

DABEI in Hessen

Das Mitgliedermagazin des DMSG Landesverbandes Hessen



Top-Thema dieser Ausgabe: Ressourcen



seit 45 Jahren setzt sich unsere DMSG Hessen für das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben mit MS, Chancengleichheit und die aktive Verbesserung der Lebensqualität ein.

Unsere Gründer:innen, unter ihnen Renate von Metzler als langjährige Vorsitzende, und die vielen ehrenamtlichen Unterstützer:innen aus Politik und Wirtschaft haben ein bürgerlich-konservatives Fundament gelegt, welches uns als gemeinnütziger Verein geprägt hat und noch heute trägt.

Seit 45 Jahren bewegt unsere Selbsthilfeorganisation DMSG: bringt Menschen in Gemeinschaft zusammen, verändert durch Erfahrung und Wissen das Leben mit MS und bewegt Menschen mit und ohne MS dazu, sich ehrenamtlich füreinander zu engagieren.

Zum Start des **Jubiläumsjahres 2025** haben wir **am 6. Februar** zusammen mit der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung zu einem Podiumsgespräch zum Thema *Arbeiten mit einer chronischen Erkrankung* eingeladen. Wir konnten deutlich machen, dass Vorurteile durch Information und Vertrauen abgebaut werden können, die individuellen Potenziale und nicht die Defizite im Job im Vordergrund stehen müssen und es der richtigen Rahmenbedingungen bedarf.

Wenn wir von Potenzialen sprechen, bedeutet dies eben auch, die eigenen und fremden Ressourcen zu kennen und sorgfältig zu nutzen. Gabi Gleichmann beschreibt es im Leitartikel sehr anschaulich. In der DMSG sind wir alle die wertvollste Ressource, ob nun mit ehrenamtlichem Engagement oder hauptamtlichem Einsatz.

Ihnen wünsche ich eine spannende Lektüre und... lassen Sie uns gemeinsam in diesem Jahr feiern!

Herzliche Grüße,

Dagmar Spill

Ihre Dagmar Spill

- Am 5. April 2025 die Finissage der Wanderausstellung „Kunscht mit Spaß“
- Vom 24. Mai bis 31. Mai 2025 die hessenweite Aktionswoche „Denk-mal an MS“
- Am 28. August 2025 das Sommerfest für alle Ehrenamtlichen
- Am 18. September 2025 die Fachtagung „Wie kann Selbsthilfe neu gedacht werden?“
- Am 8. November 2025 das Jubiläumskonzert als feierlicher Abschluss

Herausgeberin:

DMSG – LV Hessen e.V.
60385 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 40 58 98 0, Telefax: (069) 40 58 98 40
E-Mail: redaktion@dmsg-hessen.de

Redaktion:

Benno Rehn (V.i.S.d.P), Manuela Echtermann, Ursula Becker, Gabi Gleichmann, Manfred Weinreich, Sarah Schulze, Sandra Daxenbichler, Natascha Eisenberg, Jacqueline Dahlke, Heike Zitzmann

Titelbild: Hubbe

Druck & Satz:

SP Medienservice Druck & Werbung
Reinhold-Sonnek-Str. 12,
51147 Köln, www.sp-medien.de

Redaktionsschluss für die Ausgabe 165: 01.05.2025

Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers/der Verfasserin gekennzeichnet sind, trägt diese:r allein die Verantwortung. Das Magazin „DABEI“ des Landesverbandes erscheint viermal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten, „DABEI“ auf Hör-CD telefonisch bestellen unter (069) - 40 58 98 - 0 oder per E-Mail: dmsg@dmsg-hessen.de

„Denk-mal an MS“ Reloaded:

Hessen trägt wieder orange. Schmücken wir gemeinsam noch mehr Denkmäler – für Mobilität und Teilhabe!

Nun ist es bereits zwei Jahre her, dass die Selbsthilfegruppe „Die MainSchwäne“ die Gebrüder Grimm in Hanau mit einem orangenen Schal schmückte. 2024 wurde die geniale Idee zur Erfolgsgeschichte: „Denk-mal an MS“ war geboren und entwickelte sich nicht nur zu einem Medienrenner, sondern auch zu einer beispielhaften Gemeinschaftsaktion, mit der wir in ganz Hessen auf Menschen mit MS aufmerksam machen konnten – an klassischen Denkmälern für berühmte Persönlichkeiten, an Brunnen, an Tier-Statuen, an Gebäuden, ja sogar an Schlössern und Burgen und last but not least am Radom auf der Wasserkuppe. Nur folgerichtig, dass wir die Aktionswoche rund um den Welt-MS-Tag am 30. Mai in unserem Jubiläumsjahr wiederholen. 2025 heißt es: „Denk-mal an MS“ Reloaded!

Damit die Aktionswoche wieder ein so großer Erfolg werden kann, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen! 2024 hat uns gezeigt, was wir als Gemeinschaft erreichen können. Unser erklärtes Ziel für 2025: Schmücken wir noch mehr Denkmäler! Die Voraussetzungen dafür stehen gut, denn wir haben wieder zahlreiche Partner wie das Landesamt für Denkmalpflege Hessen oder auch Ex-Fußballprofi Alex Meier mit im Boot. Und natürlich können alle Interessierten die vielen Aktionen auch wieder unter dem Hashtag #denkmalanms auf Social Media verfolgen.

Neu in 2025 ist der besondere Fokus auf das Thema Mobilität als Schlüssel für aktive Teilhabe in der Gesellschaft. Aus „Denk-mal an MS“ wird so auch „Denk-mal an MobilSein“. Dieses Motto setzen wir konkret um und begeben uns im Rahmen des feierlichen Auftakts am 27. Mai in Frankfurt mit prominenter Unterstützung auf eine „Denkmal-Tour“ für mehr Inklusion und Barrierefreiheit. Beginn, Zwischenstation und Ziel auf der Route von Frankfurt bis nach Wiesbaden werden jeweils Denkmäler sein, die wir anlässlich des Welt-MS-Tages mit unseren orangenen Schals



schmücken. Wir sind auch an Ihren Erfahrungen in Sachen „Mobilität in Hessen“ interessiert: Unternehmen Sie während der Aktionswoche Ihre eigene „Denk-mal an MS“-Tour und senden Sie uns die Route samt Hinweisen zur Barrierefreiheit. Wir veröffentlichen diese gern auf unserer Website und auf Social Media, damit auch andere von Ihren Erfahrungen profitieren.

Machen Sie mit bei „Denk-mal an MS“ Reloaded! Gemeinsam wollen wir wieder ganz Hessen mit orangenen Farbtupfern versehen und viele verschiedene „Denkmal-Touren“ unternehmen. Bitte melden Sie sich für eine Teilnahme bei: engagementfoerderung@dmsg-hessen.de



Was sind Ressourcen – muss das überhaupt?

„Was fällt Ihnen als Erstes zum Begriff Ressourcen ein?“, werde ich gefragt.

„Gute Frage“, antworte ich. Denn ich habe zeitgleich meinen Kontostand, den Inhalt meiner Speisekammer und meinen Rollator vor Augen. Ressourcen hat jeder von uns, bewusst oder unbewusst. Wir nutzen sie täglich auf unterschiedlichste Weise.

„Der Begriff ‚Ressource‘ (gesprochen wie „Ressurse“) stammt aus dem Französischen. Man bezeichnet damit bestimmte Mittel, die nötig sind, um ein Ziel zu erreichen. Diese Mittel können Geld sein, aber auch gute Ideen.“ bpb.de (Anmerkung der Autorin: Das heißt, es gibt materielle, strukturelle und personelle Ressourcen.)

Ressourcen sind in uns, aber auch um uns herum. So nehme ich mir wie selbstverständlich ein Messer aus der Schublade, wenn ich ein Brötchen belegen möchte. Darüber muss ich nicht lange nachdenken. Es passiert automatisch. Doch was, wenn gewohnte Abläufe auf Grund einer chronischen Erkrankung oder sonstigen Einschränkung plötzlich nicht mehr funktionieren?

Na klar! Plan B, denken jetzt viele.

So einfach ist es aber nicht immer. Da steht vermutlich erst einmal an, sich die eigenen Ressourcen

bewusst zu machen. Bei jedem von uns sind diese nämlich ganz individuell. Sowohl die inneren als auch die äußeren. Neben Familie und Freund:innen spielen da zum Beispiel auch Erfahrungen, Resilienz und der eigene Ideenreichtum eine Rolle.

Plan B kann dann etwa heißen, über ein geeignetes Hilfsmittel nachzudenken. Es kann bedeuten, die Ressource Sport für sich (wieder) zu entdecken. Wer hätte ehrlicherweise daran gedacht, dass Schreiben eine Ressource sein kann? Egal, ob als Tagebuch oder in Form von Geschichten und Artikeln.

Vielleicht wählt man für Reisen jetzt Ziele aus, die leichter und bequemer zu erreichen sind. Das Reisen an sich kann dabei selbst zur Ressource werden. Ehrenamtliches Engagement kann eine wertvolle personelle Ressource sein.

Für diesen Artikel habe ich die Ressource Internet genutzt. Meine Neugier hat mich angespornt, das Thema zu ergründen. Auf meinem Laptop habe ich meine Gedanken in der mir ganz eigenen Ausdrucksweise festgehalten. So fanden sie den Weg in die Redaktion, um an dieser Stelle zu erscheinen. Ganz schön viele „Mittel, um ein Ziel zu erreichen“. Es lohnt sich also, seine Ressourcen zu (er)kennen und zu nutzen.

Gabi Gleichmann

„Vieles hat mich berührt“

Interview mit Iris Alt, Bereichsleitung Psychosoziale Dienste bei der DMSG Hessen

1. Was fällt Ihnen zum Thema Ressourcen ein?

Der Begriff der Ressourcen wird ja vielfältig verwendet und es kommt natürlich darauf an, in welchem Kontext man darüber nachdenkt. Ich möchte den Blick auf eine ganz besondere „Ressource“ der DMSG Hessen lenken und zwar auf die Menschen, die sich für unseren Verein, die Menschen mit MS und ihre Angehörigen ehrenamtlich einsetzen. Da fallen mir dann in ganz Hessen und auf allen Ebenen unserer Organisation zahlreiche Beispiele ein, die zeigen, wie vielfältig die Ressource Ehrenamt in der DMSG Hessen ist: die Selbsthilfegruppen mit ehrenamtlicher Leitung, die Stammtische, die Peer-Beratung oder die große Vielfalt von gelebter Gemeinschaft und praktischer Unterstützung von Mensch zu Mensch. Ehrenamtliche bringen ihr Wissen, ihre Zeit, ihr Engagement, ihre Ideen und insbesondere auch ihren eigenen Erfahrungsschatz im Umgang mit der Erkrankung ein.

2. Welches ist Ihre wichtigste Ressource?

Meine wichtigste Ressource ist meine Familie. Das sind also mein Mann und meine Kinder, mein Bruder, meine Eltern sowie meine engsten Freund:innen. Dankbarkeit empfinden zu können, diese Menschen bei mir zu haben, ist für mich ebenfalls eine Art innere Ressource.

3. Wie kann eine Organisation wie die DMSG Hessen ihre Ressourcen in der Beratung am besten nutzen?

Unsere Berater:innen haben umfangreiches Wissen in den unterschiedlichsten Bereichen. Diese Ressource bestmöglich zu nutzen, heißt für mich, dass unsere Angebote möglichst vielen Menschen in Hessen bekannt und auch praktisch zugänglich sind. Wir müssen demnach laufend überprüfen, wo wir unser Angebot noch verbessern oder verändern müssen, wie wir Multiplikator:innen finden und in relevanten Netzwerken vertreten sind. Als Führungskraft richte ich den Blick aber nicht nur nach außen, sondern auch nach innen: Mitarbeitenden in Haupt- und Ehrenamt zuzuhören und gemeinsam im Team gute Lösungen zu entwickeln, ist aus meiner Sicht immens wichtig.



4. Sie sind jetzt seit einem Jahr bei der DMSG Hessen, was hat sie bisher am meisten berührt?

Es ist schwierig, hier eine einzelne Situation herauszugreifen, denn vieles hat mich berührt. Oft spiegelt sich das, was mich am meisten berührt, auch in den kleinen Situationen wider: einem positiven Feedback, einer Situation, in der man gemeinsam lachen kann. Oder in Begegnungen mit den zahlreichen unterschiedlichen und einzigartigen Menschen, die ich nach und nach alle kennenlernen darf.

Aber eine Situation kann das vielleicht stellvertretend beschreiben: Eher zufällig durfte ich bei einem Rollstuhl-Training dabei sein. Es war eine tolle Gruppe mit viel positiver Energie, die sich gegenseitig unterstützte, und es wurde auch viel gelacht. Diese Energie und das Miteinander haben mich sehr berührt und allen, die dabei waren, den Sinn der Arbeit der DMSG Hessen „zum Anfassen“ vor Augen geführt.

„Ehrenamt als Ressource“

– am Beispiel der Beratungsstelle Fulda

Beratung durch Ehrenamtliche in der Beratungs- und Regionalstelle Fulda, Buttlarstr. 24, 36039 Fulda. Mit festen Präsenzzeiten, telefonisch und nach Vereinbarung. (Tel: 0661-96893000)

Alle Infos dazu auf:

<https://dmsg-hessen.de/angebote/beratungsstellen/beratungsstelle-fulda/>

Auf Ressourcen-Suche



Das aktuelle Top-Thema „Ressourcen“ hat mich inspiriert, mir mal Gedanken über meine eigenen Kraftquellen und Ressourcen zu machen und mich zu fragen, welche Ressourcen ich für mich nutzen konnte. Ich heiße Maik Kübler und lebe seit über 20 Jahren mit MS.

In diesen Jahren habe ich unterschiedliche Phasen durchlaufen. Angefangen mit dem ersten Job nach dem Studium, Hochzeit, Wohnortwechsel, Familiengründung und und und...

Es gab viele sehr schöne Zeiten, aber auch immer wieder herausfordernde Momente und Phasen, die nicht einfach an mir vorbeigezogen sind. Gerade in diesen Phasen war und ist es immer noch wichtig, sich auf seine Stärken und gewisse Säulen im Leben zu berufen und verlassen zu können. Diese Säulen nenne ich meine Ressourcen, die mir durch unterschiedlichste Lebensphasen geholfen haben.

Was bezeichne ich für mich als Ressource?

Ressourcen können für mich unterschiedlichste Stärken, Kenntnisse oder Menschen sein. Mei-

ne Ressourcen helfen mir beim Umgang mit der Krankheit und geben Kraft, insbesondere wenn durch die gesundheitlichen Veränderungen alltagsrelevante Auswirkungen entstehen. Aus der Krankheit resultierende körperliche Einschränkungen stellen für mich immer wieder einen kleineren oder manchmal auch größeren Rückschlag dar, den es zu überwinden gilt. Und das gelingt einfacher, wenn ich meine Stärken einschätzen kann oder zum Beispiel Menschen im Umfeld habe, die mich kennen, mir in den Momenten zur Seite stehen und mich unterstützen.

Ressource Familie

Anhand nur eines Beispiels kann ich das nur schwer beschreiben. Selbstverständlich ist eine wesentliche Ressource meine Familie, meine Kinder und meine Frau, die mich schon lange im Leben begleitet und mir zur Seite steht. Sie geben mir viel Kraft und stellen meine Basis dar, auf die ich mich verlassen kann.

Die Kinder werden älter und lernen stetig dazu. Diesen Prozess möchte ich natürlich begleiten und meinen Teil dazu beitragen. Zum anderen

sind sie ehrlich und manchmal unbedarft. Somit gehen sie anders an die Sache heran. Herausforderungen werden zusammen angegangen und bestmöglich für alle Seiten gelöst. Es muss nicht immer die Hundert-Prozent-Lösung sein.

Ressourcen im Umgang mit der Krankheit bzw. im Umgang mit den Herausforderungen

Über die Jahre haben sich mein Leben, die Krankheit und natürlich auch der Umgang damit verändert. Dementsprechend gab es auch immer wieder Erweiterungen und Anpassungen bei meinen Ressourcen. Anfänglich, nach der Diagnose, habe ich mich vollständig auf meine berufliche Entwicklung konzentriert und viel Kraft in den Job gesteckt. Daraus habe ich viel Energie gezogen und auch entsprechende Bestätigung bekommen, was mir damals weitergeholfen hat.

Ebenso ist der Aufbau eines – ich nenne es – Ärztenetzwerks ein hilfreicher Faktor, wenn die gesundheitliche Entwicklung etwas unangenehmer ist und eine kompetente Ansprechperson gebraucht wird. Zudem wird man von den Ärzt:innen über längere Zeit im Leben begleitet. Umso wichtiger war es mir, eine gute und langfristige Arzt-Patient-Beziehung aufzubauen, die einem die Möglichkeit gibt, Probleme offen zu besprechen und ernst genommen zu werden. Auch wenn es um unangenehmere Dinge wie z.B. Blase und Darm geht.

Selbstverständlich habe ich über die Jahre auch einiges an Erfahrung mit der Erkrankung, Ärzt:innen, Institutionen und sonstigen Lebenssituationen gesammelt, auf die ich mich immer wieder berufen kann und die mir auch einiges an Sicherheit gibt. Meine Erfahrung ist, dass es

für fast alle Anforderungen eine Lösung gibt. Wenn man sich darum kümmert, kann diese Lösung bzw. ein Umgang mit der Herausforderung auch gefunden werden.

Weitere Ressourcen, die mir im Alltag helfen

Eine immens große Ressource neben den oben genannten, um Kraft zu schöpfen und bei sich zu sein, ist die sportliche Aktivität, im Rahmen des Möglichen. Ich gehe unheimlich gerne raus und drehe eine Runde mit meinem Handbike. Zudem versuche ich Dinge im Nahbereich, wie z.B. Arztbesuche oder Termine bei der Physio- und Ergotherapie, mit dem Handbike zu erledigen. Sport, insbesondere das Fußballspielen, war vor meiner Diagnose ein wesentlicher Teil meines Lebens, was ich bis zu fünfmal die Woche ausgeübt habe. Leider ist dies wegen einer sich entwickelnden Fußheberschwäche „relativ“ schnell weggefallen. Das zu kompensieren, auch mental, und eine für mich alternative und sinnvolle Sportart zu finden, hat gedauert. Inzwischen habe ich das Handbike fahren sowie Klettern als gute Alternative für mich entdeckt bzw. etabliert. Das Schöne ist, dass auch diese Sportarten bzw. Freizeitaktivitäten mit Familie und Freund:innen ausgeübt werden können.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mir durch das Wissen und Kennen meiner Ressourcen die Gestaltung des Alltags und das bewusste Leben auf Dauer leichter fällt. Dabei nehme ich das manchmal gar nicht bewusst wahr und merke erst später, welche Kraft mich in dieser Situation unterstützt hat.

Maik Kübler

AUFGESCHNAPPT

„Bedarfstaubheit kann manchmal sehr hilfreich sein.“

Mario, Betroffener

„Und dann sind plötzlich die Buchstaben alle.“

Gabi, Betroffene





Schreiben als Ressource

Wenn man bei Wikipedia nachschaut, was eine Ressource ist, findet man folgende Erklärung: „Mittel, Gegebenheit wie auch Merkmal bzw. Eigenschaft, um Ziele zu verfolgen, Anforderungen zu bewältigen, spezifische Handlungen zu tätigen oder einen Vorgang zielgerecht ablaufen zu lassen.“

Das klingt erst einmal ganz schön komplex, aber in unserem Alltag haben bzw. benötigen wir viele verschiedene Ressourcen, um ihn zu bewältigen. Eine meiner liebsten Ressourcen ist das Schreiben. Es ist ein Hobby, das Spaß macht, aber auch eine Kraftquelle, die mir hilft, Erlebtes zu verarbeiten. Gerade im Umgang mit der MS habe ich früh die Erfahrung gemacht, dass der Umgang mit diversen Einschlägen leichter wird, wenn ich meine Erfahrungen regelmäßig in Worte fasse, mich Ängsten stelle und in meinem Kopf aufräume.

Und ich habe ebenfalls früh die Erfahrung gemacht, wie es ist, nicht auf diese Ressource zu

greifen zu können. Immer dann, wenn nicht genug Kraft in der Hand ist oder Spastiken es unmöglich machen, einen Stift zu halten bzw. zu tippen. Doch das lässt sich umgehen. Es gibt technische Tools, die Sprache in Schrift umwandeln. Auf vielen Smartphones ist so eine Funktion gleich vorhanden. So wird ein Programm auch zur Ressource, zu einem Mittel.

Kraftorte

Es gibt besondere Orte, an denen ich gerne schreibe. Das sind meine Kraftorte, wo es mir leicht fällt, meine Ressource zu aktivieren. Einer dieser Orte ist die Bibliothek im Jüdischen Museum in Frankfurt. Gerade auch in Zusammenhang mit dem leckeren Museumsrestaurant, die beide auch zur Ressource werden, da es mir dort leichter fällt, Texte zu verfassen.

Doch ich muss meine Wohnung nicht verlassen, um die Ressource „Schreiben“ aktivieren zu können. Das ist sehr praktisch bei einer Krankheit,

die die Mobilität immer mal wieder einschränkt. Der Weg zur Couch ist nicht weit und der Laptop steht bereit. Hier kann es höchstens sein, dass ich den Zugang zu meiner Ressource verliere, wenn die Katze auf meinen Schoß klettert und gestreichelt werden möchte. Dann lege ich aber gerne eine Pause ein und greife auf die schnurrende Ressource auf meinem Schoß zu. Sie gibt mir immer ein gutes Gefühl, was ich als Kraftquelle zur Bewältigung anderer Tagesaufgaben speichern kann.

Es gab auch schon eine Zeit, wo ich ohne wohligen Ersatz für längere Zeit von meiner Premium-Ressource abgeschnitten war. Das hat mich zu Beginn sehr traurig und auch ein wenig ängstlich gemacht. Ich hatte das Gefühl, einen wichtigen Teil von mir verloren zu haben. Ich versuchte immer wieder, diese Ressource zu aktivieren, bis ich merkte, dass ich mich damit nur quälte. Wenn eine Tätigkeit nur stresst, dann ist es keine Ressource. Manche Ressourcen braucht man irgendwann nicht mehr, weil sie ihren Zweck erfüllt haben oder nicht mehr erfüllen können. Andere kommen wieder, sind abrufbar und erneut treue Wegbegleiter.

Sprudelnde Kraftquellen

Im Wikipedia-Artikel erfahre ich auch, dass das Wort ressource französisch ist und übersetzt Mittel oder Quelle heißt. Das gefällt mir. Manchmal



setze ich eine Ressource bewusst ein, um ein Ziel zu verfolgen, manchmal sprudelt sie einfach aus mir heraus. Findet eure Ressourcen und lasst sie sprudeln!

Schreiben daheim mit der Katze macht es nicht immer möglich. Wenn sich das geliebte Haustier auf den Schoß drängt, habe ich kurz den Zugang zu der einen Ressource verloren. Schreiben geht nicht, weil ich streicheln muss. Dafür werde ich mit wohligen Schnurren belohnt, was definitiv auch eine Kraftquelle ist!

Judith Mathis

Judith Mathis veröffentlicht regelmäßig spannende Beiträge in ihrem Blog www.lady-candyred.de.



MitSchnitt

Am Anfang war es MühSam, als mir die MeisterSchale meines Lebens aus der Hand genommen wurde, der Arzt den MarderSchaden in meinem Hirn und Rückenmark entdeckte. MeinSelbstvertrauen schmolz. Würde ich weiter MitSpielen im Spiel des Lebens?

Ich musste MichSelbst erst wiederfinden, wollte weiter MenschSein und MitSinn vorangehen. Auch mit MS. MutigSein hieß es jetzt und MitteilSam werden. Es geht um MeineSache, also fordere ich MitSprache. Denn nur so finde ich Gehör für MeineSichtweise und MehrSelbstbestimmung.

Es braucht neue MeilenSteine, die es geMeinSam zu finden gilt. Ganz ohne MachtSpiele und Hierarchien. Lass es MiniSchritte sein, sie haben große Wirkung auf MeinenSelbstwert.

Selbst wenn ich keine MeisterSängerin mehr werde, wird es MultipleSituationen geben, die MichStärken. Und eins weiß ich MitSicherheit: Egal, was kommt, das Leben MachtSpaß. Auch mit MS.

Gabi Gleichmann

Hilfsmittel und Anpassung des Umfelds als Ressource

Mein erstes Hilfsmittel war ein Gehstock, den ich im Schub benötigte. Er stabilisierte meinen Gang, wirkte als Signal an die Umgebung. Das funktionierte nicht immer. Nicht im Gedränge, weil man den Stock nicht sieht, nicht bei Menschen, die im Gehen auf ihrem Mobiltelefon lesen. Aber ich wurde mobiler, als ich mich auf die Nutzung dieser Ressource eingelassen habe.

Eigentlich denke ich bei Ressourcen erst einmal an meine eigenen Fähigkeiten, an die Familie, an soziale Unterstützungsangebote, nicht zuletzt auch an die finanziellen Möglichkeiten. Diese Potenziale zur Bewältigung der veränderten Situation durch die MS können durch Hilfsmittel und nützliche Gebrauchsgegenstände erweitert werden. Damit können Einschränkungen verkleinert und die Selbstständigkeit vergrößert werden.

„Hilfsmittel“ ist ein definierter Begriff in der Kranken- und Pflegeversicherung. Umgangssprachlich werden manchmal auch besondere Alltagsgegenstände sowie die Anpassung des Wohnumfelds oder des Arbeitsplatzes dazu gezählt. Hilfsmittel reichen von Pflegehilfsmitteln oder einfachen Hilfen wie Knopfhilfen oder Greifhilfen, angepasstem Besteck bis hin zu speziellen Hilfsmitteln wie einem Rollstuhl oder einer Aufrichthilfe.

Ich habe einen eher schweren Verlauf. Für mich war nach zwei Jahren Krankheitsvoranschreiten und unsicherem Gehen mit einer Gehhilfe klar, dass ein Rollstuhl meinen Aktionsraum und meine Sicherheit wesentlich erweitert, dass ich wieder im Getümmel längere Wege planen konnte, auch zum Theater oder zu Museen. Ein Rollator war keine Alternative, weil ich nach dem Erreichen vor Erschöpfung gar nicht mehr weiterkam. Das ist aber sicher für jede:n anders abzuwägen.

Manche Hilfsmittel sind jedoch nahezu immer nützlich, wie ein Rollator zur Sturzprophylaxe

bei unsicherem Gang. Bei anderen Hilfsmitteln sollte abgewogen werden, ob ihr Einsatz langfristig die Ressourcen stärkt oder mindert. Eine Greifhilfe kann die Selbstständigkeit erhöhen. Sie kann aber auch dazu führen, dass man sich weniger fordert, Alltagskompetenz verliert. Ebenso kann ein Rollstuhl den Horizont und damit die soziale Teilhabe wesentlich erweitern. Er kann aber auch – zu früh oder zu oft eingesetzt – kontraproduktiv sein, weil man das Gehen weniger trainiert. Gerade bei MS hängt es oft von der Tagesform ab, welche Hilfen man gerade benötigt. Manche Hilfsmittel werden nicht genutzt, weil eine Hilfsperson verfügbar ist, weil es dann bequemer ist oder schneller geht, Diskriminierung befürchtet wird usw.

Ganz wichtig können Hilfsmittel sein, die die Fortsetzung der Berufstätigkeit ermöglichen. Ich bekam das Zimmer direkt am Aufzug, nahe bei Teeküche und Toiletten, mit einem perfekten Schreibtischstuhl und verstellbarem Tisch. Außerdem einen breiteren Tiefgaragenplatz nahe dem Aufzug, und ich kaufte einen PKW mit Automatik und technischen Assistenzsystemen. Im Treppenhaus zu meiner Wohnung gab es zum Glück ein zweites Treppengeländer.

Das waren überwiegend keine Hilfsmittel im klassischen Sinn, es gehörte eher zu einer optimalen individuellen Ausstattung – hier des Arbeitsumfelds und des Wegs dorthin. Auch durch diese Anpassungen und Hilfsmittel konnte ich weitere sieben Jahre berufstätig bleiben. Ich habe nahezu das reguläre Berentungsalter erreicht.

Christoph Kreck

Sie benötigen Unterstützung bei Hilfsmitteln?

Bei all unseren Beratungsstellen – ob DMSG oder EUTB® – können Sie sich beraten lassen.

An den guten Vorsätzen für das Jahr festhalten

Unser neues Projekt „ProLaktiv“ kann dabei unterstützen



Regelmäßige Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Gerade zu Jahresbeginn geben wir uns gerne das eigene Versprechen, gesünder zu leben und uns mehr zu bewegen. Aber wie kann man sich trotz Alltagshürden dazu motivieren, an den guten Vorsätzen festzuhalten?

Hier sind einige Tipps, um ein ganzes Jahr motiviert in Bewegung zu bleiben:

1. Setze dir ein klares Ziel

Überlege dir genau, was du erreichen willst. Einfach mehr Bewegung in deinen Alltag bringen? Meist ist es besser, sich klare Ziele zu setzen. Mehr Ausdauertraining gegen die Fatigue? Besser: Ich möchte meine Gehstrecke auf z.B. 2 Kilometer verlängern.

2. Fange klein an

Beginne also mit kleinen Schritten, z. B. zweimal pro Woche 1 Kilometer gehen. Wenn das klappt, kannst du dein Training steigern und jede Woche versuchen, 100 Meter weiter zu laufen. Jeder Tag ist anders, sei stolz auf dich, dass du aktiv bist!

3. Suche dir eine Sportart, die dir Spaß macht

Sport sollte vor allem Freude machen. Probiere am besten verschiedene Sportarten aus und finde heraus, was dir gefällt.

4. Plane feste Zeiten für den Sport ein

Wenn du Bewegung fest in deinen Alltag einbaust, wird es zur Gewohnheit. Am besten legst du feste Tage und Uhrzeiten fest, an denen du trainierst.

5. Trainiere mit Freund:innen

Zusammen macht Sport mehr Spaß. Verabrede

dich mit Freund:innen oder schließe dich einer Gruppe an. So motiviert ihr euch gegenseitig.

Was wären deine Vorstellungen? Wie müsste ein Sportangebot aussehen, zu dem du jede Woche wieder gerne hingehst und dich darauf freust? Das sind die Fragen, mit denen wir uns im Projekt „**ProLaktiv**“ beschäftigen. Mit einem vielfältigen Angebot an Möglichkeiten wollen wir Teilhabe vor allem im ländlichen Raum fördern und sportlich aktiv werden. Unser Ziel ist es, mit Vereinen vor Ort zu kooperieren, damit wir möglichst viele und breitgefächerte Angebote ins Leben rufen können. Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen wollen wir allen Mitgliedern die Teilnahme am Sportabzeichen ermöglichen. Ob neue Angebote für gymnastische Übungen, Tischtennis, Tanzen oder Nordic Walking - alles ist denkbar. Die neuen DMSG-Sport-Treffs sollen vor allem Spaß machen!

Wir wollen, dass du **dein Ziel** in kleinen Schritten erreichst, eine Sportart findest, die dir **Spaß** macht, und du **regelmäßig** und unter gleichgesinnten **Freund:innen** trainieren kannst!

Die DMSG Hessen lädt alle Interessierten herzlich ein, Teil dieses Projektes zu werden und gemeinsam aktiv zu bleiben – egal, wo ihr wohnt.

Du möchtest gerne das Sportabzeichen machen? Du hast Interesse an einem Bewegungsangebot ganz in deiner Nähe? Dann melde dich bei uns!

Du kennst auch einen örtlichen Verein, der bestimmt Interesse an einem Angebot für Menschen mit einer Beeinträchtigung hat? Noch besser! Wir freuen uns auf eure Ideen!

Ihr wollt mitmachen, habt Fragen oder Ideen? Meldet euch gerne bei uns:

Nadine Scholl, Tel: 0151-70 20 53 50

Nicole Herr, Tel: 0175-7552383

E-Mail: training@dmsg-hessen.de

Auf was muss ich beim Antrag auf Schwerbehinderung achten?

Ein Interview mit EUTB®-Beraterin Annedore Wagner-Schubert von der EUTB® Landkreis Offenbach

Frau Wagner-Schubert, worauf sollte man bei Antragstellung auf einen GdB unbedingt achten?

Die Vorbereitungen sind mit der wichtigste Prozess, um erfolgreich einen Antrag auf Schwerbehinderung zu stellen. Denken Sie daran: Der/die Sachbearbeiter:in, der/die prüfende Arzt/Ärztin des Versorgungsamtes kennen von Ihnen „nur“ Ihren Antrag und Ihre Befunde. Deswegen sollten diese aussagekräftig sein.

Vor Antragstellung sollten Sie überprüfen, welcher Arzt welche Befunde hat. Sind Sie im Besitz der Kopien, können Sie diese dem Antrag direkt beilegen. Wichtig dabei zu wissen: **Vom Versorgungsamt werden meist die Befunde der letzten 2 Jahre geprüft und miteinbezogen.**

Haben Sie aktuelle Befunde der letzten 2 Jahre für alle Erkrankungen und Diagnosen? Gibt es Befunde einer Klinik und/oder Rehaklinik? Facharztbefunde sind für das Versorgungsamt meist aussagekräftiger als Hausarztbefunde. Gegebenenfalls sollte der ein oder andere Arzt vor Antragstellung nochmal aufgesucht und ein aktueller Befund eingeholt werden.

Was versteht man unter „Gleichstellung“ und wann ist sie sinnvoll?

Durch die sogenannte Gleichstellung bekommen Menschen mit einem Grad der Behinderung von 30 und 40 arbeitsplatzbezogen manche Rechte wie Menschen mit Schwerbehinderungen. Sie haben zum Beispiel Anspruch auf den besonderen Kündigungsschutz (das Integrationsamt muss der Kündigung zustimmen), je nach Arbeitgeber (bspw. öffentlicher Dienst) die Befreiung von Überstunden sowie umfassendere „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“. D.h., Arbeitgeber können zum Beispiel Lohnkostenzuschüsse beantragen und spezialisierte Fachdienste können die



Annedore Wagner-Schubert

Beschäftigten betreuen. Gleichgestellte haben jedoch u.a. keinen Anspruch auf Zusatzurlaub oder den möglichen früheren Renteneintritt.

Wo stelle ich den Antrag auf Gleichstellung?

Die Gleichstellung muss bei der örtlichen Agentur für Arbeit beantragt werden. Allerdings ist die Anerkennung an gewisse Voraussetzungen geknüpft. Sie wird in der Regel gewährt, wenn der Arbeitsplatz gefährdet ist oder ein leistungsgerechter Arbeitsplatz benötigt wird.

Anträge auf Gleichstellung können abgelehnt werden. Dies passiert meistens, wenn nicht ersichtlich ist, dass der konkrete Arbeitsplatz tatsächlich auf Grund der Behinderung gefährdet ist.

In dem Antrag muss deshalb ausführlich begründet sein, weshalb das Arbeitsverhältnis aus gesundheitlichen Gründen gefährdet ist (z.B. durch häufige behinderungsbedingte Fehlzeiten etc.). Es geht neben der eigentlichen Behinderung vor allem um die Auswirkungen und praktischen Einschränkungen, die mit dieser einhergehen.

Welche Frage wird Ihnen von Ratsuchenden zum Thema Schwerbehinderung am häufigsten gestellt?

„Welcher Grad der Behinderung steht mir denn zu?“ ist eine sehr häufige Frage.

In den versorgungsmedizinischen Grundsätzen haben Sie die Möglichkeit, Erkrankungen/Diagnosen in einer Liste nachzuschauen und welche Bedingungen zu welchem Grad der Behinderung führen können. Diese finden Sie im Internet unter <https://versorgungsmedizinische-grundsaeetze.de/>. Vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gibt es Vergleichbares als Broschüre, die Sie auf dessen Website bestellen können.

Welchen abschließenden Tipp können Sie uns mit auf den Weg geben?

Grundsätzlich sind jeder Antrag auf einen Grad der Behinderung und die „Leidensgeschichte dahinter“ sehr individuell zu sehen. Jede Erkrankung äußert sich bei jedem Menschen anders, ist also nicht vergleichbar. Und auch die Entscheidungen der verschiedenen Versorgungsämter in Deutschland sind nicht vergleichbar. Deshalb ist es noch wichtiger, den Antrag in Ruhe und strukturiert zu stellen. Warten Sie, bis alle Unterlagen (Antrag, Befunde, z.B. Diabetes-Tagebuch, ggf. ein Begleitschreiben, welches die Erkrankungen und deren Auswirkungen auf allen Ebenen in eigenen Worten beschreibt) zusammengetragen sind. Das Ganze sollte dem Versorgungsamt entweder per Einschreiben mit Rückschein oder persönlich (mit Empfangsbestätigung) zugeleitet werden.

Falls Sie bei der Antrag- oder Änderungsantragstellung Unterstützung benötigen, hilft Ihnen die EUTB® in Ihrer Nähe sehr gerne weiter. Bei allen rechtlichen Auskünften, Widersprüchen und Klagen unterstützt Sie gerne ein Sozialverband bei Ihnen vor Ort.

Frau Wagner-Schubert, herzlichen Dank für Ihre Zeit und das wirklich interessante Interview.

Das Interview führte Gabi Gleichmann.

Schwerbehindertenrechte: Seit 2001 regelt das Neunte Sozialgesetzbuch (SGB IX) die „Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen“ in Deutschland (www.gesetze-im-internet.de/sgb_9_2018/_2.html). Darin wird Behinderung wie folgt definiert: „Menschen mit Behinderungen sind Menschen, die körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, die sie in Wechselwirkung mit einstellungs- und umweltbedingten Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate hindern können.“ (§ 2 Abs. 1 SGB IX)

Der Gesetzgeber geht im SGB IX auf Art und Schwere der Behinderung (GdB = Grad der Behinderung) ein, unabhängig von ihrem Einfluss auf die Erwerbsfähigkeit. Das Gesetz besagt, dass Menschen mit einem Grad der Behinderung ab 50 als schwerbehindert gelten und dass behinderte Menschen ab GdB 30 den Schwerbehinderten mit mind. GdB 50 gleichzustellen sind, „wenn sie infolge ihrer Behinderung ohne die Gleichstellung einen geeigneten Arbeitsplatz im Sinne des § 156 nicht erlangen oder nicht behalten können“.

Antragstellung: Der Antrag auf Feststellung einer Behinderung wird beim Versorgungsamt gestellt. Ab einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 erhält man einen Schwerbehindertenausweis. Je nach Grad der Behinderung gibt es für MS-Erkrankte wichtige Regelungen, die sich auf das Berufsleben (Kündigungsschutz), steuerliche Vergünstigungen (Freibeträge) und Vorteile im öffentlichen Leben beziehen. Ich kann nur jeder/m Betroffenen raten, sobald sichtbare oder auch unsichtbare Behinderungen (z.B. Fatigue, starke Sehstörungen) auftreten, einen Antrag beim Versorgungsamt zu stellen. Hierbei sollten zusätzlich alle anderen Erkrankungen, wenn vorhanden, aufgelistet werden. Sobald zukünftig weitere Behinderungen auftreten, kann man erneut einen Antrag auf Neubewertung stellen. Dabei stehen Ihnen Mitarbeiter:innen der DMSG und EUTB® gerne beratend zur Seite. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, die letztendlich die Behinderung(en) dokumentieren müssen und bei der Beantragung behilflich sein können. Zu der Thematik bietet die DMSG die Broschüre „(Schwer-)Behindertenrecht für Multiple-Sklerose-Erkrankte“ an, die über die Landesverbände erhältlich ist. Weitere interessante Broschüren finden Sie unter www.dmsg.de/service/shop

Ursula M. Becker

Zur Rhododendronblüte ins Ammerland

Mit einer Reise ins Ammerland im Nordwesten von Niedersachsen erfüllte sich ein langgehegter Wunsch von mir. Als begeisterter Gartenliebhaber wollte ich unbedingt einmal die Rhododendronblüte in den dortigen Parks erleben. Hauptblütezeit ist Mai, aber man findet von April bis Juni blühende Rhododendren in den Parks und privaten Gärten.

Rhododendronpark Hobbie

Der 1928 gegründete, private Park ist 70 ha groß und beherbergt über 250 Rhododendronwildarten und mehrere tausend Sorten von Rhododendren und Azaleen. Er liegt in Westerstede, Alpenrosenstraße 7. Die Rhododendren wachsen in einem mehr als 300 Jahre alten Wald mit Laub- und Nadelgehölzen. Die höchsten Sorten sind über 9 m groß und mehr als 85 Jahre alt. Die Wege können gut mit Rolli befahren werden. Bänke laden zum Verweilen ein. Wir hielten uns dort viele Stunden auf und kamen aus dem Staunen nicht heraus. Dieser Park ist Balsam für die Seele. In der Orangerie befindet sich ein Café, das eine Behindertentoilette hat. Das Café ist jedoch nur in der Saison geöffnet. Am Eingang des Parks ist eine permanent geöffnete Behindertentoilette. Mehr unter www.hobbie-rhodo.de

Park der Gärten

Für Gartenliebhaber ist der Park der Gärten in Bad Zwischenahn zu empfehlen. Auf 140.000 m² sind über 40 professionell gestaltete Mustergärten, die viele Inspirationen bieten sowie Sortimentssammlungen, Skulpturen und vieles mehr. Für Kinder stehen Spielplätze und verschiedene Attraktionen zur Verfügung. Der Park ist barrierefrei gestaltet für Gehbehinderte und Rollifahrer:innen. Das Gelände hat ein steigungsfreies Wegesystem und mehrere behindertengerechte Sanitäranlagen. Im Foyer des Besucherzentrums kann man Rollstühle und Rollatoren kostenfrei ge-

gen Pfand ausleihen. Die Parkgastronomie bietet Frühstück, Mittagsangebote sowie Kaffee und Kuchen. Mehr unter www.park-der-gaerten.de

Zwischenahner Meer

Als „Perle des Ammerlandes“ wird das Zwischenahner Meer bezeichnet, ein Binnensee, der sich von Bad Zwischenahn bis nach Dreierbergen im Norden hinzieht. Das Ufer ist weitgehend mit Schilfrohr (Reet) bewachsen, dessen Rohrkolben im Wappen von Bad Zwischenahn vorkommen. Um diese einzigartige Natur zu schützen, sind private Motorboote auf dem See verboten. Tret-, Ruder- und Elektroboote können an zwei Stationen gemietet werden. Es gibt Badestellen, Rad- und Wanderwege. Der Seerundweg um das Zwischenahner Meer gehört zu den attraktivsten Wanderwegen in Norddeutschland. Der überwiegend geschotterte Rundkurs ist 12 Kilometer lang. Mehr unter www.bad-zwischenahn-touristik.de

Kurpark Bad Zwischenahn

Am Zwischenahner Meer gelegen, besticht der Kurpark besonders im Mai und Juni mit seinen Rhododendren, die ein farbenprächtiges Schauspiel bieten. Viele Sitzgelegenheiten und Stege sowie steigungsfreie Wege bieten einen tollen Ausblick auf das Zwischenahner Meer. Der Kurpark bietet eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten und Freizeitangeboten. Mehr unter www.bad-zwischenahn-touristik.de/parklandschaft/kurpark

Meine Hotelempfehlung in Westerstede

Im „Hotel Voss – Das Schokoladenhotel“ fühlten wir uns rundum wohl. Es bietet 80 komfortable Zimmer in unterschiedlichen Kategorien mit teils ebenerdigen Duschen. Überraschend war die Schokolounge, die Café, Lounge und Bar zugleich ist. Mehr unter www.schokoladenhotel.de

Ursula M. Becker

Besuch im Weltkulturerbe Völklingen

Seit vielen Jahren wollen wir das Weltkulturerbe Völklingen besuchen. Die „liebste Ehefrau von allen“ (Ephraim Kishon) stammt aus dem Saarland und möchte mit mir mich schon lange dahin. Irgendwie hatte ich Respekt vor dem Besuch, aber meine Sorge als Rollifahrer war ganz unbegründet. Deshalb gleich vorneweg: für Rolli- und Rollatorbenutzer:innen eine unbedingte Empfehlung! Etwas Technikbegeisterung solltet ihr vielleicht mitbringen. Andererseits gibt es ständig Kulturereignisse dort. Details findet ihr unter den Weblinks am Ende des Artikels.



Wir haben an einer klassischen Führung teilgenommen, die man auf der angegebenen Webseite ebenfalls buchen kann. Es war eine sehr nette Gruppe aus Ostdeutschland mit vielen Fragen zu den Abläufen, Hochöfen und Maschinen, die unser kompetenter Führer alle geduldig beantwortete. So haben wir ganz nebenbei viel gelernt über Gießhalle, Hochofengruppe, Kokerei, Sinterhäuser und Möllerhalle. Natürlich kam auch die Geschichte nicht zu kurz, von den Anfängen vor über 150 Jahren über die Verwicklungen der Nazizeit bis hin zum Wirtschaftswunder.

Nun aber zum eigentlichen Besuch. Die Teilnahme an einer Führung ist zu empfehlen, da es sich um ein weit verzweigtes Betriebsgelände handelt. Man kann alles auch selbst erkunden und in Ruhe die zahlreich angebotenen Informationen nutzen. Für Erstbesucher ist das jedoch nicht ganz unproblematisch, will man sich nicht verlaufen. Natürlich hatte ich mein Triride dabei, siehe Bild.

Man legt bei der circa zweistündigen Führung doch einige km zurück und ich fahre lieber selbst als geschoben zu werden. Das klingt jetzt anspruchsvoller als es ist, aber zum Erreichen der ungezählten Aufzüge fährt man doch einige Umwege, die sich aber unbedingt lohnen. Beispielsweise steht man auf circa 40 m vor dem Deckel eines der sechs Hochöfen, die 24/7 in Betrieb waren. Insgesamt 103 Jahre dauerte die Stahlproduktion an, bis zur Schließung 1986. Da die Ernennung zum Weltkulturerbe bereits 1994 erfolgte, wurde seitdem an den industriellen Anlagen selbst fast nichts verändert. Dadurch entsteht ein beeindruckendes Erlebnis und man kann

die harten Arbeitsbedingungen der Stahlwerker fast körperlich spüren. Durch die vielen zusätzlichen Böden, Gänge und Wandöffnungen ist das Ganze sehr gut „erfahrbar“ und für einen durchschnittlich trainierten Rollifahrer wie mich auch ohne Zuggerät gut zu bewältigen. Der Besuch ist auch bei schlechtem Wetter möglich. Da für uns die Sonne schien, besuchten wir noch den Biergarten gegenüber des Haupteingangs. Dort konnten wir das Erlebte mit unseren Verwandten ausklingen lassen, die sich kurzfristig dazu gesellten. Die Stahlproduktion ist bis heute ein wichtiger Wirtschaftsfaktor dort, auch wenn CO₂-Neutralität das neue Ziel ist.

Wir haben uns vorgenommen, den Besuch im nächsten Jahr auf jeden Fall zu wiederholen, um auch die vielen nicht besichtigten Bereiche kennen zu lernen.

Karl Jaeger

Infos für Rollstuhlfahrer:innen und andere Besucher:innen mit Handicap:

Eintritt: Für Menschen mit Handicap und Begleitung ermäßigt

Parkplätze: mehr als ausreichend

Kontakt:

Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Rathausstraße 75 – 79, 66333 Völklingen, mail@voelklinger-huette.org

Öffnungszeiten: täglich 10-18h

Anmeldung und Infos zu Barrierefreiheit und Veranstaltungen:

<https://voelklinger-huette.org/de/>
Zuggerät: https://www.triride.me/triride_modelle/triride-special-light/

Hotelempfehlung:

<https://www.leonardo-hotels.de/volklingen/leonardo-hotel-volklingen-saarbrücken>



GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Landesbeirat der DMSG Hessen

Das sind wir: Der Landesbeirat stellt sich vor

Uns ist, speziell im vergangenen Jahr, des Öffteren aufgefallen, dass die DMSG-Mitglieder gar nicht wissen, wer wir sind und was wir tun.

Barbara Pospiech

Fangen wir doch heute mit unserer Vorsitzenden Barbara Pospiech an. Barbara ist Baujahr 1955, verheiratet und hat zwei Kinder und drei Enkelkinder. Sie bekam 1989 ihre MS diagnostiziert und hat bis zu ihrer Berentung in ihrem Beruf als Krankenschwester gearbeitet. Ihre Hobbies sind Wandern, Sport (Krafttraining, Yoga und Schwimmen) und ihre Enkelkinder, die sie auch immer wieder fordern.

Auf die Frage, warum sie sich im Landesbeirat engagiert, antwortete sie: „Für mich stand schon früh fest, mich mit anderen MS-Erkrankten auszutauschen, z.B. in einer Gruppe oder auf Seminaren und

Veranstaltungen. Mir ist es wichtig, ein Sprachrohr für an MS erkrankte Menschen und deren Angehörige zu sein und deren Belange weiterzuleiten, um etwas zu erreichen. Deshalb bin ich im Vorstand und als Vorsitzende im Landesbeirat aktiv.“



Barbara Pospiech ist seit 30 Jahren Mitglied in der DMSG. Durch ihren Vorsitz im Landesbeirat vertritt sie uns außerdem im Bundesbeirat und nimmt regelmäßig an Vorstandstreffen der DMSG sowie Treffen des ärztlichen Beirates teil.

- Abstimmung von Fahrgemeinschaften mit dem PKW
- Abstimmung Zuggemeinschaften“

Damit erhoffen wir uns, dass es einem größeren Kreis an Mitgliedern möglich sein wird, an Seminaren teilzunehmen.

Was wurde noch erledigt - kurz und knapp

- Erarbeitung eines einheitlichen Konzepts für Ehrungen
- Aufstellung einer hessenweiten Karte mit allen Standorten von Selbsthilfegruppen, Stammtischen, EUTB®-Stellen, Betroffenenberater:innen und Peers, inklusive Kontakten
- Mitarbeit beim Jahresprogramm 2025 durch Einreichung von Vorschlägen
- und vieles mehr

Anmeldung für Seminar auf Bedürfnisse angepasst

Nach Hinweisen durch Mitglieder haben wir im letzten halben Jahr ein besonderes Augenmerk auf das Anmeldeformular für Seminare gelegt. Das Anmeldeformular war zu lang, zu sperrig und zu unübersichtlich. Des Weiteren ging nicht daraus hervor, ob es einen Fahrdienst gibt bzw. unter welchen Bedingungen.

Der Anmeldebogen wurde in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle der DMSG Hessen komplett überarbeitet, es wurde ein wichtiger und immer wieder gewünschter Punkt aufgenommen: „Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten an die Teilnehmenden der Veranstaltung weitergegeben werden, ausschließlich für folgende Zwecke:



GEMEINSAM STARK

Unsere Selbsthilfegruppen
in Hessen



Baumstarker Zusammenhalt

Seit über 40 Jahren trifft sich die Gruppe „Baumstark“ in Bad Homburg. Diese Gruppe ist mehr als eine Selbsthilfegruppe, sie ist eine Familie. Edeltraut Kunz, die die Gruppe leitet, sammelt liebevoll Fotos und Erinnerungen an die gemeinsamen Unternehmungen, was das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Obwohl sie selbst nicht von MS betroffen ist, pflegte sie ihren Mann, der 40 Jahre mit MS lebte.

Eine kleine Geschichte aus dem Leben verdeutlicht den unerschütterlichen Humor, der sicher auch die Gruppe geprägt und getragen hat:

„Wenn ich schlecht sehe, gehe ich zum Augenarzt und bekomme eine Brille! Freunde sagen Dir dann: Die steht Dir aber gut! Und ein Rolli? Nein, jetzt sagt keiner: Der steht Dir aber gut! Nur Dir tut's gut wieder mobil zu sein, ohne auf die

Länge der Wege achten zu müssen. Erster Urlaub mit Rolli: Morgens war mein Mann noch fit, der Rolli lag im Kofferraum. Gegen Mittag wurde die Kraft weniger, aber es ging noch! Hinweg: Er im Rolli – Rückweg SIE/Ich im Rolli! Er konnte sich am Rolli abstützen und lief! Dann die Schlangen von Menschen vor den Sehenswürdigkeiten: Die Rollifahrer an allen vorbei und sind drin! Der Rolli ist eine Hilfe im Alltag, genau wie eine Brille! Der Rollstuhl erweitert Deine eingeschränkte Mobilität und hilft, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen!“

Die Gruppe unternimmt viele Ausflüge und es wird immer darauf geachtet, dass niemand überfordert wird. Neue Mitglieder sind immer willkommen, Interessierte können sich per E-Mail an Edeltraut Kunz (edeltraut-kunz@gmx.de) wenden.

„Hier kann ich sein, wie ich bin“

... im kleinen MS-Stammtisch in Homberg/Ohm. Unser Treff besteht seit über 10 Jahren und es kommen circa 5-10 Betroffene in das Familienzentrum. Getränke und Snacks bringt jeder mit. Dabei sind wir „unter uns“. Unsere Runde hat sich bewusst für einen Stammtisch entschieden. Ziele sind in erster Linie, dass wir Spaß haben und eine gute Zeit miteinander verbringen. Der informative Austausch ist zweitrangig. Meistens drehen sich die Gespräche um Themen wie Urlaub oder persönliche Angelegenheiten. Unsere Mitglieder schätzen die offene und unterstützende Gemeinschaft. Über MS wird gesprochen, wenn es aktuelle Anlässe gibt: Gerhard beschäftigt sich z.B. mit der Frage, ob in seinem Ausweis das Merkzeichen aG eingetragen werden könnte; sind seine Einschränkungen so massiv, dass hier Aussicht

auf Erfolg besteht? Es werden auch keine Fachvorträge organisiert, da die Erkrankung so unterschiedlich verläuft und damit auch die Probleme und die möglichen Lösungen. Angehörige sind bei diesem Stammtisch nicht dabei. Damit ist die Gruppe kleiner und man kann sich besser austauschen. Mit den Angehörigen trifft man sich zum Sommerfest oder Weihnachtsessen. Gleichwohl sind wir immer offen für neue Betroffene, die zu den Treffen der Gruppe kommen. Nicht willkommen war allerdings ein „Geistheiler“, der alle mit der Kraft des Glaubens heilen wollte. Da waren wir ehrlich froh, als er endlich ging.

Kontakt:

Sonja unter 0160/95103228
oder Carmen unter 06633/64078

Wochenendausflug der MainSchwäne nach Mainz

Vom 24. bis 26. Mai 2024 unternahm die MS-Gruppe Hanau und Umgebung „Die MainSchwäne“ einen Wochenendausflug nach Mainz. Mit insgesamt 19 Teilnehmer:innen fuhren wir sowohl mit Privatfahrzeugen als auch mit dem DMSG-Fahrzeug, das von Johannes Nüßlein bedient wurde, am Freitag nach Mainz und checkten im INNdependence Hotel ein. Noch an diesem Tag unternahmen wir einen Spaziergang zum Stephansdom mit den berühmten Chagall-Fenstern. Mit Audio-guides ausgestattet, haben wir uns ausführlich diesen beeindruckenden Sakralbau angeschaut.

Am Samstagvormittag besuchten wir das Landesmuseum Mainz. Eine Historikerin führte uns durch diese bedeutende kulturgeschichtliche Sammlung. Am Nachmittag besichtigten wir das MEWA-Stadion des Fußball-Erstligisten FSV Mainz 05. Dort wurden wir von zwei sehr ambitionierten Fans und ehrenamtlichen Führern durch ganz besondere Räumlichkeiten des Stadions geführt. Ein Highlight war unser „Einlauf“ auf das Spielfeld un-



ter Applaus und Musik aus dem Lautsprecher. Am Sonntag beendeten wir unseren Ausflug mit einer barrierefreien Führung durch die Altstadt. Auch hier gab es viel zu entdecken und zu erfahren.

Es war ein sehr schönes, interessantes, informatives Wochenende. Einen besonderen Beitrag zum Erfolg des Wochenendausfluges hatten sowohl Herr Nüßlein, der das DMSG-Fahrzeug führte und die Passagiere sicher nach und durch Mainz transportierte, und das Team des INNdependence Hotels, das uns zusätzlich kostenlos einen Seminarraum zur Verfügung stellte.

Kerstin Wich

Adventsfeier mit Plätzchen-Challenge

Das letzte Gruppentreffen des Jahres 2024 der MS-Gruppe ALBATROS stand unter ganz besonderen Vorzeichen: Statt des üblichen Kuchenbüfets türmten sich große und kleine Plätzchenberge auf den festlich geschmückten Tischen. Anlass war die von der Teamleitung ausgerufene Plätzchen-Challenge, bei der die Mitglieder ihre Backkünste unter Beweis stellen konnten. Von Spitzbuben über Vanillekipferl, Lebkuchen und Spritzgebäck bis hin zu ausgefallenen Kreationen wie mit Zuckerperlen verzierten Eseln oder knallbunten Motorrollern – der Fantasie der Bäcker:innen waren keine Grenzen gesetzt.

Reinhard Wehbrink und Uwe Thöt hatten die herausfordernde Aufgabe, die mitgebrachten Plätzchen zu bewerten. Fest entschlossen mampften die beiden Juroren sich durch die Gebäckstapel, um Punkte für Geschmack, Aussehen und Originalität zu verteilen. „Man merkt, dass hier jeder mit guter Laune am Werk war“, beurteilte Wehbrink die gebackenen



Kunstwerke, „der perfekte Start in die Adventszeit!“ Und nicht nur die beiden Männer hatten ihren Spaß, auch die Gruppenmitglieder genossen die Leckereien, tauschten Backtipps aus und beobachteten unter großem Gelächter die Verkostung durch die Juroren. Die Sieger konnten sich schließlich über eine goldene Krone und ein kleines Geschenk freuen. Den ersten Platz sicherte sich eine 92-jährige Bäckerin aus Alsfeld mit ihrem unwiderstehlichen Spritzgebäck. Platz 2 ging an zarte Vanillekipferl aus Lautertal und den dritten Platz ergatterten Marzipan-Spitzbuben aus Treysa.

Annika Thöt

Chronisch krank im Job

Unsichtbar, unterschätzt, aber unverzichtbar

„Wie begegnen wir dem Fachkräftemangel – Arbeiten mit einer unsichtbaren Erkrankung“ – zu diesem Thema veranstaltete die Gemeinnützige Hertie-Stiftung zusammen mit der DMSG Hessen am 6. Februar eine Podiumsdiskussion in den Räumen der IHK Frankfurt.

Enttabuisierung:

Warum chronisch Kranke im Job oft schweigen

Aufgrund von Beeinträchtigungen wie chronischen Krankheiten haben es betroffene Menschen schwerer als andere, ihre Arbeitsleistung konstant hochzuhalten und ihren Beruf überhaupt langfristig auszuüben. Daher haben sie oft große Angst davor, ihre Erkrankungen offenzulegen. Denn trotz gegenteiliger Beteuerungen vieler Unternehmen herrscht vielerorts noch eine Kultur der Stigmatisierung und der häufig unbewussten Diskriminierung chronisch kranker Mitarbeitender. „Eine Enttabuisierung wäre für die Betroffenen mit einem zu hohen Risiko verbunden“, erklärt auch Andrea Nahles, Vorstandsvorsitzende der Bundesagentur für Arbeit. Noch immer dominiere vielerorts die Erwartung uneingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Aber es gibt auch Positivbeispiele, die zeigen, dass ein Offenlegen zu einem Wandel beitragen kann. Ein Beispiel nannte die Vorsitzende des Ärztlichen Beirats der DMSG Hessen, Prof. Dr. Uta Meyding-Lamadé. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen anders über die Situation nachdenken, wenn Betroffene im Job offen über ihre Erkrankung sprechen. Das habe in der Klinik eine Welle der Solidarisierung ausgelöst.



Auf dem Podium (v.l.): Oliver Coenenberg (Sanofi-Aventis), Rebecca Gerwert Vaz de Carvalho (Inklusionsberaterin), Michaela Jaap (Hays AG), Andrea Nahles (Bundesagentur für Arbeit) und Moderator Prof. Dr. Michael Groß.

Führungskräfte, flexible Arbeitsmodelle, Personalgewinnung

Alle Podiumsteilnehmer:innen waren sich einig, dass den Führungskräften in dieser Situation eine Schlüsselrolle zukommt. Sie können als direkte Vorgesetzte in entscheidenden Situationen agieren und für eine positive Dynamik sorgen. Ein erster wichtiger Schritt ist die flexible Gestaltung der Arbeitszeit. Diese Flexibilisierung sollte jedoch nicht auf das Home Office beschränkt bleiben, betont Rebecca Gerwert Vaz de Carvalho, Inklusionsberaterin: „Unternehmen sollten grundsätzlich bereit sein, Arbeitszeiten und -orte individuell anzupassen.“

Zudem herrschte Einigkeit darüber, dass viele Unternehmen in der Personalgewinnung noch immer keine klare Strategie entwickelt haben, um Menschen mit chronischen Erkrankungen gezielt in ihren Recruiting-Prozess einzubinden. „Menschen mit Behinderung müssen explizit in Stellenausschreibungen erwähnt werden“, betont Rebecca Gerwert Vaz de Carvalho aus Erfahrung.

Am Ende der Diskussion richtete Andrea Nahles einen eindringlichen Appell an das Publikum: Es reiche nicht, sich mit dem Status quo in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit von Menschen mit unsichtbaren, chronischen Erkrankungen zufriedenzugeben: „Wir brauchen echte Chancen“.

Silvia Hänig

Komplettbeitrag:
<https://www.ghst.de/arbeiten-mit-ms>



Auch in Kassel machte die Wanderausstellung schon Station.

Das Ende einer wichtigen Wanderung Finissage am 5. April in Darmstadt – ihr seid eingeladen!

Seit Oktober 2024 zieht unsere Wanderausstellung „Kunscht mit Spaß“ mit Werken des Karikaturisten Phil Hubbe zusammen mit Werken von lokalen Kunstschaaffenden durch Hessen und bringt Menschen mit und ohne Beeinträchtigung auf humorvolle Weise in den Dialog. Die Wanderausstellung wird gefördert durch die Aktion Mensch und den Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Von Frankfurt bis Gießen, von Friedrichsdorf bis Rodgau, von Wiesbaden bis Kassel – nach 10 Stationen an Regional- und Beratungsstandorten der DMSG Hessen sowie der EUTB® ist „Kunscht mit Spaß“ jetzt in Darmstadt angekommen, wo am 5. April als krönender Abschluss die feierliche Finissage stattfindet. Hier möchte die Gemeinschaft der DMSG Hessen auf die erfolgreiche Wanderausstellung zurückblicken und nochmals die „Behinderten Cartoons“ des Künstlers und mehrfa-

chen Preisträger, der selbst seit fast 40 Jahren mit MS lebt, auf sich wirken lassen. Neben Dagmar Spill und Benno Rehn wird Phil Hubbe an diesem Tag wieder persönlich anwesend sein, für Gespräche zur Verfügung stehen und einige seiner Werke versteigern. Zudem präsentieren die Malerinnen Karola Gonzales und Marianne Baumann in Darmstadt jeweils eines ihrer Werke aus dem Aquarellkurs der DMSG Hessen. Flankierende Aktionen wie ein Rollstuhl-Parcours und eine Fühlstraße runden die Finissage ab. Die DMSG Hessen möchte an dieser Stelle allen Beteiligten danken, die diese wichtige Wanderung möglich gemacht haben!

Wer bei der Finissage am 5. April dabei sein möchte: Los geht es um 15 Uhr in der DMSG Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt (Ahastraße 5).

Passet-Stiftung unterstützt Menschen mit MS 2024

Die Passet-Stiftung hat über ihre Tätigkeit im vergangenen Jahr berichtet. Um Menschen mit Multipler Sklerose zu unterstützen, wurden 2024 aus Stiftungsmitteln 50.320,77 Euro ausbezahlt.

Mit diesen Geldern konnte bei unterschiedlichen Herausforderungen MS-Kranken geholfen werden, zum Beispiel mit Beihilfen für Umzugskosten in eine barrierefreie Wohnung, Treppenlifte, Pflegebetten oder Behandlungskosten, die von der Kranken- und Pflegeversicherung nicht übernommen

werden. Auch förderte die Stiftung die Selbsthilfe, Hilfe im Alltag sowie Projekte wie Therapiekurse, betreute Freizeiten oder Rollstuhltraining. Ein weiterer Punkt war die Förderung der Teilhabe von MS-Kranken am gesellschaftlichen Leben.

Wir danken der Passet-Stiftung für ihr Engagement und die wertvolle Zusammenarbeit.

Anträge an die Stiftung können an die Passet-Stiftung, z. Hd. Herrn Wolfgang Steinmetz, Am Bergfried 8c, 63225 Langen gerichtet werden.

Neue EUTB®-Stelle in Limburg

Seit Anfang des Jahres können Ratsuchende die EUTB®-Beratungsstelle Limburg-Weilburg der DMSG Hessen in der Walderdorffstraße 20 in Limburg aufsuchen. Dort können sich Menschen mit Beeinträchtigung oder chronischen Erkrankungen sowie deren Angehörige unabhängig, vertraulich und kostenlos zu allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe beraten lassen. Die EUTB®-Beratungsstelle Limburg-Weilburg ist in der Regel von 8 bis 15 Uhr geöffnet. Termine können telefonisch

oder per E-Mail vereinbart werden. Donnerstags von 11:30 bis 13:30 Uhr findet eine offene Sprechstunde statt.

Kontaktdaten:

EUTB® Limburg-Weilburg
Walderdorffstraße 20
65549 Limburg
Telefon: 0800 4540106
E-Mail: EUTB-LK-LW@dmsg-hessen.de

Neue Gesichter der DMSG Hessen



Nadine Scholl, Ansprechpartnerin für Sport und Bewegung

Seit Dezember 2024 bin ich als Mitarbeiterin für den Bereich Sport und Bewegung bei der DMSG Hessen tätig. Ich habe ein Studium der Sportwissenschaften erfolgreich abgeschlossen und als Sporttherapeutin in einer Rehabilitationsklinik wichtige Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit neurologischen Erkrankungen gemacht. Mehr als drei Jahre war ich bei der DMSG Hessen bereits an der Umsetzung des Funktionstrainings beteiligt. Bis November letzten Jahres habe ich den Aufbau der DMSG-Akademie unterstützt und war für den Bereich Funktionstraining beim Bundesverband der DMSG tätig. Ich freue mich sehr, wieder für die DMSG Hessen zu arbeiten und meine Erfahrungen, meine Begeisterung und mein Wissen über Gesundheit und Sport einzubringen.

Nicole Herr, Ansprechpartnerin für Sport und Bewegung

seit November 2024 bin ich als Projektmitarbeiterin im Team der DMSG Hessen mit Hauptsitz in der Niederlassung Fulda tätig. Ich betreue das neue Projekt „ProLaktiv“ und bin Ansprechpartnerin für alle Themen, die mit Bewegung und Sport bei chronischen Erkrankungen und Inklusion zu tun haben. Während meines beruflichen Werdegangs, angefangen als Krankenpflegerin und seit 2006 als Physiotherapeutin, durfte ich viel Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichsten Menschen sammeln. Seit über 15 Jahren habe ich mich auf die Arbeit im neurologischen Bereich und gesundheitsfördernde Gruppenangebote spezialisiert. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen in die Projektarbeit einfließen zu lassen.



Jahresprogramm

Bewegung, Sport und Gesundheit

Neuro-Training im Sitzen

Datum: montags, fortlaufender Termin seit 6.01.2025, Uhrzeit: 16:00-16:45 Uhr
Trainerin: Nadine Scholl

Angebote für Angehörige

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon (06151) 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Gesprächskreis für Angehörige in Frankfurt

Datum: 29.4. / 27.5. / 24.6. / 29.7. / 30.9. / 28.10. / 25.11.2025,
Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt

Anmeldungen jederzeit möglich
Kosten: 85,00 € für Mitglieder,
170,00 € für Nichtmitglieder

Erfahrungsaustausch

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon (06151) 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Offener Treff in Fulda

Datum: 19.05.2025, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Fulda,
Buttlarstr. 24, 36039 Fulda
Anmeldeschluss: 12.05.2025

Offener Treff in Darmstadt

Datum: 30.04. / 28.05. / 25.06. / 30.07. / 27.08. / 24.09. / 29.10. / 26.11.2025,
18:00-20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Offener Treff in Frankfurt

Datum: 9.4. / 4.6. / 20.8. / 15.10. / 17.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt
Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Offener Treff in Gießen

Datum: 30.06.2025, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Gie-
ßen, Kerkrader Str. 4, 35394 Gießen
Anmeldeschluss: 23.06.2025

Offener Treff in Wiesbaden

Datum: 16.04.2025, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Wiesba-
den, DKD Helios Klinik, Wiesbaden, Haus
B, Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Anmeldeschluss: 1.04.2025

Spieletreff für junge Menschen mit MS

Datum: 3.06. / 2.09. / 2.12.2025,
18:00-20:00 Uhr
Ort: Beratungs- & Regionalstelle
Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Kaffeeklatsch in Lauterbach

Datum: 21.05.2025 und 3.09.2025,
15:00-17:00 Uhr
Ort: Posthotel Johannesburg,
Bahnhofstr. 39, 36341 Lauterbach
Kosten: Verzehr ist Selbstzahler
Anmeldeschluss: 7.05. und 20.08.2025

Gemeinsames Frühstück in Homberg/Ohm

Datum: 10.04.2025, 10:00-12:00 Uhr
Ort: Familienzentrum Homberg/Ohm,
Frankfurter Str. 1, 35315 Homberg/Ohm
Anmeldeschluss: 1.04.2025
Kosten: 6,00 € für Mitglieder, 8,50 € für
Nichtmitglieder

Gemeinsames Frühstück in Wiesbaden

Datum: 7.05.2025, 10:00-12:00 Uhr
Anmeldeschluss: schriftlich bis 07.04.2025
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden DKD Helios Klinik,
Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Referentin: Ebru Taş
Kosten: 8,00 € für Mitglieder, 12,00 € für
Nichtmitglieder

Gesprächskreise der EUTB®

Gruppentreff 2025

Datum: 29.04. / 27.05. / 24.06. / 26.08. / 30.09. / 28.10. / 2.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: EUTB® Main-Taunus, Kurhausstraße
11, 65719 Hofheim
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 25.04. / 27.05. / 20.06. / 22.08. / 26.09. / 24.10. / 30.11.2025
Anmeldung: Stephanie Kuhn und Svenja
Canta, EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

Elterngesprächskreis

Datum: einmal im Monat dienstags, 20:00-
21:30 Uhr
Ort: EUTB® Main-Taunus, Kurhausstraße
11, 65719 Hofheim, Kosten: kostenfrei
Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben
(EUTB-MTK@dmsg-hessen.de).

Infoveranstaltung: Persönliches Budget nach SGB IX

Datum: 20.05.2025, 10:00-12:00 Uhr
Ort: EUTB® Offenbach, Senefelderstraße
2a, 63110 Rodgau und online
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 13.05.2025
Anmeldung: Annedore Wagner-Schubert,
EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch für Betroffene: Umgang mit unsichtbaren Behinderungen im Arbeitsleben

Datum: 3.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: EUTB® Hochtaunus, Hugenottenstra-
ße 88, 61381 Friedrichsdorf
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 1.06.2025
Anmeldung: Eva Marie Stecker,
EUTB-HTK@dmsg-hessen.de
Telefon: 0151 – 431 058 73

Tagesveranstaltungen

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon (06151) 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Qi Gong und Klang

Datum: 10.05.2025, 10:00-17:00 Uhr
Ort: Familienzentrum Nidderau, Gehrener
Ring 5, 61130 Nidderau
Kosten: 24,00 € für Mitglieder, 48,00 € für
Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 2.04.2025

Ausflug zum Feldberg

Datum: 15.05.2025, 11:00-15:30 Uhr
Ort: Feldberg, Schmitten, Treffpunkt:
Endhaltestelle der U3 „Hohemark“ in
Oberursel
Kosten: kostenfrei, Fahrtkosten und Ver-
pflung sind selbst zu zahlen
Anmeldeschluss: 24.04.2025

Humorvoll und schlagfertig durchs Leben

Datum: 14.06.2025, 10:00-14:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
Kosten: 24,00 € für Mitglieder, 48,00 € für
Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 16.05.2025

Aktionswochenende Rollstuhltraining: Aktiv und sicher im Rollstuhl

Tag 1: Rollstuhltraining in der Stadt
Datum: 28.06.2025, 10:00-16:00 Uhr
Ort: Kassel Innenstadt. Treffpunkt wird bei
Anmeldung bekannt gegeben.
Tag 2: Spiel, Sport und Spaß mit dem Roll-
stuhl, Datum: 29.06.2025, 10:00-16:00 Uhr
Ort: Sporthalle BSG Kassel, Waldauer
Fußweg 100, 34127 Kassel
Kosten pro Tag: 24,00 € für Mitglieder,
48,00 € für Nichtmitglieder, Anmelde-
schluss: 10.06.2025

Lebenskunst

Datum: 9.08.2025, 10:00-13:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
Kosten: 12,00 € für Mitglieder, 24,00 € für
Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 11.07.2025

Wochenendseminare

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon (06151) 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Resilienz und Lebensglück

Datum: 12.09.-14.09.2025,
Anreise bis 14:30 Uhr
Ort: INNdependence Hotel Mainz,
Gleiwitzer Str. 4, 55131 Mainz
Kosten: 120,00 € für Mitglieder, 240,00 €
für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: schriftlich bis 1.08.2025

Mehrwöchige Kurse

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon (06151) 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Wassergymnastik in Heuchelheim bei Wetzlar

Kurs 2: 10 Einheiten, freitags,
9.05 bis 11.07.2025
Anmeldeschluss: 1.04.2025
Uhrzeit: 11:45-12:40 Uhr
Ort: Fitalis & Aktivita GmbH & Co.KG,
Schwimmbadstraße 2, 35452 Heuchelheim
Kosten: 60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für
Nichtmitglieder

Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

Kurs 2: 10 Einheiten, freitags,
5.09. bis 14.11.2025
Anmeldeschluss: 1.08.2025
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr
Ort: Spessart Therme,
Frowin-von-Hutten-Straße 5,
63628 Bad Soden-Salmünster
Kosten: 60,00 € für Mitglieder,
120,00 € für Nichtmitglieder

Aquarellkurse in Darmstadt

Kurs 2: 5 Einheiten, dienstags,
2.09. bis 30.09.2025
Anmeldeschluss: 3.08.2025
Uhrzeit: 15.30 – 17.30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Kosten: 60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für
Nichtmitglieder

Kompaktkurs Klettern in Fulda

Datum: samstags, 16.08. / 23.08. / 30.08.2025, 10:00-14:00 Uhr
Ort: DAV Kletterhalle, Goerdelerstr. 72,
36100 Petersberg
Kosten: 80,00 € für Mitglieder, 160,00 € für
Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 15.07.2025

Bewegungstraining im Stehen

Datum: dienstags
Uhrzeit: 18:00-18.45 Uhr
Trainerin: Nicole Herr
Ort: online via Zoom
Anmeldung: jederzeit möglich,
training@dmsg-hessen.de

Onlineveranstaltungen

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon (069) 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Wie sage ich es meinem Kind?

Datum: Montag, 2.06.2025,
18:00-19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.05.2024

Neues aus der MS-Forschung

Datum: 9.07.2025, 18:00-19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.06.2025

Onlineveranstaltungen EUTB®

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon (069) 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Recovery – Krisenerfahrungen als Schatz entdecken

Datum: 22.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
Anmeldeschluss: schriftlich bis 19.04.2025

Ehrenamtsschulung / Peerausbildung

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon (069) 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Reflexionswochenende Mainz

Datum: 19.09.- 21.09.2025, Anreise bis
14:30 Uhr
Ort: INNdependence Hotel Mainz,
Gleiwitzer Str. 4, 55131 Mainz
Anmeldeschluss: 4.08.2024

Online-Supervision für Ehrenamtliche

Datum: 15.05. / 3.07. / 11.09. / 13.11.2025,
17:00-18:30 Uhr
Ort: online, Referent: Thomas Weyh
Anmeldeschluss: schriftlich bis jeweils eine
Woche vor dem Termin

Mitarbeiterbesprechungen für das Ehrenamt Wiesbaden

Datum: 23.04.2025, 17:00-19:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Wies-
baden, DKD Helios Klinik, Wiesbaden,
Haus B, Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Anmeldeschluss: 15.04.2025
Anmeldung: Ebru Taş, tas@dmsg-hessen.de

Fulda

Datum: 14.05.2025, 14:30-16:30 Uhr,
Ort: Umweltzentrum Fulda,
Johannisstraße 44, 36041 Fulda
Anmeldeschluss: 6.05.2025
Anmeldung:
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Online-Austausch für Ehrenamtliche

Daten: 25.03. / 30.04. / 27.05. / 26.06. / 30.09. / 29.10. / 27.11.2025
Ort: online, Anmeldung: jederzeit möglich
Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon (069) 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Landesbeirat

Gemeinsamer Austausch der Ehrenamtli-
chen und Landesbeiratssitzung

Datum: 17.-18.05.2025
Uhrzeit: Anreise Samstag bis 10.00 Uhr -
Austausch mit Ehrenamtlichen bis 17.00
Uhr, Eine Online-Teilnahme ist möglich.
Sonntag: Landesbeiratssitzung von 09.00
-13.00 Uhr
Ort: Wilhelm-Kempff-Haus, Wilhelm-
Kempff-Haus 1, 65207 Wiesbaden Naurod
Anmeldeschluss: 22.04.2025
Anmeldung: landesbeirat@dmsg-hessen.
de

Landesbeiratssitzung

Datum: 25.10.-26.10.2025
Uhrzeit: Anreise bis 10:00 Uhr – Austausch
und Supervision bis 17:00 Uhr, Sonntag:
Landesbeiratssitzung 9:00-13:00 Uhr
Ort: Best Western Premier IB Hotel
Friedberger Warte, Homburger Landstr. 4,
60389 Frankfurt
Anmeldung: landesbeirat@dmsg-hessen.de
Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.07.2025

Hier geht's
direkt zum
Anmeldeformular



Kontakt

Beratungs- und Regionalstellen

Darmstadt

Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 6 27 03-80,
Fax (0 61 51) 6 27 03-85
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Frankfurt

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
Telefon (069) 40 58 98 0, Fax (069) 40 58 98 47
E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de

Fulda

Buttlarstr. 24, 36039 Fulda
Telefon (06 61) 96 89 30-0
E-Mail: beratung@dmsg-hessen.de

Gießen

Kerkraider Straße 4, 353940 Gießen
Tel.: (0175) 755 07 11
E-Mail: heinz@dmsg-hessen.de

Kassel, im Atrium

Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel
Telefon (05 61) 207 59 46, Fax (05 61) 207 59 47,
E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de

Wiesbaden

Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Telefon (0170) 480 56 23
E-Mail: tas@dmsg-hessen.de

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

Zentrale Anmeldung:
0800-45 40 106 (kostenfrei)

EUTB® Frankfurt

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® Landkreis Gießen

Kerkraider Straße 4, 35394 Gießen
E-Mail: EUTB-LK-GI@dmsg-hessen.de

EUTB® Hochtaunuskreis

Hugenottenstr. 88, 61381 Friedrichsdorf
E-Mail: EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

EUTB® Limburg-Weilburg

Walderdorffstr. 20, 65549 Limburg
EUTB-LK-LW@dmsg-hessen.de

EUTB® Main-Taunus

Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim
E-Mail: EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

EUTB® Offenbach

Waldstrasse 45, 63065 Offenbach am Main
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® Landkreis Offenbach

Senefelderstr. 2a, 63110 Rodgau
E-Mail: EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de
Nebenstellen in Seligenstadt und Dreieich

EUTB® Rheingau-Taunus-Kreis

Adolfstr. 119, 65307 Bad Schwalbach
E-Mail: EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

EUTB® Wetteraukreis

Neue Straße 4, 63667 Nidda
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de
Nebenstandorte in Friedberg und Schotten

EUTB® Vogelsberg

Beratungszentrum Schotten, Mühlgasse 4,
63679 Schotten
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de

Betroffene beraten Betroffene

Alsfeld, Manuela Sedlatschek,
(0 66 39) 86 59, Di. von 10 - 12 Uhr
Alsfeld, Andrea und Uwe Thöt, (0151) 72800937
Darmstadt, Ulrike Poneß, (0151) 44619252
Dreieich, Angelika Reuter, Mobil (0 160) 98 10
34 65, Mi. von 9 - 13 Uhr
Erzhausen, Ilse Lust,
(0 61 50) 50 78 767, Do. 16 - 18 Uhr
Eschwege, Uwe Blum, (0 56 51) 76 265
Frankfurt, John Verrall, (0 69) 55 78 08,
Mi. von 11 - 13 Uhr
Frankfurt-Höchst, Edeltraud Oppen,
(0 69) 30 13 31, Di. von 16 - 18 Uhr
Fulda, Conny Zirwes, (06 61) 35 444
Fulda und Umgebung, Dorit Prieser,
0175-710 24 39, Mi. 16 - 17 Uhr
Gelnhausen, Anette Freund, (06050) 33 97
Gründau, Erika Schmidt,
(0 60 58) 21 09, Di. 10 - 12 Uhr
Hanau, Elisabeth Huhn,
(0 61 81) 43 14 51, Mo. 9 - 12 Uhr
Rita Filber (0 61 81) 22 433
Homburg / Ohm, Sonja Köhler, (0160) 95103228
Carmen Rotter, (0 66 33) 6 40 78
Kassel, Sabine Correas,
(0 561) 9 70 / 51 99, Mi. 10 - 12 Uhr
Christina Bienhaus,
(0178) 8847580, Mi. ab 17 Uhr
Kassel / Baunatal, Jürgen Klahold,
Mobil (0 179) 53 63 288
Kelkheim, Jens Schmidt, (0 61 95) 90 04 15
Laubach, Manuela Kramer,
(0 64 05) 32 15, Mi. 15 - 17 Uhr
Lauterbach, Karin Boß, (0160) 96713452
Linsengericht, Anett Bergholz,
(0 60 51) 61 474
Marburg, Bernd Gökeler,
(0 64 24) 54 99, Mi. 17 - 19 Uhr
Irene Heuser, (0 64 21) 80 92 149
Margret Wimmel,
(0 64 27) 93 13 61, Mi. 10 - 12 Uhr
Marburg, Monika Kräling, (0151) 18470469,
Mo. 11 - 14 Uhr, Di. & Fr. 17 - 19 Uhr
Neustadt (Marburger Land),
Elisabeth Billasch, (0 66 92) 96 13 69,
Do. 10 - 12 Uhr
Nidderau, Barbara Heilmann, (0 61 87) 17 90
Obertshausen, Helga Imholt, (0 61 04) 78 90 71
Reichelsheim / Odenwald,
Ruth Siegel, (0 61 64) 91 20 47
Reinheim, Ellen Biegi, (0 61 62) 96 90 40
Schlit, Ute Wagner, (0 66 42) 69 16
Seligenstadt, Alexandra Günther,
(0 176) 39 43 36 19
Barbara Pospiech, (06182) 8984 760,
Mo. von 10 - 12 Uhr
Feldertal, Jurita Hohmann,
(0172) 27 53 713, Di. von 9 - 12 Uhr
Waldeck-Frankenberg, André Schirmer,
(0 175) 8 45 85 23
Waldeck-Frankenberg, Edertal,
Marion Hecker, (0171) 673 19 79
Wetzlar, Georg Pellinnis,
(0 64 41) 21 21 81, Mo. von 15 - 17 Uhr
Bettina Hepner, (06441) 4475228
Wiesbaden, Bärbel Berresheim, (0151) 44622851
Peter Bäuml, (0177) 1984908

Hessische MS-Stiftung

Alexandra Burchard Gräfin von Kalnein
(Vorsitzende), Joachim Sittig (Geschäftsführer),
Lessingstr. 4, 65830 Krieffel,
Telefon (0 61 92) 9 22 46 50
E-Mail: Hessische-MS-Stiftung@gmx.de

Spendenkonto:

Frankfurter Sparkasse, BIC: HELADEF1822
IBAN: DE89 5005 0201 0000 1808 02

Förderkreise

Förderkreis Hessischer MS-Kranker e.V.

Jasminka Ivanov (Vorsitzende),
Stefanie Reich (Geschäftsführerin),
Offenbacher Landstr. 478, 60599 Frankfurt
Telefon (0 69) 27 24 63 97
E-Mail: ms-foerderkreis@gmx.de

Spendenkonto:

Frankfurter Sparkasse, BIC: HELADEF1822
IBAN: DE14 5005 0201 0000 0099 77

Darmstädter Freundeskreis der MS-Gesellschaft e. V.

Meike Rieken (Vorsitzende), Landskronstr. 88,
64285 Darmstadt, E-Mail: meike.rieken@web.de,
www.ms-freundeskreis-da.de

Spendenkonto:

Sparkasse Darmstadt, BIC HELADEF1DAS
IBAN: DE09508501500042003603

Förderkreis Kasseler Multiple Sklerose Kranker e.V.

Jörg Ungerer (Vorsitzender),
Sonja Waschilowski (Geschäftsführerin),
Wilhelmshöher Allee 262,
34131 Kassel, Tel. (0561) 2075946,
E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de

Spendenkonto:

Kasseler Sparkasse, BIC: HELADEF1KAS
IBAN: DE20520503530001153105

Landesverband Hessen e.V.

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
Telefon (0 69) 40 58 98 0, Fax (0 69) 40 58 98 40
E-Mail: dmsg@dmsg-hessen.de
Internet: www.dmsg-hessen.de

Spendenkonto:

IBAN: DE39 3702 0500 0007 6052 00
BIC: BFSWDE33XXX

Vorstand: Dagmar Spill (Vorsitzende), Barbara
Pospiech, Kirstin von Witzleben-Stromeyer,
Dr. Tobias Bomsdorf, Clemens Busch

Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Uta Meyding-Lamadé (Vorsitzende des
Ärztlichen Beirats), Dr. Burc Bassa, Dr. Katrin Enk,
Dr. Karl-Heinz Henn, Dr. Christian Jacobi, Dr. Ru-
pert Knoblich, Christoph Lassek, Dr. Ann-Sophie
Lauenstein, Dr. Christoph Mayer, Prof. Dr. Tobias
Neumann-Haefelin, Dr. med. Steffen Pfeuffer,
Dr. Gerd Reifschneider, Dr. Ingo Schirotzek, Lisa
Schwertner, Prof. Dr. Till Sprenger, Prof. Dr. Erwin
Stark, Dr. Elvia Steidl, Dr. Yavor Yalachkov

Landesbeirat MS-Erkrankter:

Barbara Pospiech (Vorsitzende), Silke Buchenau,
Anett Bergholz, Maik Kübler (stellv. Vorsitzen-
der), Diana Erb, Stephanie Dombek, Sonja
Köhler, Bettina Nüßlein, Georg Pellinnis, Sabine
Schäfer, Manfred Weinreich

Geschäftsführer: Benno Rehn