Märkisches MS-Magazin

Nr. 3 | 2023 · Ausgabe 123

Mitgliederzeitung der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Brandenburg e.V.

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Brandenburg e.V.

Der Weg zum Pflegegrad
Seite 6

Mobilität ist für alle wichtig
Seite 11

EDITORAL

Seite 2 Vorwort

AKTUELLES AUS DEM LANDESVERBAND

Seite 3 Sprachunterstüzung für mehr Teilhabe

Herzlichen Glückwunsch an Marianne Seibert

Rezertifzierung der MS-Ambulanzen in Eberswalde und Potsdam

Seite 4-5 „Ich war dabei“

„Gesundheitsförderndens kreatives Schreiben“

„Jeder kann tanzen!“

Hippocoaching

Die DMSG-Selbsthilfebox

SOZIALRECHT

Seite 6-8 Der Weg zum Pflegegrad

Seite 10 Mobilität ist für alle wichtig

SELBSTHILFE

Seite 9 Umgang mit Tod und Trauer, Teil 1

Seite 11 Schildower bei Reha mobil

Seite 12 Besuch im Tierpark

Im Barfußpark mit den MistStücken

Seite 13 Gemeinsame Kahnfahrt im Spreewald

VERANSTALTUNGEN

Seite 14 offene Gesprächsrunden

Landesverband

mit freundlicher Unterstützung: GKV Spitzenverband

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in dieser Ausgabe unseres Magazins berichten wir über zahlreiche interessante Ereignisse. Zuallererst über die Auszeichnung unserer Ehrenvorsitzenden, Marianne Seibert, die mit dem Verdienstkreuz 1. Klasse des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland geehrt wurde. Frau Seibert hat diese Auszeichnung für ihre langjährige Tätigkeit in unserem Verband und ihren maßgeblichen Beitrag zum Aufbau des Landesbehindertenbeirates Brandenburg erhalten. Weitere gute Nachrichten sind die erfolgte Verlängerung der DMSG-Zertifikate für die MS-Zentren in Eberswalde und am St. Josefs-Krankenhaus in Potsdam. Mobilität wird uns in Zukunft immer stärker auch in unserem Landesverband beschäftigen. Die SHG Schildow hat sich über Möglichkeiten des bedarfsgerechten Umbaus von PKWs informiert. Anknüpfend an den Bericht über die Aufgabenverteilung bei der Bewilligung von Hilfsmittel, geht es in dieser Ausgabe um die Rolle der Pflegekassen und des Medizinischen Dienstes bei der Beantragung des Pflegegrades.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und stehen Ihnen zu allen Themen und bei Interesse gerne zur Verfügung.

Eine schöne und gemütliche Herbstzeit.

Herzlichen Glückwunsch an Marianne Seibert

BQ: DMSG Brb.

Mit viel Leidenschaft und Entschlossenheit engagierte sich Marianne als Vorsitzende der DMSG in Brandenburg e. V. (1992 bis 2022) und als Vorsitzende des Landesbehindertenbeirates in Brandenburg (2003 bis 2022). Mit ihrem Einsatz verschaffte sie den Anliegen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen in der Öffentlichkeit und Landespolitik Gehör.
Für ihre engagierte Arbeit erhielt Marianne Seibert am 14. September 2023 das Verdienstkreuz 1. Klasse des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland, überreicht vom Ministerpräsidenten Dietmar Woidke.

Rezertifzierung der MS-Ambulanzen in Eberswalde und Potsdam

Die MS-Ambulanz am Martin-Gropius-Krankenhaus in Eberswalde ist eine wichtige medizinische Anlaufstelle für Menschen mit Multipler Sklerose. Wegen der hohen Standards sowie der spezialisierten Erfahrung in der Behandlung von MS-Patient*innen, wurde die MS-Ambulanz um das Team von Chefarzt Dr. Albert Grüger von der DMSG als anerkanntes MS-Zentrum erneut bestätigt.

BQ: MGKH-Eberswalde

Auch die MS-Ambulanz von PD Dr. Olaf Hoffmann im St. Josefs-Krankenhaus in Potsdam freut sich über die Verlängerung des Zertifikats „MS-Schwerpunktzentrum“. Hierfür müssen mind. 400 MS-Patient*innen jährlich behandelt worden sein.
Die DMSG-Zertifikate bieten den Patient*innen, dank der Vergabekriterien im Bereich Diagnostik und Therapie, eine Orientierung bei der Wahl eines geeigneten medizinischen Versorgungszentrums.

Sprachunterstützung für mehr Teilhabe

BQ: Pixabay

Seit Juli gibt es im Land Brandenburg bei Behördenbesuchen oder Beratungsterminen in sozialen Einrichtungen eine Dolmetscherunterstützung über das Telefon oder per Video.
Denn Sprachbarrieren stellen oft eine enorme Hürde für die volle gesellschaftliche Teilhabe dar. Für Ratsuchende entstehen keine Kosten und die Gesprächsinhalte werden streng vertraulich behandelt. Neben den über 50 angebotenen Sprachen wird auch die Gebärdensprache unterstützt.
Mit dem bis Ende 2024 laufenden Programm „Telefon- und Videodolmetschen in Brandenburg“ werden die Türen zur Teilhabe ein weiteres Stück geöffnet und unsere Gesellschaft inklusiver und zugänglicher für alle.

„Ich war dabei!“
Erfahrungen mit den Angeboten des Landesverbandes

Katarina Hippe zu „Jeder kann tanzen!“

Ich sitze im Rollstuhl – na und?! Trotzdem bewege ich mich gerne zur Musik und das auch gerne mit anderen zusammen.

BQ: DMSG Brb.

Der Kurs „Jeder kann tanzen“ gibt mir die Möglichkeit, sehr intuitiv nach meinen Möglichkeiten daran teilzuhaben. Bei einer Übung geben wir uns gegenseitig Impulse, bewegen uns also miteinander zu der Musik. Diese Bewegungen können ganz klein sein. Sie können aber auch den Schwung aufnehmen und ganz groß werden, je nachdem, was die eigenen Möglichkeiten hergeben. Gerade weil es keine vorgegebenen Choreografien sind, lässt es mir den Freiraum auch mit dem Rollstuhl oder im Sitzen daran teilzuhaben. Jede Tänzerin wird bei uns integriert und die Kursleiterin Claudia Neumayer lässt uns den Raum, uns nach unseren Möglichkeiten zu entfalten.

Monika Klenke über das Hippocoaching

Vom Hippocoaching mit Inge Morgenroth bin ich total begeistert. Deswegen melde ich mich auch jedes Jahr wieder an. Der Ablauf der einzelnen Termine ist einfach rund und ich gehe dann immer mit einem positiven Gefühl nach Hause, das recht lange anhält.

BQ: DMSG Brb.

Nachdem wir uns begrüßt und eine Gesprächsrunde hatten, in der wir berichten, wie wir uns gerade fühlen, holen wir das Therapiepferd aus der Box und striegeln es. Bevor wir auf dem Pferd sitzen, führen wir es noch ein paar Runden durch die Halle. Genau wie beim Reiten, wo der Kontakt noch einmal etwas näher ist, bin ich jedes Mal beeindruckt, dass dieses große Tier das macht, was ich will und sich auf mich einlässt.

Zum Abschied sind alle immer deutlich ruhiger und zufriedener. Deswegen kann ich jedem nur empfehlen, sich für den Kurs anzumelden und das Hippocoaching einmal auszuprobieren. Der Weg nach Uetz bei Ketzin lohnt sich sehr.

Ilona Mittelbach zum „Gesundheitsfördernden kreativen Schreiben“

Gerade als ich die Diagnose MS erhielt, habe ich viel Tagebuch geschrieben, um mit der ganzen Situation klarzukommen. Der Schreibkurs der DMSG mit Frau Diehm hat mir jetzt nochmal gezeigt, wie wichtig Schreiben für meinen Alltag sein kann.

BQ: Pixabay

Man nimmt sich eine Pause und beginnt, über sich selbst nachzudenken. Man macht sich klar, was momentan vielleicht nicht so gut ist und was einem gut tut und was man mal wieder gerne machen würde.
Insofern befreit mich das Schreiben bspw. von Ängsten und hilft mir, meine Gedanken zu sammeln. Im Schreibkurs sind wir eine sehr vertrauensvolle Gruppe und lassen uns gegenseitig an unseren Gedanken teilhaben. Das inspiriert mich ungemein und hilft mir, eine klarere Sicht auf mich und mein Leben zu bekommen.

Die DMSG-Selbsthilfebox – Ein neues Angebot zur Steigerung Ihrer Selbstwirksamkeit

Ab November wird ein neues Angebot auf unserer Homepage zu finden sein - die „Selbsthilfebox“.
Verschiedene Videos, Übungen und Hörbeiträge bieten Ihnen Bewegungsübungen, Wissenswertes zu Themen wie Krankheitsbewältigung oder Betreuung und Patientenverfügung.
Getreu dem Leitbild „Hilfe zur Selbsthilfe“, sind die Angebote ganz individuell nutzbar.
Schauen Sie vorbei auf **www.dmsg-brandenburg.de** und entdecken, was Ihnen gut tut!

BQ: Pixabay

Ihr DMSG-Brandenburg-Team

Die Selbsthilfebox ist stets erweiterbar. Sollten Sie weitere Themenwünsche haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht an **info@dmsg-brandenburg.de**

MS-Info-Web - ein digitaler Selbshthilfetreffpunkt

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 16 bis 18 Uhr, stehen Ihnen mehrere digitale Räume zur Verfügung; ein Angehörigen-Treff, ein offener Austausch mit anderen MS-Erkrankten, themenbezogene Räume wie Datenschutz in der Selbsthilfe oder Nutzung digitaler Medien sowie eine medizinische Beratung durch die Mitglieder des Ärztlichen Beirates.

Der Weg zum Pflegegrad

Carola Stritzel: Pflegeexpertin bei der Pflegekasse der AOK-Nordost

„Pflegekassen prüfen bei eingehenden Pflegeleistungsanträgen zunächst, ob die antragstellende Person innerhalb der letzten 10 Jahre mindestens 2 Jahre kranken-/pflegeversichert war. Falls diese Vorversicherungszeit nicht erfüllt ist, dann kann zunächst ein Antrag auf Hilfe zur Pflege beim Sozialamt gestellt werden.

Im Normalfall beauftragen wir den Medizinischen Dienst (MD) mit einer Begutachtung – sowohl bei Erst- als auch bei Folgegutachten, wie zum Beispiel bei einem Höherstufungsantrag. Bis uns das Gutachten des MD vorliegt, befinden wir uns in einer Abwartesituation. Unsere Bescheide für einen Pflegegrad mit den dazugehörigen Leistungen erstellen wir auf Grundlage der Gutachteninhalte. Zwischen Antragsstellung und Entscheidung streben wir eine Zeitspanne von maximal 25 Arbeitstagen an. Diese Frist ist gesetzlich geregelt. Im Falle von Verzögerungen hat der Antragssteller Anspruch auf 70 €/Woche Verzögerungsgebühr, jedoch nur dann, wenn die Verzögerung durch die Pflegekasse oder durch den Medizinischen Dienst eingetreten ist.

Die einzelnen Pflegegrade weisen gewisse Unterschiede bei den auswählbaren Leistungen auf. Ab Pflegegrad 2 besteht bspw. Anspruch auf Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege. Die Höhe der einzelnen Leistungen steigt dann mit jedem Pflegegrad. Eine Höherstufung kann jederzeit beantragt werden, sobald dies aufgrund einer Verschlechterung des Krankheitsbildes und der damit voranschreitenden Einschränkung der Selbständigkeit notwendig ist.

Zwar muss die Pflegekasse der MD-Einschätzung nicht zwangsläufig folgen, tut es jedoch in nahezu allen Fällen. Damit Versicherte die Entscheidung der Pflegekasse nachvollziehen können, wird ihnen stets das vollständige Gutachten zur Verfügung gestellt, es sei denn, sie

lehnen dies ausdrücklich ab. Zur richtigen Einschätzung des Gutachtens wird die Unterstützung durch die Pflegestützpunkte und Pflegeberater der Pflegekassen hierbei empfohlen. Bei Unzufriedenheit mit einer Entscheidung der Pflegekasse kann der Versicherte Widerspruch einlegen, woraufhin eine erneute Überprüfung stattfindet. Falls keine zufriedenstellende Einigung erzielt wird, besteht die Möglichkeit, Klage beim Sozialgericht zu erheben – dies geschieht jedoch vergleichsweise selten.

Werden die Pflegeleistungen zu Hause durch einen Pflegedienst erbracht, rechnen die jeweiligen Pflegedienste ihre Leistungen gegenüber den Pflegekassen ab. Unabhängig davon unterliegen die Pflegedienste einmal jährlich einer Qualitätsprüfung durch den MD. Wenn die Pflege ausschließlich von Angehörigen oder Bekannten durchgeführt wird, muss eine halbjährliche (Pflegegrade 2 und 3) oder vierteljährliche (Pflegegrade 4 und 5) Beratung vor Ort durch einen Pflegedienst oder eine zugelassene Beratungsstelle durch die pflegebedürftige Person in Anspruch genommen werden."

Ludger Waterkamp: Referent für die Einzelfallbegutachtung Pflege beim MD

„Bei Anträgen auf Leistungen der Pflegeversicherung beauftragen die Pflegekassen gesetzlich vorgeschrieben immer den Medizinischen Dienst für ein Gutachten. Im Gegensatz zur Hilfsmittelabteilung erfolgt unsere Begutachtung hauptsächlich durch Hausbesuche, seltener per Aktenlage oder Telefoninterviews. Nach Pflegekassen-Auftrag kündigen wir rasch schriftlich unseren Besuchstermin an. Dieser sollte nur in wichtigen Fällen verschoben werden. Andernfalls verliert der Termin seine Priorität, und es könnte zu längeren Wartezeiten für einen neuen Termin kommen.

Medizinischer Dienst Berlin-Brandenburg

Wir erstellen eine pflegerelevante Anamnese, die sich auf pflegerelevante Informationen konzentriert. Das bedeutet, dass nicht die Summe der Diagnosen, sondern

BQ: Pixabay

die Gesamtauswirkung auf Selbstständigkeit und Fähigkeiten für unsere Einschätzung relevant ist.

Bei der Begutachtung vor Ort führen wir Funktionsprüfungen durch. Wir verschaffen uns einen Eindruck von der Beweglichkeit der Arme und Beine sowie von der Gehfähigkeit, Fingerfertigkeit und der Wahrnehmung über die Sinnesorgane. Auch der Zustand des Nervensystems und der Psyche wird erfasst. Zur Ermittlung der Pflegebedürftigkeit bewerten wir im Begutachtungsinstrument medizinische Befunde, Angaben der Versicherten und eigene Beobachtungen. Die gesamte Begutachtung durch die Pflegefachkräfte dauert etwa eine Stunde.

Es ist ratsam, sich gut auf den Termin mit dem MD vorzubereiten. Hierfür bietet die MD-Website Onlinefragebögen und Erklärvideos an, die den Ablauf der Begutachtung verdeutlichen. Zudem ist die neutrale Beratung bei Pflegestützpunkten kostenfrei verfügbar. Die Anwesenheit einer Person, die mit der alltäglichen Pflegesituation vertraut ist, ist empfehlenswert. Denn diese kann in aufgeregten Situationen wichtige Alltagsaspekte beleuchten und unter Umständen die aktuelle Leistungsfähigkeit besser einschätzen.“

Claudia Katritzki – Eigene Erfahrungen im Pflegeprozess

BQ: C. Katritzki privat

„2009 erfuhr ich während meiner Reha von der Option der Pflegeunterstützung. Seit 2019 erreichte ich aufgrund zunehmender Krankheitssymptome und daraus resultierender Einschränkungen stufenweise Pflegegrad 4, was mit wachsenden Leistungsansprüchen an die Pflegekasse und von Hilfsmitteln führte.

Aus meinen Erfahrungen heraus kann es bei Begutachtungen unterstützen, aktuelle ärztliche Befunde griffbereit zu haben. Der MD kann diese Zusatzinformation in das Gutachten einfließen lassen. Hierfür ist eine gute Beziehung zum Neurologen wichtig, um offen über die Erkrankung zu sprechen. Der Arzt wird so individuelle Einschränkungen ermitteln können. Während Begutachtungen war stets meine pflegende Mutter anwesend, die meine Fähigkeiten genau einschätzen kann.“

Umgang mit Tod und Trauer, Teil 1

BQ: Pixabay

Im Austausch mit den Verbandsmitgliedern begegnet den Mitarbeitenden und ehrenamtlich Beratenden das Thema „Tod und Trauer“ immer wieder. Gleichzeitig stellen wir fest, dass die Menschen sehr unterschiedlich mit diesem Thema umgehen. Während einige die Gedanken an den eigenen Tod von sich wegschieben, beschäftigen sich andere damit schon frühzeitig und sind bestmöglich vorbereitet. Gerne möchten wir mit diesem Artikel dazu beitragen, das Thema „Tod und Trauer“ ein Stück weit zu enttabuisieren. Denn auch wenn jeder Mensch die letzte Lebensphase ganz individuell erlebt, erwartet jeden Menschen diese letzte Prüfung.

Wer sich der Endlichkeit seines Lebens bewusst ist, für den erhalten Erlebnisse und Begegnungen eine andere Bedeutung. So kann es vielen Betroffenen helfen, viel Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen oder sich noch einmal einen Wunsch zu erfüllen. Andere wiederum sind lieber für sich alleine.

Genauso ist der Trauerprozess sehr unterschiedlich. Während die einen sich für die Trauer öffnen (in Deutschland ist eine Krankschreibung wegen Trauer für wenige Tage möglich), verschließen sich andere dagegen und verdrängen die Trauer. Wenn der letzte Lebensabschnitt zusammen und gut vorbereitet verbracht wurde, kann das den Hinterbliebenen helfen, mit ihrer Trauer besser umzugehen.

Mit einer Patientenverfügung, hinterlegt beim Hausarzt, beim Amtsgericht oder beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer kann Sorge getragen werden, dass Ihre letzten Wünsche erfüllt werden. Auch für Angehörige ist es somit leichter, wenn wichtige Entscheidungen bereits getroffen wurden. Auch Wünsche über die Form der Beisetzung oder die Trauerfeier können im Vorfeld mit der Familie besprochen werden. Den Hinterbliebenen kann es viel Arbeit ersparen, einen geordneten Haushalt zu hinterlassen und die wichtigsten Dokumente an einem bekannten Ort zu hinterlegen. Weil man sich nicht auf jeden Tod vorbereiten kann, ist es sinnvoll, diese Vorkehrungen bereits frühzeitig zu treffen.

BQ: Pixabay

Für diesen Artikel führten wir Interviews mit M. Schildberg (Hospizkrankenschwester) und Thomas Scherlipp (SHG-Schildow)

Wünschen Sie dazu eine Beratung, wenden Sie sich gerne an Frau Stranz oder Frau Delfanti.
Gerne organisieren wir zu diesem Thema auch ein Seminar.
Bei Interesse setzen Sie sich ebenfalls mit uns in Verbindung.

Mobilität ist für alle wichtig

Für die alltägliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist die Möglichkeit zur Mobilität unabdingbar. Für Menschen mit Behinderungen gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie dabei zu unterstützen.

Regelungen zum ÖPNV

BQ: Pixabay

Schwerbehinderte Personen können den ÖPNV deutschlandweit als Nachteilsausgleich kostenlos oder zu einem niedrigeren Preis nutzen, durch den Erwerb einer Wertmarke für 91€/Jahr. Wird die Nutzung des ÖPNV als unzumutbar eingeschätzt, z.B. wenn das Zurücklegen der Wege zu und von den Haltestellen zu weit ist, die nötigen Wartezeiten zu lange dauern oder die Barrieren beim Zu- und Ausstieg unüberwindbar sind, dann können die Leistungen von Beförderungsdiensten in Anspruch genommen oder finanzielle Unterstützungen für eigene Kraftfahrzeuge gewährt werden.

Beförderungsdienste

BQ: Shutterstock

In der Regel übernehmen Beförderungsdienste die Transportleistungen, in Einzelfällen können auch Taxi-Dienstleister die Beförderung anbieten. Eine Kostenübernahme erfolgt je nach Fahrziel und Grund der Fahrt durch die Krankenkasse, die Rentenversicherung oder durch die Eingliederungshilfe.

Kostenübernahme für ein Kraftfahrzeug

BQ: Shutterstock

Manchmal ist weder die Nutzung des ÖPNV, noch die Nutzung von Beförderungsdiensten für die Mobilität zumutbar oder wirtschaftlich. Wenn zudem ein ständiger Bedarf eines Kfz nachgewiesen wurde – eine gelegentliche Nutzungsabsicht ist nicht ausreichend – kann eine Kostenübernahme für die Anschaffung (seit 2023 bis zu 22.000 €) oder den Umbau eines Kfz durch den Leistungserbringer (Unfallversicherung, Rentenversicherung, Bundesagentur für Arbeit oder Integrationsämter) erfolgen. Auch die Kosten für den Erwerb der Fahrlizenz können übernommen werden.

Es gibt eine Vielzahl an möglichen Leistungen, die Sie bei der Mobilität unterstützen können. Deshalb empfehlen wir Ihnen einen Termin bei unseren Sozialdiensten, um Sie bei Ihrem individuellen Anliegen zu unterstützen.

Schildower SHG bei Reha mobil

Bereits Mitte Mai war unsere Selbsthilfegruppe bei einer Informationsveranstaltung der Firma Reha mobil, einem Spezialisten für behinderten- und seniorengerechten Kfz-Umbau. Hier ließen wir uns einige Möglichkeiten zeigen, wie man sein Auto behindertengerecht umbauen lassen kann.

Das Ziel eines solchen Fahrzeugumbaus ist es, mobilitätseingeschränkten Personen zu mehr persönlicher Unabhängigkeit und individueller Freiheit im Straßenverkehr zu verhelfen. Egal ob es sich um drehbare Sitze, Lenkhilfen mit Joystick funktionen, Rollstuhllifte oder Auffahrrampen handelt, die erforderlichen Umbauten sind immer individuell auf die Erfordernisse des Benutzenden abgestimmt.

BQ: Reha mobil

Generell ist der Umbau für jeden Fahrzeugtyp möglich, soweit eine erforderliche Höhe und Breite, z.B. für einen einfahrenden Rollstuhl vorhanden ist.

Knapp zwei Stunden nahm sich der Geschäftsführer, Herr Witzelsburger, Zeit für uns.
Hierfür danken wir ihm und seiner Firma Reha mobil.

Wolfgang Kühn,
Selbsthilfegruppe Schildow / Glienicke

Das Recht auf Mobilität – Rabatte beim Neuwagenkauf

„Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden."
(Grundgesetz: Art. 3, Abs. 3)
Damit auch Menschen mit einer Behinderung am alltäglichen Leben teilnehmen können, sind beim Neuwagenkauf Rabatte möglich. Dafür ist der Nachweis über einen GdB ab 50 notwendig.

Besuch im Tierpark

BQ: DMSG Brb.

BQ: DMSG Brb.

Was hatten wir für ein Glück, als wir das bestellte gute Wetter am 16. August dann auch bekamen. Denn ein gutes Dutzend Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen aus Cottbus und Lübbenau freuten sich auf den gemeinsamen Tierparkbesuch in Cottbus.

Auch wenn wir alle die Anlage bereits seit vielen Jahren kennen, freuten wir uns auf ein Wiedersehen mit der Elefantendame Sundali, die schon weit über 30 Jahre in diesem Zoo lebt. Im Streichelzoo leckten die Zicklein gierig die Finger ab, um an die Futterpellets zu kommen. Schnell ergaben sich Gespräche unter den Gruppenmitgliedern aus Cottbus und Lübbenau und man schwelgte in frühen Erinnerungen an den Tierpark. Was war das damals für ein Erlebnis, wenn der Tierpfleger die Elefanten durch den Park zum Baden in die nahegelegene Spree führte. Im ehemaligen Bärengehege lebt seit März der anmutige Sumatra-Tiger Denar.

Später verbrachten wir noch einige Zeit bei den Flamingos und den Pelikanen. Auch wenn es widersprüchlich klingen mag, aber das wilde Geschnatter entspannte uns sehr. Obwohl wir es bei diesem Tierparkbesuch „nur“ bis zu den Erdmännchen schafften, waren wir doch alle glücklich, eine schöne Zeit miteinander gehabt zu haben.

Gabriele Troll, Sprecherin der Selbsthilfegruppe Lübbenau

Ah, Autsch, Ui – im Barfußpark mit den MistStücken

BQ: DMSG Brb.

Zugegeben, für die meisten von uns MistStücken war es eine völlig neue Erfahrung, ohne Schuhe durch den Wald zu spazieren. Aber genau darum ging es ja, als wir am 13. August den Barfußpark in Beelitz-Heilstätten besuchten.

Jung und Alt hatten eine Menge Spaß, die verschiedenen Untergründe mal ganz genau wahrzunehmen.

Auch wenn es hin und wieder ganz ordentlich drückte, als wir über Stein, Reisig oder abgerundete Glasscherben wanderten. Beim wadentiefen Bad im Schlamm zeigte sich dann aber doch recht schnell, wer mehr und wer weniger von diesem „Fußbad“ begeistert war. Zwischen den Parcours gab es immer wieder Spiele und Stationen, an denen wir nochmal körperlich aktiv oder zum Nachdenken aufgefordert wurden. Deshalb schafften wir auch nur 2 von 3 möglichen Rundwegen. Es war recht anstrengend, trotzdem für alle ein sehr schöner und erlebnisreicher Ausflug.

BQ: DMSG Brb.

Susanne Kautz-Cavalier,
Sprecherin der Selbsthilfegruppe Die MistStücke aus Potsdam

All diejenigen, die nicht bei diesem Ausflug dabei sein konnten, möchten wir gerne Folge 18 von Unser Kanal empfehlen: https://www.dmsg-brandenburg.de/multimedia/unser-kanal

Gemeinsame Kahnfahrt im Spreewald

Schon vor einiger Zeit hatten sich die Selbsthilfegruppen aus Lübbenau und Oranienburg zu einem vergnüglichen Erfahrungsaustausch für Anfang September verabredet. Und so unternahmen wir bei bestem Wetter eine gemeinsame Kahnfahrt in Lübben. Zwar gab es einige Probleme, da der rollstuhlgerechte Kahn an diesem Tag nicht funktionierte. Aber dank der Hilfe von 4 starken Männern konnte Katja dann auch mit ihrem Rollstuhl dabei sein. Beim gemeinsamen Achtsamkeitstraining ließen wir die Natur des Spreewalds auf uns wirken. Das gab uns allen viel innere Ruhe und Kraft.
Bei einer anschließenden Beratung zu entzündungshemmender Ernährung genossen wir die gesellige Stimmung. Trotz der guten Ratschläge zu gesundem Essen durfte zum krönenden Abschluss die Schmalzstulle mit Spreewaldgurke natürlich nicht fehlen.

BQ: DMSG Brb.

Britta Rudolph, Sprecherin Selbsthilfegruppe Oranienburg

Offene Gesprächsangebote

MS-Informationstag Potsdam
12. Okt. | 09. Nov. | 14. Dez. | 11. Jan.
ab 15.00 Uhr
St. Josefs-Krankenhaus, Aufenthaltsraum der neurologischen, Station „St. Valentin“, Allee nach Sanssouci 7, 14471 Potsdam

MS-Gesprächsrunde“ in Hennigsdorf
03. Okt. | 07. Nov. | 05. Dez. | 09. Jan.
14.30 - 16.00 Uhr
MS-Zentrum Hennigsdorf, Oberhavel Kliniken GmbH, (kleiner Konferenzraum)
Marwitzer Straße 91, 16761 Hennigsdorf

„MS-Plaudercafé“ in Brandenburg/Havel
12. Okt. | 09. Nov. | 14. Dez. | 11 Jan.
ab 15.00 Uhr
Asklepios Fachklinik Brandenburg, Cafeteria, Anton-Saefkow-Allee 2, 14772 Brandenburg/Havel

„MS-Patienten im Gespräch“ in Hoppegarten, begleitet durch die Praxis Dr. Delf
02. Okt. | 06. Nov. | 04. Dez. | 08. Jan.
16.00 Uhr - 18 Uhr
Haus der Generationen, Lindenallee 12, 15366 Hoppegarten

„Erzählcafé“ in Bad Saarow
25. Okt. | 22. Nov. | 31 Jan. ab 15.30 Uhr
Klinikum Bad Saarow, Pieskower Straße 33, 15526 Bad Saarow

„Erzählcafé“ in Rüdersdorf
23. Okt. | 09. Nov. | 14. Dez. | 11 Jan.
ab 15.00 Uhr
Immanuel Klinik, „Konferenzraum“, Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf

Infopunkt für MS-Betroffene in Cottbus
03. Okt. | 07. Nov. | 05.Dez. | 02 Jan.
ab 16 Uhr
Frauenzentrum Cottbus „Lila Villa“, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

„MS-Gesprächskreis“ in Wandlitz
02. Okt. | 06. Nov. | 04.Dez. | 08 Jan.
14.00 - 16.00 Uhr
Frauenzentrum Cottbus „Lila Villa“, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

„MS-Gesprächskreis Neuruppin
05. Okt. | 02. Nov. | 07. Dez. | 04. Jan.
ab 16.Uhr
Universitätsklinikum Ruppin-Brandenburg, kleiner Festsaal im Hauptgebäude (Haus 1), Fehrbelliner Straße 38, 16816 Neuruppin
Anton-Saefkow-Allee 2, 14772 Brandenburg/Havel

MS-Infopunkt Burg
26. Okt. | 30. Nov. | 08 Jan.
16.00 - 17.00 Uhr
MEDICLIN Reha-Zentrum
Zur Spreewaldklinik 14, 03096 Burg

Landesverband

Digitale Patientenakademie
Webseminar

Donnerstag, 30. November ab 16 Uhr
„Neue Forschungsergebnisse zur MS: ECTRIMS-Kongress 2023“
PD Dr. J. Dörr
„Familienplanung bei MS“ H. Akman
Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben
jeweils Mittwochs,

MS Info-Web
im Web

04. Okt. | 02. Nov. | 07. Dez. | 04. Jan.
16 bis 18 Uhr
Anmeldung unter 0331 29 26 76 oder webseminar@dmsg-brandenburg.de

Regionaltreffen, 12. Oktober, 10 - 14 Uhr
16. November, 13 - 16 Uhr)
Austausch für Gruppensprecher*innen und Schatzmeister*innen online

Nur für Mitglieder

BbB-Jahrestreffen, 23. November, 10 - 15 Uhr
Austausch für Betroffenenberater*innen und Leiter*innen von Stammtischen und MS-Cafés in Potsdam im K2

Die Beschreibungen der einzelnen Seminare und mögliche Änderung finden Sie unter: www.dmsg-brandenburg.de

Beratungsangebote des Landesverbandes

Für alle Beratungsangebote erreichen Sie uns

Montag	nach Vereinbarung
Dienstag	9 bis 15 Uhr
Mittwoch	9 bis 15 Uhr
Donnerstag	9 bis 15 Uhr
Freitag	9 bis 13 Uhr

Allgemeine soziale Beratung
Ulrike Stranz, *Sozialarbeiterin*
stranz@dmsg-brandenburg.de
(Hausbesuche sind möglich).

Ehrenamtliche Beratung
Dienstag und Donnerstag von 10–13 Uhr
Petra Sturm steht Ihnen als Beraterin des Projektes „Betroffene beraten Betroffene“ zur Verfügung.

Sie suchen Unterstützung oder Hilfe bei seelischen Problemen?
Termine nach Vereinbarung
Bettina Delfanti, *Dipl.-Soz. und Psychotherapeutin (HPG)*
delfanti@dmsg-brandenburg.de

Digitales Selbsthilfeangebot
Austausch in der Online-Gruppe
jeden ersten Donnerstag im Monat 16–18 Uhr
Anmeldung über:
webseminar@dmsg-brandenburg.de

Medizinische Fragen richten Sie an:
aerztlicherbeirat@dmsg-brandenburg.de

Für alle Anfragen kontaktieren Sie uns unter:
0331 29 26 76 oder unter
info@dmsg-brandenburg.de

Mitgliederverwaltung
Heike Becker -
becker@dmsg-brandenburg.de
Sieglinde Ehbrecht -
ehbrecht@dmsg-brandenburg.de

Buchhaltung
Ines Lanz - lanz@dmsg-brandenburg.de

Öffentlichkeitsarbeit
Mathias Müller - mueller@dmsg-brandenburg.de

IMPRESSUM

Schirmherr
Matthias Platzeck, Ministerpräsident a. D.

Geschäftsführender Vorstand
Jörg Grigoleit, *Vorsitzender*
Dr. Thomas Mestwerdt, *Stellv. Vorsitzender*
Prof. Dr. med. Andreas Bitsch,
Stellv. Vorsitzender
Norbert Born, *Schatzmeister*
Jeanette Platzeck
Attila Weidemann
Frank Milbrandt

Ärztlicher Beirat
Prof. Dr. med. Andreas Bitsch, *Vorsitzender*
PD Dr. med. med. Karl Baum, *Stellv. Vors.*
Prof. Dr. med. Alexander Dressel
PD. Dr. med. Olaf Hoffmann
Dr. med. Martin Delf
PD Dr. med. Jan-Markus Dörr
PD Dr. Markus Krumbholz

Patientenbeirat
Frank Milbrandt, *Vorsitzender*
Elke Rozanowske
Wolfgang Kühn
Thomas Scherlipp
Britta Rudolph
Hannelore Wendscher
Ires Juhre

Geschäftsführung Bettina Delfanti

Mitgliedschaft
DER PARITÄTISCHE – BRANDENBURG

Herausgeber des Märkischen MS-Magazins
DMSG Landesverband Brandenburg e.V.
Jägerstraße 18 · 14467 Potsdam
Telefon 03 31 / 29 26 76
Fax 03 31 / 280 01 46
www.dmsg-brandenburg.de
info@dmsg-brandenburg.de

Verantwortlich im Sinne der Redaktion
Jörg Grigoleit, Bettina Delfanti

Fotos und Grafiken
Titelbild: DMSG Brandenburg

Redaktionsschluss
Ausgabe Nr. 124, 15. November 2023

Auflage 900

Das Magazin erscheint quartalsweise.

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Layout und Druck
Druckerei Rüss Potsdam
www.druckerei-ruess.de

Einladung zur Adventfeier in Potsdam

Freuen Sie sich auf ein vorweihnachtliches Programm mit Musik und spannenden Weihnachtsgeschichten, gemütlichem Zusammensein und selbstgebackenen Kuchen, organisiert von der Johanniter Hilfsgemeinschaft Potsdam.

Wann: Freitag, 08. Dezember, 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr Wo: Bürgerhaus am Schlaatz, Schilfhof 28, 14478 Potsdam, Anmeldung: bis zum 24. November beim Landesverband

BQ: Pixabay

Die DMSG kommt wieder in die Kinos

Um die Organisation in ihrer Vielfalt bekannter zu machen, wird der überarbeitete DMSG-Spot vom 26. Oktober bis zum 06. Dezember auf den Leinwänden in verschiedenen Kinos brandenburgweit ausgestrahlt. Gehen Sie mal wieder ins Kino – vielleicht sehen wir uns.

Hinweis: Für einen Filmabend in der SHG steht Ihnen eine kleine Videosammlung in der Geschäftsstelle zur Verfügung.

Verleih: über Herrn Müller: mueller@dmsg-brandenburg.de
oder 0331 2709858

BQ: DMSG Brb.

Achtung: noch freie Plätze beim digitalen Funktionstraining bei MS

Egal, ob im Stehen oder im Sitzen, regelmäßige Bewegung kann sich sehr positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken. Deshalb bietet der DMSG-Bundesverband ein digitales Funktionstraining als wöchentliches Gruppentraining an.

Am 21. Oktober, ab 15 Uhr, findet der nächste Schnupperkurs zum digitalen Funktionstraining statt.

Anmeldung und weitere Informationen unter: funktionstraining@dmsg.de

BQ: Pixabay

Du fehlst und noch!

Werden Sie Mitglied oder untertsützen Sie die Arbeit des Landesverbandes mit einer Spende

DMSG-Landesverband Brandenburg e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE57 3702 0500 0001 5222 00 oder
http://dmsg-brandenburg.de/spenden-und-helfen/

BQ:Shutterstock

Wichtig! Neue Beitragsformalitäten ab 2024

Ab dem kommenden Jahr gelten neue Fristen für die jährlichen Beitragszahlungen. Bei einer Einzugsermächtigung erfolgt der Einzug zum 31. Januar 2024. Für Selbstzahler oder Mitglieder mit einem Dauerauftrag gilt diese Einzahlungsfrist ebenfalls.