby bietet DMSG-Mitgliedern einen Rabatt von 20 Prozent auf den Mietpreis eines Ferienhauses im Feriendorf (inklusive Endreinigung und Wi-Fi). Dieser gilt nur nicht in den dänischen Sommerferien (Woche 27 bis einschließlich Woche 31). Näheres zu den modernen und barrierefreien Ferienhäusern finden Sie auf www.dronningensferieby.dk.

Hühnergötter. Das Wasser war schön warm, aber es wehte eine frische Brise.

Mittwoch machten wir Wandertag. Es ging in den Wald, wo wir auch Pilze fanden, die uns zum Abendbrot gut schmeckten. Brombeeren wuchsen an jedem Weg und luden zum Naschen ein. Der lange Fußmarsch machte uns müde und so schliefen alle gut.

Am Donnerstagvormittag wollten wir das Museum in Grenå besuchen. Leider hat es aber nur am Nachmittag geöffnet. Pech

gehabt. So trödelten wir durch einige Geschäfte und ließen uns hinter einem Café gemütlich unter Bäumen nieder. Das Eis schmeckte vorzüglich.

Unser Ziel am Freitag waren die beiden Trödeläden in der Stadt. In einem kann man sich Regale mieten und seine Sachen ausstellen. Der andere ist wie ein Geschäft aufgebaut. Beide waren wahre Fundgruben. Gut, dass wir das Auto genommen hatten. Das Wetter war mit jedem Tag besser geworden und so entschlossen wir uns, am Nachmittag baden zu gehen. Auch Winfried nahm mit Unterstützung die Stufen vom Steg herunter und fand im flachen Wasser Abkühlung.

Die Woche verging viel zu schnell und ehe wir uns versahen, war der letzte Tag angebrochen. Wir schauten noch einmal in der Rezeption vorbei, um unsere Nebenkosten zu begleichen und uns zu verabschieden. Mit dem Museumsbesuch klappte es leider nicht mehr, vielleicht das nächste Mal. Bevor wir uns auf den Rückweg machten, deckten wir uns noch mit leckeren dä-



Alle Bilder: privat

nischen Fischspezialitäten ein. Aldi und dänischer Netto lassen grüßen.

Am nächsten Morgen hieß es dann Koffer packen und Abschied nehmen. Wir gingen noch einmal zum Strand hinunter und sagten: „Tschüs Dronningens Ferieby, tschüs Grenå, tschüs Dänemark.“ Wir hatten hier eine wunderschöne Zeit und können diesen Ort wärmstens weiterempfehlen.

Vielen Dank sagen wir allen, die uns diese Reise ermöglicht haben.

PS: Zu Hause habe ich bemerkt, dass ich unsere Küchenmesser vergessen hatte. Die liebe Regina hat sie gefunden und schickt sie mit der Post.

*Brunhild Kettner,
Gruppensprecherin DMSG-Gruppe
Parchim*



Ambulante Psychotherapie für MS-Betroffene und Angehörige – Teil 1

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose kann Menschen an und über ihre belastbare Grenze bringen. Wenn Symptome wie Antriebs- und Lustlosigkeit, Erschöpfung und Energiemangel über längere Zeit anhalten und stärker werden, kann es sich womöglich um eine Depression handeln. Ist dies der Fall, kann eine Psychotherapie helfen. In einer mehrteiligen Serie möchten wir zeigen, wann und wie eine ambulante Psychotherapie sinnvoll sein kann.

„Jeder dritte Erwachsene leidet im Laufe eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Sie kann jeden treffen, ob jung, ob alt, männlich oder weiblich, hier geboren oder zugezogen [...] nur einer von fünf Erkrankten sucht sich dann auch professionelle Hilfe.“ Mit diesen Worten beginnt das Editorial der Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK, 1. Auflage, März 2018). Menschen mit MS haben eine noch höhere Wahrscheinlichkeit, an einer schweren Depression zu erkranken. Schätzungen gehen davon aus, dass jeder oder jede zweite MS-Betroffene mindestens einmal in seinem oder ihrem Leben an einer schweren (behandlungsbedürftigen) Depression leidet.

Das Editorial führt fort: „Seelische Hochs und Tiefs kennt fast jeder. Die meisten Menschen kommen mit dem Auf und Ab ihres Seelenlebens sehr gut allein zurecht. Viele tauschen sich darüber mit

ihrem Lebenspartner oder Freunden aus. Manchmal reichen solche Gespräche mit vertrauten Personen nicht mehr aus. Wenn eine psychische Krise Wochen andauert, ist ein erstes Gespräch mit einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin ratsam.“ Leider gibt es immer noch große Vorbehalte gegenüber einer Psychotherapie: „Ich brauche doch keinen Seelenklempner“ oder „Ich bin doch nicht verrückt“, hört man bisweilen. Bei dieser Einstellung wird verkannt, wie hilfreich eine psychotherapeutische Begleitung für Menschen in Krisen sein kann. Die emotionale Verarbeitung einer chronischen Erkrankung ist harte Arbeit. Je eher die Erkrankten ihre Erkrankung annehmen können, desto eher können sie mit sich und ihrem Leben zufrieden sein. Damit tun die Betroffenen letztendlich auch etwas Gutes für ihre Angehörigen. Diese leiden in der Regel mit, insbesondere Partner und (minderjährige) Kinder.

Lernen, die Krankheit emotional zu akzeptieren

Die Akzeptanz einer chronischen Erkrankung kann man nicht im Supermarkt kaufen. Und man kann sie auch nicht mit dem Kopf entscheiden. Das Akzeptieren einer lebenslangen Erkrankung muss ganzheitlich geschehen, das heißt, sie muss emotional angenommen werden. Damit einher gehen Gefühle wie Trauer, Wut und auch Verzweiflung und das Hadern mit der Erkrankung: „Warum habe denn ausgerechnet ich



so eine Krankheit bekommen?“ Dem voraus gehen meist lange Phasen der Verleugnung und Verdrängung. Es kann viele Jahre oder Jahrzehnte dauern, bis Erkrankte sich der Auseinandersetzung mit der Erkrankung stellen. Bei manchen geht es schneller, bei anderen braucht es mehr Zeit. Niemand möchte – besonders im jungen Alter – eine chronische Erkrankung haben. Die Annahme der Erkrankung ist meist ein schmerzhafter Prozess und benötigt viel Kraft. Hier kommt häufig auch das soziale Umfeld an seine Grenzen – woher sollen (gesunde) Angehörige wissen, wie man eine chronische Erkrankung annimmt?

Lebenszufriedenheit unabhängig von der Schwere der Erkrankung

Es reicht allerdings nicht, die Erkrankung einmal zu akzeptieren. Mit jeder gesundheitlichen Verschlechterung kann der Prozess von neuem beginnen. Viele (Langzeit-)Erkrankte haben erst mit der Zeit und durch emotionale Arbeit gelernt, mit ihrer



Bild: Engin Akyurt/Pixabay

Erkrankung umzugehen. Letztendlich zählt nicht die Schwere der Behinderung, sondern die Lebenszufriedenheit der einzelnen Betroffenen: Es gibt schwer betroffene MS-Kranke mit massiven Einschränkungen, die zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben sind als MS-Betroffene, die keine oder nur wenige Einschränkungen haben.

Sie benötigen Beratung und Unterstützung, auch bei der Psychotherapie-Suche?

Die DMSG MV hilft gerne weiter.

E-Mail: schwerin@dmsg-mv.de
Telefon: 0385 / 3968163

Weitere Informationen

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer,
<https://opk-info.de>,
oder in der Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK),
bestellung@bptk.de.

Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung für MS-Betroffene sinnvoll?

Die plötzliche Gewissheit, von einer chronischen Erkrankung mit unvorhersehbarem Verlauf betroffen zu sein, löst Unsicherheit und Ängste aus. Um mit dieser Situation gut zurechtzukommen, helfen der familiäre Rückhalt und ein stabiler Freundeskreis. Auch gründliche Aufklärung und Informationen gehören dazu. Und die Betroffenen brauchen sehr viel Zeit. Psychotherapie kann nicht nur im Zuge der Erstdiagnose, sondern auch im weiteren Verlauf der Erkrankung hilfreich sein – immer dann, wenn Schwierigkeiten im Umgang mit der Erkrankung, der Alltagsbewältigung und dem sozialen Umfeld auftreten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Angst, Wut, Traurigkeit oder Verzweiflung übermächtig werden, kann eine Psychotherapie Unterstützung und Begleitung bieten.

Das kann zu Beginn der Erkrankung sein oder auch im späteren Verlauf, zum Beispiel:

- Ihre Pläne werden durch den Verlauf der MS durchkreuzt – Sie wissen nicht mehr, wie es für Sie weitergehen kann.
- Sie fürchten sich vor einem „Coming-out“ bei Freunden und auf der Arbeit.
- Sie befürchten, dass Sie Ihr Studium, Ihre Ausbildung oder Ihre Berufstätigkeit aufgrund der Erkrankung nicht mehr schaffen.
- Es gibt Konflikte in der Partnerschaft, weil Ihr Partner mit der Erkrankung nicht umgehen kann.
- Sie sind Single und fühlen sich einsam.
- Sie können mit Ihrem Partner nicht über die Erkrankung reden.

- Sie verabschieden sich von der Erwerbstätigkeit und erleben das als großen Einschnitt in Ihrem Leben.
- Ihr Partner ist zu überfürsorglich und lässt Sie nichts mehr allein machen.
- Sie sind pflegebedürftig und Ihnen fehlt die seelische Unterstützung.

Das Leben bietet auch ohne chronische Erkrankung zahlreiche Hürden. Das kann zum Beispiel die Trennung von einem Lebenspartner sein oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Viele Hürden können gut bewältigt werden, für einige wird die Unterstützung durch unser soziales Umfeld benötigt. Nicht immer sind aber „gut gemeinte Ratschläge“ durch das Umfeld hilfreich. Ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin ist dafür ausgebildet, Sie zu verstehen und Sie in Ihrem individuellen Prozess zu unterstützen. Er ist neutral und kann Ihnen neue Impulse und Denkanstöße geben, ohne Sie in eine Richtung zu drängen. Sie können sich selbst besser verstehen lernen und erspüren, was Ihnen gut tut und was nicht. Sie lernen für sich selbst (seelisch) besser zu sorgen.

Wann ist eine Psychotherapie für Angehörige MS-Betroffener sinnvoll?

Es kann sein, dass Sie als Angehörige aufgrund der Erkrankung des Partners oder der (erwachsenen) Kinder sehr angespannt und belastet sind und sich große Sorgen machen. Manche Angehörige wünschen sich, dass der MS-Betroffene selbst eine Psychotherapie macht, um besser mit der Erkrankung klarzukommen. Wenn der Erkrankte das nicht möchte, bleiben die Angehörigen „auf ihrem



Foto: istock.com, SDI Productions

Wunsch sitzen“. Eine Möglichkeit ist dann, dass sie selbst eine Psychotherapie-Behandlung wahrnehmen, um sich in ihrer Rolle coachen zu lassen. Es ist nicht möglich, Mitmenschen zu ändern, wir können nur uns selbst ändern. Wichtig ist, dass Angehörige gut für sich selbst sorgen und sich nicht für den Erkrankten aufopfern. Pflegen Sie Freundschaften und tun Sie etwas Gutes für sich, zum Beispiel Sport, Bewegung, Meditation und anderes.

Sind Ihre „seelischen Batterien“ erst einmal leer, haben auch Erkrankte nichts mehr von Ihnen. Passen Sie gut auf sich und Ihre Gesundheit auf. Dies zu lernen, kann Teil einer psychotherapeutischen Behandlung sein.

Ziele einer Psychotherapie

Psychotherapie kann lindernd, gesundheitsfördernd, vorbeugend und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Sie fördert emotionalen Ausdruck, Sinneserleben, Bezie-

hungsfähigkeit sowie kommunikative und reflektierende Kompetenzen. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Körper, die Stärkung Ihrer sozialen Kontakte und Aktivitäten sowie das Erkennen von Ressourcen stellen mögliche Ziele einer Therapie dar und tragen dazu bei, Ihr Selbstwertgefühl zu festigen, Handlungs- und Wahlmöglichkeiten zu erarbeiten und letztlich positive Bewältigungsstrategien und Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Mehr Informationen über Voraussetzungen, Dauer, Finanzierung und die verschiedenen Formen und Arten einer Psychotherapie finden Sie in Teil 2 der Serie in der nächsten Ausgabe.

Monika Karl,
Mitarbeiterin der AMSEL-Beratungsstelle Nord, Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familientherapeutin (SG)

Beitrag aus „together“ 04.21. Abdruck mit freundlicher Genehmigung von AMSEL e. V., Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e. V.

Weiterentwicklung bekannter Medikamente gegen das Fortschreiten der Behinderung

Das Ziel verlaufsmodifizierender Medikamente bei der MS besteht darin, das Risiko der Behinderungszunahme zu verringern. Für die Akzeptanz der Medikamente spielt neben den Daten zur Wirksamkeit auch die Form der Verabreichung eine Rolle, ebenso wie die Frage von Nebenwirkungen.

Diroximelfumarat: verbesserte Verträglichkeit im Vergleich zu Dimethylfumarat

Diroximelfumarat ist eine Weiterentwicklung von Dimethylfumarat, einem Medikament bei der schubförmigen MS, das in Kapselform zweimal täglich geschluckt wird. In der Einstellungsphase von

Dimethylfumarat entwickeln viele Patienten und Patientinnen meist vorübergehende gastrointestinale Nebenwirkungen des Magen-Darm-Traktes (Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Sowohl Dimethylfumarat als auch Diroximelfumarat werden verstoff-

wechselt zu Monomethylfumarat, dem wirksamen Metaboliten mit entzündungshemmender und antioxidativer Wirkung. Im Vergleich zu Dimethylfumarat erweist sich Diroximelfumarat bei den gastro-intestinalen Nebenwirkungen als deutlich verträglicher.

In der EVOLVE-MS-2-Studie wurden doppelt verblindet insgesamt 504 Patienten und Patientinnen mit schubförmiger MS nach dem Zufallsprinzip (randomisiert) zwei Gruppen zugeteilt: Nach einer Aufdosierungsphase von jeweils einer Woche erhielten pro Tag 253 Patienten und Patientinnen zweimal 462 Milligramm Diroximelfumarat und 251 Patienten und Patientinnen zweimal 240 Milligramm Dimethylfumarat über jeweils zwei bis fünf Wochen. Diese Dosen führen zu vergleichbaren Spiegeln von Monomethylfumarat. Der Auswertung zugrunde gelegt wurden die Fragebögen IGISIS und GGISIS zu fünf möglichen Nebenwirkungen des Magen-Darm-Traktes: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Ober- und Unterbauchschmerzen. Alle Studienteilnehmenden kreuzten auf einer Skala (0–10) ein- oder zweimal täglich mögliche Nebenwirkungen an. Zusätzlich wurde bei Auftreten von Nebenwirkungen nach der Auswirkung auf den Alltag gefragt.

18,7 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Dimethylfumarat gaben mittelschwere oder schwere gastrointestinale Nebenwirkungen an, während dies nur 7,9 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Diroximelfumarat berichteten.

Patientinnen und Patienten mit Einnahme von Diroximelfumarat zeigten eine vergleichsweise durchgehend geringere Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten (7,9

Prozent gegenüber 10,8 Prozent) und der Arbeitsproduktivität (6,1 Prozent gegenüber 11,3 Prozent). Es kam zu deutlich weniger durch Nebenwirkungen verursachten Fehlstunden am Arbeitsplatz. Auch die mit nur 0,8 Prozent sehr geringe Zahl der Studienabbrüche wegen gastrointestinaler Nebenwirkungen (im Vergleich zu 4,8 Prozent bei Dimethylfumarat) spricht für die bessere Verträglichkeit von Diroximelfumarat.

Diroximelfumarat kommt für die Neueinstellung bei der schubförmigen MS in Frage. Bei Patientinnen und Patienten, die unter Dimethylfumarat keine gastrointestinalen Nebenwirkungen zeigen, besteht keine Notwendigkeit des Wechsels.

Pegyliertes Interferon β -1a, in den Muskel (intramuskulär) injiziert

Durch die Pegylierung, eine besondere Form der Verpackung des Interferonmoleküls, kann der Abstand zwischen den Interferoninjektionen deutlich verlängert werden. Das pegylierte Interferon β -1a wird nur alle zwei Wochen verabreicht und kommt für schubförmige MS-Betroffene in Frage.

Bisher stand nur die unter die Haut gespritzte Anwendungsform zur Verfügung. Einige der Patientinnen und Patienten entwickeln ausgeprägtere Hautreaktionen an den Injektionsstellen. Mit der neu entwickelten Variante einer intramuskulären Verabreichung von 125 Mikrogramm pegylier-

Anzeige

Rundum zufrieden?

Wir haben für Sie weiterhin geöffnet:

unter Einhaltung der geltenden Vorschriften.
Nehmen Sie telefonisch Kontakt zu uns auf, wir besprechen mit Ihnen die mögliche Abwicklung der Versorgung!

Beachten Sie unseren **Online-Rezeptservice:**
www.samedo.de/rezeptservice

EMAIL: sanitaetshaus-schwerin@kowsky.com · **WEB:** www.kowsky.com



Sanitätshaus Kowsky GmbH

PARCHIM: Buchholzallee 2
Telefon: 03871 265832

SCHWERIN: Nikolaus-Otto-Str. 13
Telefon: 0385 646800



Foto: istock.com, gorodenkoff

tem Interferon β -1a in den Oberschenkel (Kniestreckermuskel) abwechselnd auf jeder Seite lassen sich diese Nebenwirkungen der Haut weitgehend vermeiden. Die pharmakologischen und pharmakodynamischen Eigenschaften beider Verabreichungswege sind vergleichbar, es liegt eine Bioäquivalenz vor. Die Aufdosierung erfolgt mithilfe von Titrationsclips über Fertigspritzen, danach kann auf Fertigpens umgestellt werden.

Natalizumab, subkutan unter die Haut injiziert

Natalizumab wird bei der hochaktiven schubförmigen MS üblicherweise alle vier Wochen als Infusion über eine Flexüle am Arm verabreicht. Bei einigen Patientinnen und Patienten wird bei langer Anwendung der Venenzugang schwierig, indem sich kaum mehr erreichbare Venen finden

lassen. Hierfür gibt es die neue Verfügbarkeit als Injektionen unter die Haut (subkutan). Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass kein Infusionsplatz mehr erforderlich ist.

Die Gabe von Natalizumab in der subkutanen Verabreichungsform erfolgt alle vier Wochen mit zwei Fertigspritzen, die jeweils 150 Milligramm bei einem Volumen von einem Milliliter enthalten und innerhalb von 30 Minuten in einem Mindestabstand von drei Zentimetern zur Anwendung kommen. Gespritzt wird durch medizinisches Fachpersonal bei Zimmertemperatur an wechselnden Stellen: Bauch, Oberschenkel vorne und an der Rückseite der Oberarme. Bei den ersten sechs Anwendungen der jeweiligen Gesamtdosis von 300 Milligramm ist eine Beobachtung der Patientinnen und Patienten auf Zeichen von Injektionsreaktionen einschließ-

lich Überempfindlichkeit während der Injektionen und über eine Stunde danach erforderlich. Danach liegt es im medizinischen Ermessen, bei Fehlen von Injektionsreaktionen den Beobachtungszeitraum zu verkürzen oder wegzulassen.

In den Studien DELIVER und RE-FINE (60 Wochen) zeigten sich mit der intravenösen Verabreichungsform vergleichbare pharmakokinetische und pharmakodynamische Eigenschaften (Bioäquivalenz). Schubraten, aktive Herde im MRT und Sicherheitsprofile waren nach 60 Wochen vergleichbar.

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

Quelleninformationen zu den im Artikel erwähnten Studien erhalten Sie unter: ms@dmsg-mv.de

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 19:00 Uhr, wechselnde Lokalitäten
Lauterbach / Insel Rügen	Stammtisch	Stammtischsprecher Klaus Havenstein, Tel. 038301 / 6 77 972
Neubrandenburg	Stammtisch	nähere Informationen erhalten Sie beim Landesverband
Ribnitz-Damgarten	Offener Treff	Ansprechpartnerin Christin Friesecke, Tel. 0176 / 8 26 14 294 jeden vierten Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr, 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
Stralsund	Stammtisch	Stammtischsprecherin Andrea Saß, Mobil 0176 / 6 19 12 680 alle zwei Monate den ersten Donnerstag, um 17:00 Uhr, Restaurant „Ventspils“, An der Sundpromenade 1a, Stralsund und auf www.ms-gruppe-stralsund.de
Strasburg	Offener Treff	nähere Informationen bei Katrin Schulz unter Tel. 03963 / 2 11 651
Warin	Stammtisch	nähere Informationen erhalten Sie beim Landesverband
Wismar	Stammtisch	Stammtischsprecher Enrico Subat, Tel. 0152 / 0 85 05 685 jeden zweiten Dienstag 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



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

Ich erkläre mich mit der Speicherung und Verarbeitung meiner persönlichen Daten einverstanden. Ihre personenbezogenen Daten werden von uns grundsätzlich nur dann an Dritte gegeben, soweit dies zur Vertragserfüllung erforderlich ist, wir oder der Dritte ein berechtigtes Interesse an der Weitergabe haben oder Ihre Einwilligung hierfür vorliegt.

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!

Kontoinhaber: Nachname, Vorname	IBAN
BIC	Bank
Datum	Unterschrift