

# 2024

Jahresprogramm



dmsg  
hessen

# Inhaltsverzeichnis



**Vorwort**

## Anmeldebedingungen

- Beratungs- und Regionalstellen
- Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)



**Bewegung, Sport und Gesundheit**..... 10



**Ernährung**..... 13



**Angehörige** ..... 21



**Erfahrungsaustausch** ..... 30



**Tagesveranstaltungen** ..... 37



**Wochenendseminare** ..... 53



**Mehrwöchige Kurse** ..... 58



**Freizeiten**..... 70



**Online-Veranstaltungen** ..... 72



**Ehrenamtsschulung / Peerausbildung  
Landesbeirat** ..... 101



**Anmeldeformular**..... 108

Impressum ..... 109

Bildnachweise..... 110



Liebe Mitglieder,  
sehr geehrte Damen und Herren,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen heute das Jahresprogramm der DMSG Hessen für das kommende Jahr.

Die DMSG Hessen hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Multipler Sklerose und ihren Angehörigen dabei zu helfen, ein erfülltes und möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Jahresprogramm, das wir Ihnen heute präsentieren, ist ein wichtiger Bestandteil dieses Vorhabens. Es beinhaltet eine Vielzahl von Seminaren, Kursen und Veranstaltungen, die darauf abzielen, wichtige Informationen zu vermitteln, Unterstützung anzubieten und den Austausch unter Betroffenen zu fördern.

Was dieses Jahresprogramm jedoch besonders bereichert und zu etwas Besonderem macht, sind die wertvollen Beiträge aus unseren neuen EUTBs, den Einrichtungen der Teilhabeberatung. Diese Experten haben ihre Expertise und ihr Engagement eingebracht, um das Programm mit zusätzlichen Angeboten und Workshops zu bereichern. Wir sind ihnen zutiefst dankbar für ihre wertvollen Ergänzungen und die Bereicherung unseres Jahresprogramms.

Wir sind stolz darauf, dass wir auch in diesem Jahr wieder eine Vielzahl von hochqualifizierten Referenten und Experten gewinnen konnten, die ihr Wissen und ihre Erfahrung mit uns teilen. Das breit gefächerte Themenspektrum umfasst sowohl medizinische Aspekte der Krankheit als auch Möglichkeiten zur Bewältigung des Alltags, psychosoziale Unterstützung und vieles mehr.

Wir möchten Sie ermutigen, sich aktiv am Jahresprogramm der DMSG Hessen zu beteiligen, das allen offensteht. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und vor allem den wertvollen Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen. Gemeinsam können wir viel bewegen und uns gegenseitig unterstützen.

Abschließend möchte ich allen Beteiligten, den Referenten, den Mitarbeitern der DMSG Hessen für die Beiträge, von Herzen danken. Ihr Engagement und Ihre Hingabe machen es möglich, dass wir dieses umfangreiche Programm anbieten können.

Ich wünsche Ihnen allen eine inspirierende Lektüre und freue mich darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen im kommenden Jahr begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Benno Rehn, Geschäftsführer

### Save the date:

„Denk-mal an MS“-Aktion zum Welt-MS-Tag am 30.05.2024

LIONS-Schiffahrt am 05.06.2024

Mitgliederversammlung am 12.10.2024

# Anmeldebedingungen



Die DMSG Hessen bietet eine Vielfalt von Veranstaltungen, Kurse, Informationsrunden, Seminare, Tagesveranstaltungen, Gesprächsgruppen, Freizeiten und online Veranstaltungen an. Im Weiteren finden Sie im Programmheft auch die Veranstaltungen für unser Ehrenamt und Landesbeirat für MS-Erkrankte, sowie Peerausbildung.

Alle Themengebiete werden umfangreich von einem Referenten vermittelt oder unsere Haupt- und Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen führen Sie durch einzelne Angebote.

Wir heißen Sie herzlich willkommen regional in Präsenz oder Online. Bitte beachten Sie jeweils den Veranstaltungsort.

## Anmeldungen:

Die Anmeldungen sind schriftlich oder per Mail mit Angabe des Veranstaltungstitels an die

## DMSG LV Hessen, Ahastr. 5, 64258 Darmstadt

zu richten oder per E-Mail: [veranstaltungen@dmsg-hessen.de](mailto:veranstaltungen@dmsg-hessen.de)

Für unsere Online Veranstaltungen per E-Mail: [online@dmsg-hessen.de](mailto:online@dmsg-hessen.de)

## Anmeldebestätigung und Rechnung:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung für die gewünschte Veranstaltung.

Nach dem Anmeldeschluss werden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung sowie Rechnung zukommen lassen. Damit wird Ihre Anmeldung verbindlich.

Die Teilnehmergebühr ist fristgemäß vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen.

Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss kann eine Erstattung der Teilnehmergebühr nur nach Vorlage eines ärztlichen Attestes erfolgen oder wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

## Antrag auf Kostenermäßigung:

Wir gewähren Beihilfen zur Kostenermäßigung oder -befreiung. Dazu wenden Sie sich bitte an die zuständige regionale DMSG Beratungs- und Regionalstelle.

## Fahrdienst:

Grundsätzlich wird kein Fahrdienst angeboten. Für den Personenkreis mit Merkzeichen aG im Schwerbehindertenausweis gewähren wir einen Kostenzuschuss. Wenn Fahrdienst erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an die zuständige DMSG Beratungs- und Regionalstelle.

## Online-Veranstaltungen:

Die Teilnahme ist kostenfrei – über eine Spende, damit wir unsere Kosten geringhalten können, würden wir uns sehr freuen. Vielen Dank. Mitglieder werden über die einzelnen Veranstaltungen von uns informiert, sofern Sie bei uns eine E-Mail-Adresse hinterlassen haben. Diese können Sie jederzeit bei uns aktualisieren unter: [mitgliederverwaltung@dmsg-hessen.de](mailto:mitgliederverwaltung@dmsg-hessen.de)

## Ehrenamtsschulung:

Unser Angebot der Ehrenamtsschulung richtet sich an Aktive in den Gruppen, den MS Treffs, Betroffenenberater und Peerberater. Voraussetzung für die kostenlose Teilnahme daran ist die Mitgliedschaft bei der DMSG. Auch sind die Anmeldungen schriftlich an den Landesverband zu richten.

## Datenschutz:

Die hier erhobenen personenbezogenen Daten werden zum Zwecke der Durchführung der Anmeldung zu den Veranstaltungen und dem Einzug der Teilnehmergebühren bzw. einer Spende durch die DMSG Hessen verarbeitet.

## Verfolgen Sie gerne unsere Aktivitäten auf

Facebook, Instagram, LinkedIn und Youtube:



LinkedIn

YouTube

## DMSG Beratungs- und Regionalstellen

- **Beratungs- und Regionalstelle DARMSTADT**  
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Telefon: (06151) 62 70 380  
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de
- **Beratungs- und Regionalstelle FRANKFURT**  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt/M.  
Telefon: (069) 40 58 98 0  
E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de
- **Beratungs- und Regionalstelle GIEßEN**  
Reichensand 7, 1. OG rechts  
35390 Gießen  
Telefon: (0175) 75 50 711  
E-Mail: heinz@dmsg-hessen.de
- **Beratungs- und Regionalstelle FULDA**  
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda  
Telefon: (0661) 96 89 300  
E-Mail: bechen@dmsg-hessen.de / springob@dmsg-hessen.de
- **Beratungs- und Regionalstelle KASSEL**  
Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel  
Telefon: (0561) 2 07 59 46  
E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de
- **Beratungs- und Regionalstelle WIESBADEN**  
DKD Helios Klinik Wiesbaden, Haus B  
Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden  
Telefon: (0 611) 52 86 – 20  
E-Mail: tas@dmsg-hessen.de

## EUTB-Beratungsstellen

**Zentrale Anmeldung: 0800-45 40 106 (kostenfrei)**



- **EUTB FRANKFURT**  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt  
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de
- **EUTB HOCHTAUNUSKREIS**  
Hugenottenstr. 88, 61381 Friedrichsdorf  
E-Mail: EUTB-HTK@dmsg-hessen.de
- **EUTB GIEßEN**  
Reichensand 7, 1. OG rechts, 35390 Gießen  
E-Mail: EUTB-LK-GI@dmsg-hessen.de
- **EUTB LANDKREIS OFFENBACH**  
Senefelderstr. 2a, 63110 Rodgau  
E-Mail: EUTB-LK-OF@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 RHEINGAU-TAUNUS-KREIS**  
Adolfstr. 119, 65307 Bad Schwalbach  
E-Mail: EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de
- **EUTB WETTERAU-KREIS**  
Neue Straße 4, 63667 Nidda  
Nebenstandort:  
Pfungstweide 39, 61169 Friedberg  
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de

# Bewegung, Sport und Gesundheit



## Gesundheitsblog

Dieser Blog richtet sich an alle Menschen mit MS, sowie alle Menschen mit Beeinträchtigung(en), deren Angehörige, Freundinnen und Freunde und Interessierte jeglichen Alters. Unsere Mitarbeiterinnen Sabine Kühn und Lisa Fitzenreiter schreiben hier im Namen der DMSG Hessen und möchten die LeserInnen mit interessanten Inhalten zur aktiven Gesundheit motivieren. Jeden Donnerstag wird ein neuer Beitrag zu den Themen gesund essen, gesund fühlen, gesund bewegen und gesund arbeiten, veröffentlicht. Dieser ist dann auf unserer Homepage oder mit Hilfe des QR- Codes zu finden:



## Bewegungstraining online

Wir trainieren gemeinsam live vor der Kamera in zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen: Höheres Niveau (High Level) und niedrigeres Niveau (Low Level). Für das Low Level bieten wir zwei Termine an. Ziel dieser Trainingseinheiten ist der Erhalt bzw. die Verbesserung des funktionellen Status. Wissenschaftliche Studien belegen den positiven Einfluss von Sport bei Menschen mit MS. Zusammen trainieren macht mehr Spaß, motiviert und ist geselliger, auch vor dem Bildschirm.

**High Level:** für Menschen mit aktiver Beinfunktion und ausreichender Kondition (z.B. auch für Neudiagnostizierte). Diese Trainingseinheiten zielen vor allem auf das Trainieren von Kraft, Ausdauer, z.B. auch als High Intensive Intervall-Training, d.h. intensives Training und Ruhepausen wechseln sich ab (=HIIT in Form von Tabata). Koordination und Gleichgewicht werden ebenso geschult. Übungen auf dem Boden (Matte) sollten für Teilnehmende des High Levels kein Problem darstellen!

**Low Level:** für stärker Beeinträchtigte und auch für Fatigue-Betroffene mit und ohne Hilfsmittel. Zu den Schwerpunkten diesen Trainings gehören u.a. die Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Symptomatiken wie Empfindungsstörungen und Schmerz werden zeitweise integriert.

**Datum High Level:** ab **03.01.2024**, mittwochs, 18.00 -18.45 Uhr  
**Datum Low Level:** ab **04.01.2024**, donnerstags, 10.30 - 11.15 Uhr oder mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr, Anmeldung jederzeit möglich

Kosten: kostenfrei  
Referentin: Sabine Kühn  
Anmeldung: Sabine Kühn, Tel. 0175 755 23 83, kuehn@dmsg-hessen.de

## Spazieren gehen und klönen in der Kurstadt Wiesbaden für Menschen mit MS - Wer hat Lust mitzumachen?

Wir treffen uns am Spielplatz im Kurpark Wiesbaden. Dort gehen wir gemeinsam für ca. eine Stunde spazieren, zwischendurch führen wir kleine Bewegungsübungen durch und tauschen uns über aktuelle persönliche Belange aus. Hilfsmittel stellen kein Problem dar, wenn Sie sich damit eigenständig einer Spaziergruppe anschließen können. Jeder entscheidet für sich, ob und wieviel über die Erkrankung gesprochen wird. Die Gruppe wird von Sabine Kühn und einem ehrenamtlichen Beratenden begleitet. Eine regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

Was zu beachten ist: bitte wetterfeste Kleidung tragen! Bei Dauerregen fällt das Treffen aus. Wir freuen uns über jeden Teilnehmenden!

Datum: jeden zweiten Dienstag im Monat, 17.30 – 18:30 Uhr, Start: **ab 09.01.2024**, Anmeldung jederzeit möglich

Ort: Spielplatz an der Blumenwiese im Kurpark Wiesbaden direkt neben dem Verkehrskreisel (Parkstr./Leibnizstr.) Wetterbedingt treffen wir uns im Kurpark Wiesbaden oder in der DKD. Nähere Informationen nach der Anmeldung.  
Kosten: kostenfrei  
Referentin: Sabine Kühn  
Anmeldung: Sabine Kühn, Tel. 0175 755 23 83, kuehn@dmsg-hessen.de

## Bewegung, Sport und Gesundheit



### Rundwanderung ab Assmannshausen für Personen mit keinen bis geringe Einschränkungen und Wandererfahrung

Wandern wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Es ist gut für das Immunsystem, für den Bewegungsapparat, die Kondition, die Figur und die Lunge. Der Aufenthalt im Grünen/ im Wald soll sogar den Blutdruck senken.

Gemeinsam wandern, die Natur erleben, einkehren, sich untereinander ungezwungen austauschen. Eine genüssliche Wanderung von ca. 3-4 Stunden, eine Runde von ca. 11 km. Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr (auf eigene Kosten) in Assmannshausen geplant. Die Tour ist als mittelschwere Wanderung deklariert und erfordert eine gute Grundkondition und Trittsicherheit. Begleitpersonen sind gern gesehene Gäste, welche sich ebenfalls anmelden können.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und für das Gelände geeignete Schuhe tragen. Bei Sonne den Sonnenschutz (Sonnenscreme und Kopfbedeckung) und bei Regen den Regenschutz nicht vergessen!

\*Die Tour Assmannshausen - Blick auf Burg Rheinstein - Runde von Assmannshausen ist bei Komoot zu finden.

Datum: **Samstag, 01.06.2024**, 10.00 - Uhr bis ca. 13/14.00 Uhr, danach Einkehr bis ca. 14.30/15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 04.05.2024

Ort: Assmannshausen (genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)  
Kosten: kostenfrei  
Referentin: Sabine Kühn  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Ernährung

### Fasten bei Autoimmunerkrankungen

Multiple Sklerose und andere Autoimmunerkrankungen können durch unterschiedliche Faktoren positiv beeinflusst werden. Viele Menschen mit MS interessieren sich zunehmend dafür, um ergänzend zu einer eventuellen medikamentösen Therapie auf die Erkrankung Einfluss zu nehmen. Mittlerweile gibt es einige Studien, die die positiven Effekte von Bewegung bekräftigen. Und auch die Ernährung scheint sich auf die Erkrankung sowie die allgemeine Lebensqualität auszuwirken. Ebenso kann Fasten eine unterstützende Maßnahme sein, um entzündliche Prozesse im Körper günstig zu beeinflussen. Dieser Vortrag soll Ihnen Informationen dazu liefern, welche Formen von Fasten es gibt, und welchen Einfluss das Fasten allgemein auf Autoimmunerkrankungen haben kann. Ebenso wird darauf eingegangen, welche Risiken es gibt, denn Fasten ist nicht für jeden geeignet oder kann sogar gefährlich sein. **Wir raten jedem, der an einer Fastenmaßnahme interessiert ist, sich vorab von seinem Hausarzt und/oder Neurologen die Befürwortung zum Fasten einzuholen.**

Der Fastenvortrag dauert insgesamt ca. 30 Minuten. In den darauffolgenden 30 Minuten besteht die Möglichkeit, der Referentin Dr. Ann-Sophie Lauenstein Fragen bezüglich dieses Themas zu stellen.

Datum: **Donnerstag, 22.02.2024**, 17.30 – 18.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 08.02.2024

Ort: online  
Referentin: Dr. Ann-Sophie Lauenstein  
Kosten: kostenfrei  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21, online@dmsg-hessen.de



# Ernährung



## Gemeinsame Fastentage

Fasten kann entzündliche Prozesse im Körper günstig beeinflussen. Da MS zu den chronisch-entzündlichen Autoimmunerkrankungen gehört, besteht die Möglichkeit, ergänzend zu einer eventuellen medikamentösen Therapie durch das Fasten positiv auf die Erkrankung einzuwirken. Dennoch sollte nicht jeder fasten, denn es gibt auch Faktoren, die dagegensprechen. Die Teilnahme dieses Angebotes beruht auf persönlicher Verantwortung und darf nur mit ärztlicher Rücksprache erfolgen. Im Rahmen dieser gemeinsamen Fastentage wählt jeder Teilnehmer in Abhängigkeit seiner persönlichen Ziele (Darmentlastung, Abnehmen, positiver Effekt auf die Erkrankung...) die Form des Fastens (Heilfasten, Intervallfasten, Saftfasten, Reiskurfasten...) selbst aus.

Dieses Angebot besteht aus einem täglichen digitalen Meeting von einer Stunde, in der wir uns über die Fastenerfahrungen austauschen, uns gegenseitig motivieren, gemeinsam sanft bewegen und über ausgewählte Themen (z.B. Resilienz, Dankbarkeit, Loslassen, Akzeptanz ...) sprechen.

Dem Angebot geht eine vorherige Kennenlern- und Informationsrunde am Montag, 19.2.24 voraus. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, an dem Online-Fastenvortrag von Frau Dr. Lauenstein am 22.2.24 vorbereitend teilzunehmen.

Datum Inforunde: **Montag, 19.02.2024**, 18.30 - 19.30 Uhr  
Datum Fastentage: **Donnerstag bis Montag, 29.02. – 04.03.2024**, täglich digitaler Austausch 19.00 - 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 22.01.2024

Kosten: kostenfrei  
Referentin: Sabine Kühn, Gesundheitspädagogin und Physiotherapeutin  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21, [online@dmsg-hessen.de](mailto:online@dmsg-hessen.de)

## Tagesveranstaltung - MEAL PREP

### Vortrag und Kocherlebnis zum Thema „Ernährung bei Multipler Sklerose und Meal Prep“

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld über die Ernährung bei Multipler Sklerose auszutauschen und einen Tag voller Erkenntnisse, kulinarischer Freuden und Gemeinschaft zu erleben.

Im praktischen Workshop „Meal Prep für ein gesundes Leben“ lernen Sie, wie Sie sich gut in der Küche organisieren können, welche Alltagshilfen Ihnen das Zubereiten der Speisen erleichtern und wie Sie Mahlzeiten vorbereiten können, die nicht nur nahrhaft sind, sondern auch den Anforderungen des modernen Lebens gerecht werden. Entdecken Sie zeitsparende Techniken und cleveres Vorausplanen für eine unkomplizierte Ernährung.

Lassen Sie den Tag mit einem köstlichen Mittagessen ausklingen und nutzen Sie die Gelegenheit sich mit der Ernährungsexpertin und den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Datum: **Samstag, 02.03.2024**, 10.00 – 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 02.02.2024

Ort: Käthe-Kollwitz-Schule Wetzlar,  
Frankfurter Str. 72, 35578 Wetzlar  
Referentin: Julia Bierenfeld  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt, ca. 6-8 Euro zusätzlich

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



# Ernährung



## Infoveranstaltung: Ernährung

Wir laden Sie herzlich zu einem Vortrag ein, der die wertvolle Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit beleuchtet. Das Vorhandensein stiller Entzündungen erhöht nicht nur das Risiko für rheumatische und Autoimmunerkrankungen, sondern kann auch den Verlauf von chronischen Erkrankungen beeinflussen. In dieser Hinsicht spielt die Ernährung eine zentrale Rolle.

Eine anti-entzündliche Ernährungsweise erweist sich als wertvoll, um Entzündungen zu reduzieren und das physische sowie geistige Wohlbefinden zu steigern. Dabei geht es nicht bloß um die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten an sich, sondern vielmehr um die geschickte Verknüpfung mit einem Lebensstil, der diese Prinzipien unterstützt.

Im Rahmen unseres Vortrags über die anti-entzündliche Ernährung wird Ihnen unsere Referentin die komplexen Zusammenhänge erläutern.

Wir laden Sie ein, bei diesem Vortrag mit dabei zu sein und von Julia Bierenfeld wertvolle Einblicke in die anti-entzündliche Ernährung und ihre Bedeutung für die Gesundheit zu gewinnen.

Datum: **Mittwoch, 20.03.2024**, 18.30 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.02.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt,  
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Julia Bierenfeld  
Kosten: 12,00 € für Mitglieder,  
24,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Tagesveranstaltungen Bowls

Wir möchten Sie herzlich zu einer inspirierenden Tagesveranstaltung einladen, die sich um die bedeutsame Verbindung zwischen Ernährung und Multipler Sklerose dreht und sich selber in die Küche zu begeben.

Der Tag startet mit einem fachlichen Vortrag der Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld über die Rolle einer ausgewogenen Ernährung, sowie praktische Ratschläge für eine gesunde Lebensweise. Nach dem Vortrag laden wir Sie ein gemeinsam mit unserer Referentin schmackhafte und nährstoffreiche Bowls zuzubereiten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch der Gesundheit zugutekommen. Diese Veranstaltung bietet eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Kenntnisse über die Auswirkungen von Ernährung auf den Verlauf von Multipler Sklerose zu vertiefen und zugleich praktische Fähigkeiten im Bereich der kreativen Bowl-Zubereitung zu erlernen.

Wir würden uns freuen, Sie an diesem Tag bei uns begrüßen zu dürfen, um gemeinsam in eine Welt der Ernährung des Wissens und des kulinarischen Genusses einzutauchen.

## Bowls in Wiesbaden

Datum: **Samstag, 20.04.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 22.03.2024

Ort: DKD Wiesbaden, Aukammallee 33,  
65191 Wiesbaden  
Referentin: Julia Bierenfeld  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt, ca. 6-8 Euro zusätzlich.

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



# Ernährung



## Bowls in Darmstadt

Datum: **Samstag, 17.08.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 15.07.2024

Ort: Familienzentrum Darmstadt, Frankfurter Str. 71,  
64293 Darmstadt  
Referentin: Julia Bierenfeld  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt, ca. 6-8 Euro zusätzlich

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

## Inklusives Kochen

Das Seminar „Inklusives Kochen mit Volker Westermann“ vermittelt inklusive Techniken und Ansätze, um das Kochen für alle – mit oder ohne Einschränkungen - zugänglich zu machen. Unter der Anleitung des erfahrenen Kochs Volker Westermann werden in praktischen Kochsessions Rezepte an individuelle Bedürfnisse (zum Beispiel antientzündlich) angepasst und Hindernisse im Küchenalltag überwunden. Kochen und das Kreieren von genussvollen und gesunden Speisen regen die Sinne und die Selbstwirksamkeit an. Inklusives Kochen bedeutet auch, dieses Erlebnis mit anderen teilen zu können, seine Fertigkeiten zu entdecken und durch die Betätigung und den Genuss des Essens im positiven Erleben des „Hier und Jetzt“ sein können. Dabei geht es nicht nur darum, die eigenen, vielleicht unterschätzten Fähigkeiten zu entdecken, sondern evtl. ganz neue Geschmacksrichtungen für sich zu erobern.

Datum: **Samstag, 18.05.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 18.04.2024

Ort: Mobile Kochstation,  
Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt,  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt  
Referent: Volker Westermann  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Ernährung



## Workshop - Fit durch den Winter: Stärken Sie Ihr Immunsystem und Ihre Gesundheit

Willkommen zu einem Workshop, der Ihnen das Rüstzeug vermittelt, um den Winter in vollen Zügen zu genießen und dabei Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen. Die kalte Jahreszeit kann eine Herausforderung für unseren Körper darstellen, aber mit der richtigen Ernährung und einem starken Immunsystem können Sie diese Zeit mit Energie und Widerstandskraft angehen. In diesem dreistündigen Workshop werden wir Ihnen wertvolle Tipps zu Nährstoffen und anderen Maßnahmen vermitteln, die Ihr Immunsystem in Bestform halten. Gemeinsam werden wir uns auf folgende Schwerpunkte konzentrieren:

- Darm & Immunsystem: Wir erkunden die enge Verbindung zwischen einem gesunden Darm und einem starken Immunsystem.
- Vitamin D & Immunsystem: Sie werden erfahren, warum Vitamin D eine Schlüsselrolle für Ihre Immunabwehr spielt und wie Sie sicherstellen können, dass Ihr Körper ausreichend davon erhält.
- Wichtige Nährstoffe für das Immunsystem: Entdecken Sie, welche Nährstoffe essentiell für die Stärkung Ihres Immunsystems sind und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.
- SOS Tipps bei Erkältungen: Gemeinsam werden wir Strategien besprechen, die Ihnen bei den ersten Anzeichen einer Erkältung schnelle Linderung bieten können.

Datum: **Samstag, 26.10.2024**, 10.00 – 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.10.2024

Ort: online  
Referentin: Julia Bierenfeld  
Kosten: 12,00 € für Mitglieder,  
24,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Herbstküche für die ganze Familie: Gemeinsames Kochen von Betroffenen und Angehörige

Besuchen Sie gerne auch gemeinsam mit ihrem Angehörigen unsere Tagesveranstaltung, die den Reichtum der Herbstküche und die Bedeutung einer gesunden Ernährung bei Multipler Sklerose beleuchtet. In Zusammenarbeit mit der Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld möchten wir Sie zu einem Tag voller Wissensaustausch und kulinarischer Entdeckungen einladen.

Während des Kocherlebnisses haben Sie die Möglichkeit, nicht nur vom Wissen unserer Referentin zu profitieren, sondern auch aktiv am Kochprozess teilzunehmen. Sie werden lernen, wie eine ausgewogene Ernährung die Lebensqualität positiv beeinflussen kann, und gleichzeitig die Freude am Zubereiten von herbstlichen Köstlichkeiten erleben.

Datum: **Samstag, 21.09.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.08.2024

Ort: fab.e.V., Samuel-Beckett-Anlage 6,  
34119 Kassel  
Referentin: Julia Bierenfeld  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt, ca. 6-8 Euro zusätzlich

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



# Angehörige



## Gesprächskreis für Angehörige in Frankfurt

Der gesunde Partner ist auf eigene Weise mit betroffen, wenn die Diagnose MS beim Partner, Angehörigen oder Freund gestellt wird. Oft weiß er nicht, wie er sich verhalten soll, WELCHE Hilfe er WIE anbieten kann. Was heißt diese Diagnose für die Perspektiven in der Partnerschaft, was löst sie an Ängsten oder ungeahnten Fähigkeiten aus? Was kann der Gesunde tun, um sich als Helfender nicht selbst zu überfordern? Personen, die einen Menschen mit einer chronischen Krankheit begleiten, haben oft ähnliche Themen und Probleme. Dies zu erkennen, kann entlastend sein. Sich auszutauschen und Kraft zu schöpfen, ist Ziel dieses Gesprächskreises.

Datum: **31.01. / 28.02. / 20.03. / 24.04. / 29.05./ 26.06. / 31.07. / 25.09. / 30.10. / 27.11.2024**,  
mittwochs von 18.00 -19:30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 15.01.2024 – Spätere  
Anmeldungen jederzeit möglich

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt,  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt  
Referent: Thomas Ruhl  
Kosten: 85,00 € für Mitglieder,  
170,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Austausch für Angehörige von jungen Menschen mit MS

In dieser Gruppe möchten wir speziell Angehörige von jungen Menschen mit Multiple Sklerose ansprechen. Kommen Sie ins Gespräch mit Gleichgesinnten. Die Themen können vielseitig sein, wie z.B. Ängste, Perspektiven, Sorgen, Überforderung. Ein Austausch mit Menschen, die sich mit ganz ähnlichen Fragen beschäftigen, kann helfen, gemeinsame Lösungen zu finden. Wir möchten die Gelegenheit für solch einen Austausch anbieten und zwar in Form einer moderierten Online-Gruppe.

Datum: **29.01. / 28.02. / 25.03. / 24.04. / 27.05. / 26.06. / 29.07. / 28.08. / 30.09. / 30.10. / 25.11.2024**, jeweils jeden letzten Montag oder Mittwoch im Monat, 17.30 – 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich jeweils zwei Wochen vorher

Ort: online  
Referentin: Lisa Fitzenreiter  
Kosten: kostenfrei  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Angehörige



## Herausforderungen im Alltag für Angehörige und wie man diese bewältigen kann

Thema der Online-Veranstaltung ist die ganze Bandbreite an Herausforderungen, denen pflegende und nicht pflegende Angehörige von Menschen mit Multipler Sklerose im Alltag ausgesetzt sind.

Es werden typische Belastungen exemplarisch beschrieben und mögliche Lösungen vorgestellt. Es geht um die Frage: Was kann der Gesunde tun, um sich als Helfender nicht selbst zu überfordern?

Vor diesem Hintergrund möchten wir den Teilnehmenden einen Raum bieten, sich selbst mitteilen zu können. Alle Angehörigen haben somit die Möglichkeit, eigene Erfahrungen und Fragen einzubringen und im Austausch relevante Themen miteinander besprechen zu können. Ziel ist ein gemeinsames Lernen durch Austausch.

Aus diesem Grund richtet sich die Veranstaltung ausdrücklich an Angehörige von Menschen mit MS.

Datum: **Mittwoch, 06.03.2024**, 18.00 – 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.02.2024

Ort: online  
Referentin: Lisa Fitzenreiter  
Kosten: kostenfrei  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Offener Treff für Angehörige in Kassel

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien. Auch Familie, Partner und Freunde sind oft mit den verschiedensten Fragen und Themen rund um die Erkrankung beschäftigt. Ein Austausch mit Menschen, die sich ganz ähnliche Fragen stellen kann helfen, gemeinsame Antworten zu finden. Wir möchten die Gelegenheit für solch einen Austausch an diesem Abend bieten.

Datum: **Mittwoch, 13.03.2024**, 18.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 01.03.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Kassel,  
Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel  
Referentin: Lisa Fitzenreiter  
Kosten: kostenfrei  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Angehörige



## Die Bedeutung der eigenen Selbstfürsorge und der Achtsamkeit für Angehörige

Diese Tagesveranstaltung widmet sich einem zentralen Thema im Leben vieler Menschen: Wie können wir für uns selbst sorgen und gleichzeitig für unsere geliebten Angehörigen da sein? Wir laden Sie dazu ein, sich einen Tag lang intensiv mit der bedeutenden Thematik der Selbstfürsorge und Achtsamkeit auseinanderzusetzen.

In Gruppendiskussionen werden die Teilnehmenden die Möglichkeit bekommen, ihre persönlichen Sichtweisen und Herausforderungen zu teilen. Anschließend wird unsere Referentin wertvolle Einblicke in die Bedeutung der Selbstfürsorge und Achtsamkeit geben, sowie Achtsamkeitsübungen und praktische Anwendungen zeigen. Diese Übungen können helfen, im Alltag Stress abzubauen. Das Ziel unserer Veranstaltung soll sein, die eigene Gesundheit zu fördern und gleichzeitig die Qualität der Unterstützung für Ihre Angehörigen zu verbessern.

Auch als Betroffener können Sie sich gerne anmelden.

Datum: **Samstag, 23.03.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.02.2024

Ort: Praxis Breuner-Knuf, Mergellstr. 40, Kassel  
Referentin: Eva Metz  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Gemeinsam stark werden – ein Wochenendseminar für Angehörige

Plötzlich mit der Diagnose MS konfrontiert zu werden, kann Gefühle der Isolation und Unsicherheit auslösen, sowohl für den Betroffenen als auch für die Angehörigen. Denn MS ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen emotional belastend. Unser Wochenendseminar für PartnerInnen; Geschwister; FreundInnen oder Kinder von Menschen mit MS bietet eine einladende und unterstützende Umgebung sowie einen sicheren Raum, um Gefühle auszudrücken, Zukunftsängste zu teilen und Unterstützung von Menschen in ähnlichen Situationen zu erhalten.

In einer Atmosphäre der Gemeinschaft und des Verständnisses können Sie sich auf spannende Vorträge, inspirierende Workshops mit Übungen zum Mitmachen und gemeinsame Gespräche freuen.

Datum: **Freitag bis Sonntag, 26.04. - 28.04.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.02.2024

Ort: Hotel im Kornspeicher, Molkereistr. 6,  
35039 Marburg  
Referentin: Stefanie Hemken  
Kosten: 120,00 € für Mitglieder,  
240,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Angehörige



## Gemeinsamer Urlaub im Harz für Pflegebedürftige und PartnerIn

Unser speziell gestalteter Urlaub im malerischen Harz bietet eine unvergessliche Gelegenheit für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen Momente der Freude, der Unbeschwertheit und der Gemeinschaft zu erleben. Dort kann der Alltag in einer gemeinsamen und erholsamen Auszeit vergessen werden. In dem Drei-Sterne-Hotel erwartet Sie nicht nur täglich Halbpension, sondern auch vollständig barrierefreie Badezimmer, eine Kegelbahn und vielfältige Möglichkeiten für Sportaktivitäten, die für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen geeignet sind. Direkt neben dem Hotel befindet sich ein Hallenbad mit einem angenehm warmen Therapiebecken, das auch für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen oder im Rollstuhl zugänglich ist. Das K6 Seminarhotel befindet sich an einem idyllischen Ort im Harz und liegt am grünen Stadtrand der alten Bischofsstadt Halberstadt. Von dieser günstigen Lage aus haben Sie die Möglichkeit, eine Vielzahl (barrierefreier) Aktivitäten und Sehenswürdigkeiten zu genießen. Wir planen beispielweise das Schloss Wernigerode oder den Dom in Halberstadt zu besuchen, sowie eine Fahrt durch die idyllische Bergregion in einer der Harzer Schmalspurbahnen zu organisieren. Auch Deutschlands größte Westernstadt Pullman-City, ein Tierpark, die Bodetal Therme und der Hexentanzplatz in Thale sind nicht weit entfernt. Am Urlaubsort erwarten Sie neben Ruhe und Erholung, spannende Unternehmungen, die ihren Ausklang bei einem gemeinsamen Abendessen im Hotel finden. Freuen Sie sich auf entspannte Tage.

Datum: **Samstag bis Samstag, 08.06. - 15.06.2024**,  
Anreise bis 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 01.04.2024

Ort: K6 Seminarhotel im Harz,  
Kirschallee 6, 38820 Halberstadt  
Referentin: Brigitte Kluge und Lisa Fitzenreiter  
Kosten: 420,00 € für Mitglieder,  
600,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Pflegende Angehörige – Ein Überblick über die wichtigsten pflegerlevanten Themen

Selbst für diejenigen, die ihre Liebsten zuhause pflegen und unterstützen, gibt es immer noch so viel zu lernen und zu entdecken. Unsere digitale Veranstaltung ist ein Forum für Angehörige von Pflegebedürftigen, um sich über entscheidende Aspekte der Pflege zu informieren und wertvolle Einblicke zu gewinnen.

Denn häufig fühlen sich Angehörige ab dem Zeitpunkt, an dem vermehrt körperliche-, kognitive- oder Sinnes-Beeinträchtigungen dauerhaft sichtbar werden und eine gewisse Assistenz im Alltag nötig wird, überfordert. Um pflegende Angehörige von Menschen mit MS angemessen zu unterstützen, wollen wir uns in dieser Veranstaltung mit einer Vielzahl von pflegerischen Themen und Grundlagen auseinandersetzen. Der Vortrag soll dazu dienen, wichtige Informationen und Ressourcen bereitzustellen, die pflegende Angehörige benötigen, um ihre Aufgabe besser bewältigen zu können. Dies umfasst Informationen zu rechtlichen Aspekten, Unterstützungsdiensten, finanziellen Angelegenheiten und Gesundheitsthemen.

Datum: **Mittwoch, 13.11.2024**, 18.00 – 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 30.10.2024

Ort: online  
Referentin: Lisa Fitzenreiter  
Kosten: kostenfrei  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

### Hinweis:

Auf Seite 21 finden Sie noch eine Tagesveranstaltung zum Gemeinsamen Kochen.



# Erfahrungsaustausch



## Offene Treffs

Der „Offene Treff“ in den Räumen der regionalen Beratungsstelle richtet sich an Menschen mit MS, die sich in entspannter Atmosphäre Begegnung, Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen suchen. Dabei orientiert sich das thematische Angebot an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Begleitet wird der „Offene Treff“ von hauptamtlichen oder ehrenamtlichen Beratenden. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass wir auch hier eine schriftliche Anmeldung benötigen. Der „Offene Treff“ ist für Sie kostenfrei.

## Offener Treff in Fulda

Beratungs- und Regionalstelle Fulda  
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda

Datum: **22.04.2024** und **23.09.2024**,  
montags von 18.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 16.04.2024 / 18.09.2024

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

## Offener Treff in Nidderau

Familienzentrum  
Gehrener Ring 5, 61130 Nidderau

Datum: **30.09.2024**, montags von 18.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 27.09.2024

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

## Offener Treff in Darmstadt

Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt  
Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

Datum: **28.02. / 27.03. / 24.04. / 29.05. / 26.06. / 31.07. / 28.08. / 25.09. / 30.10. / 27.11.2024**  
mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich jeweils eine Woche vorher

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

## Offener Treff in Frankfurt

Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt

Datum: **24.01. / 20.03. / 15.05. / 17.07. / 20.11.2024**,  
mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich jeweils eine Woche vorher

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

## Offener Treff in Kassel

Beratungs- und Regionalstelle Kassel  
Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel

Datum: Mittwoch, **29.05.2024** (anlässlich des Welt-MS-Tages),  
18.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.05.2024

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



## Erfahrungsaustausch



### Offener Treff in Gießen

Beratungs- und Regionalstelle Gießen  
Reichensand 7, 1. OG rechts  
35390 Gießen

Datum: **25.04.2024** und **07.11.2024**,  
donnerstags von 17.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich jeweils eine Woche vorher

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

### Offener Treff in Wiesbaden

Beratungs- und Regionalstelle Wiesbaden  
DKD Helios Klinik, Wiesbaden, Haus B  
Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden

Datum: **10.01. / 10.04. / 10.07. / 16.10.2024**,  
mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich jeweils eine Woche vorher

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

### „Meet uS“ – Darmstädter Treff für junge Menschen mit MS

Du hast die Diagnose „MS“ vor kurzem erhalten oder du weißt vielleicht schon länger von der Diagnose?

Du hast mal gehört, dass in Deutschland insgesamt ca. 280'000 Menschen MS haben, aber du fragst dich, wo denn eigentlich die Leute in deinem Alter sind?

Du hast Fragen zum Alltag mit MS, zum Umgang mit der Diagnose im privaten Umfeld und bei der Arbeit, oder du hast vielleicht Tipps und Tricks, die du gerne teilen möchtest?

Dann bist du bei „Meet uS“ genau richtig! Denn bei „Meet uS“ treffen sich junge Menschen mit MS in lockerer Atmosphäre in einer Darmstädter Kneipe zum Austausch und Netzwerken. Und da muss es natürlich nicht immer um die MS gehen, sondern auch alles andere was Dich bewegt.

Begleitet wird der Treff von Beratenden der DMSG.  
Wir freuen uns auf dich!

Datum: **07.03. / 06.06. / 05.09. / 05.12.2024**,  
donnerstags von 18.30 - 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich jeweils eine Woche vorher

Ort: Darmstadt (Treffpunkt wird Angemeldeten im Vorfeld mitgeteilt)  
Referentin: Tina Gottmann  
Kosten: kostenfrei,  
Verzehr vor Ort muss selbst getragen werden  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Erfahrungsaustausch



## Frauenfrühstück

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien. Das Frauenfrühstück soll Gelegenheit bieten, sich in geselliger Atmosphäre zu begegnen und sich über verschiedene Themen und Fragen auszutauschen, die sich aus der Situation einer chronischen Erkrankung ergeben.

### Mögliche Themen:

- Welche Veränderungen hat die Multiple Sklerose für mich und/ oder für meine Familie zur Folge?
- Wie hat sich die Veränderung konkret ausgewirkt?
- Was ist anders?
- Wie gehe/n ich/wir damit um?
- Gibt es andere Umgangsmöglichkeiten?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## Frauenfrühstück in Fulda:

Datum: **Mittwoch, 06.03.2024**, 10.00 - 12.00 Uhr

Datum: **Mittwoch, 25.09.2024**, 10.00 - 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich jeweils zwei Wochen vorher

Ort: Parkhotel Kolpinghaus Fulda, Goethestr. 13, 36043 Fulda  
Referentin: Kerstin Springob  
Kosten: 10,00 € für Mitglieder, 15,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Frauenfrühstück in Frankfurt:

Datum: **Mittwoch, 21.02.2024**, 10.00 - 12.00 Uhr

Datum: **Mittwoch, 06.11.2024**, 10.00 - 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich jeweils zwei Wochen vorher

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt, Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt  
Referentin: Claudia Rinn  
Kosten: 8,00 € für Mitglieder, 12,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Gemeinsames Frühstück für Menschen mit MS

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien. Der Gesprächskreis soll Gelegenheit bieten sich im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks in lockerer und freundlicher Atmosphäre zu begegnen und sich über verschiedene Themen und Fragen auszutauschen, die sich aus der Situation chronisch erkrankt zu sein, ergeben.

### Mögliche Themen:

- Welche Veränderungen hat die MS für mich und /oder für meine Familie bewirkt?
- Wie hat sich die Veränderung konkret ausgewirkt?
- Was ist anders?
- Wie gehe/n ich/wir damit um?
- Welche Strategien habe/n ich/wir entwickelt?
- Gibt es noch andere Umgangsmöglichkeiten?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## Erfahrungsaustausch



### Gemeinsames Frühstück in Homberg/Ohm

Datum: **Donnerstag, 25.04.2024**, 10.00 - 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 15.04.2024

Datum: **Mittwoch, 23.10.2024**, 10.00 – 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 14.10.2024

Ort: Familienzentrum Homberg/Ohm,  
Frankfurter Straße 1, 35315 Homberg / Ohm  
Referentin: Kerstin Springob  
Kosten: 6,00 € für Mitglieder, 8,50 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### Gemeinsames Frühstück in Wiesbaden

Datum: **Mittwoch, 17.04.2024**, 10.00 – 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 03.04.2024

Datum: **Mittwoch, 09.10.2024**, 10.00 – 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 25.09.2024

Ort: DKD Wiesbaden, Bibliothek,  
Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden  
Referentin: Ebru Tas  
Kosten: 8,00 € für Mitglieder, 12,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Tagesveranstaltungen

### Atme! Lad auf! Leg los! – Souveräner Umgang mit Stress im Alltag

Im Alltag brauchen wir eine Menge Energie: z.B. für die Familie, für unseren Job und nicht zuletzt für unsere eigenen Bedürfnisse. Das ist ein Spagat und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, das kann mitunter ganz schön anstrengend sein.

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die weniger Stress und stattdessen mehr Energie sowie Achtsamkeit künftig bewusster in ihr Leben integrieren möchten. Atmung ist dabei ein guter und wirkungsvoller Weg, um Stress und Anspannung entgegen zu wirken.

Sie lernen in der Veranstaltung bewusstes Wahrnehmen, identifizieren Ihre persönlichen „Energieräuber“ und erfahren, wie Sie diese in Energiequellen umwandeln können und wie mit Atemtechniken neue Stärke gewonnen werden kann. Außerdem erfahren Sie, wie der Einsatz des „inneren Lächelns“ im Umgang mit negativen Emotionen wie Ärger, Trauer, Furcht und Sorgen unterstützend wirkt.

Datum: **Samstag, 24.02.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 27.01.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt,  
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Kathrin Laborda  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Tagesveranstaltungen



## „Lachen ist gesund – was ist da dran? Lachen als eine wichtige Ressource der Salutogenese

Die Forschung bestätigt längst, dass Lachen unsere Widerstandskraft in jeder Hinsicht stärkt. Der Kreislauf wird angeregt und die Atmung vertieft, der Blutdruck reguliert sich, viele Muskeln sind aktiv und Glückshormone werden ausgeschüttet. Ein Lacher schon bewirkt, dass man zu Atem kommt.

Atmen und Lachen sind einfache, wunderbare Werkzeuge, um in Krisen wieder zu sich selbst zu kommen. Schon lächeln entspannt und verbessert die Stimmung.

Lachen ohne Grund macht viel Sinn. Gerade dann, zeigt sich die Kraft des Lachens. Eine solch angenehme sportliche Aktivität fördert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern ermöglicht ein Miteinander von Gleichgesinnten in einer überaus positiven Atmosphäre.

Wir überlassen das Lachen nicht dem Zufall, sondern zeigen, wie es geht. Ein wunderbarer Workshop/Ein wunderbares Seminar mit einem hohen Praxisanteil und natürlich viel Wissenswertes rund um die Kraft des Lachens.“

Datum: **Samstag, 09.03.2024**, 10.00 – 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 09.02.2024

Ort: N.N.  
Referentin: Kosima Nagpal  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Rollstuhlmobilitätstraining Anfängerkurse

Ob ein MS-Patient sich mithilfe der eigenen Körperkraft oder im Elektrorollstuhl fortbewegt:

Sicherheit ist wichtig und ein Rollstuhltraining sinnvoll – unabhängig davon, ob Sie Ihren Rollstuhl erst vor kurzen bekommen haben, nur selten benutzen oder in naher Zukunft einen Rollstuhl beantragen wollen. Im Rahmen unserer Veranstaltung sollen die Teilnehmenden lernen, mit dem Rollstuhl umzugehen. Dazu erfolgt zunächst eine theoretische und praktische Einweisung in die Funktionsweise und Handhabung sowie die Grundlagen des sicheren Umgangs mit Hilfe einer Rollstuhlgebrauchsschulung als Praxisschwerpunkte.

Auch Begleitpersonen lernen mit und müssen sich ebenfalls anmelden.

Kein Rollstuhl vorhanden? Leihrollstühle stehen kostenlos für Teilnehmende und Begleitpersonen zur Verfügung.

Änderungen des Programmablaufs behält sich das TrainerInnen-Team am Tag des Kurses vor.



# Tagesveranstaltungen

## Anfängerkurs Frankfurt

Datum: **Samstag, 16.03.2024**, 10.00 - 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 17.02.2024

Ort: Turnhalle der Henri-Dunant-Schule,  
Schaumburger Str. 62, 65936 Frankfurt  
Referent: Gesellschaft zur Förderung  
des inklusiven Sports mbH  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Anfängerkurs Linden bei Gießen

Datum: **Samstag, 31.08.2024**, 10.00 - 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 04.08.2024

Ort: Anne-Frank-Schule,  
Schillerstr. 13a, 35440 Linden bei Gießen  
Referent: Gesellschaft zur Förderung  
des inklusiven Sports mbH  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Rollstuhlmobilitätstraining Fortgeschrittenenkurs Frankfurt

Unser Fortgeschrittenenkurs ist für diejenige geeignet, welche bereits einen Anfängerkurs mitgemacht haben oder mit den Grundkenntnissen bereits vertraut bzw. schon längere Zeit mit dem Rollstuhl unterwegs sind.

Inhalte sind:

- Auffrischung der Grundfahrtechniken
- Kippen und Balancieren
- Absätze überfahren
- Bergauf- und Bergabfahren
- Schrägen fahren

Anwendung im Outdoorbereich der oben genannten Punkte (wetterabhängig)

Änderungen des Programmablaufs behält sich das TrainerInnen-Team am Tag des Kurses vor.

Datum: **Samstag, 01.06.2024**, 10.00 - 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 01.05.2024

Ort: Turnhalle der Henri-Dunant-Schule,  
Schaumburger Str. 62, 65936 Frankfurt  
Referent: Gesellschaft zur Förderung  
des inklusiven Sports mbH  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Tagesveranstaltungen



## Alexandertechnik: anstoßen – bewegen – entwickeln

Die Alexandertechnik ist eine körperorientierte Methode, die das Wiedererlernen eines natürlichen Körpergebrauchs ermöglicht; eine bessere Bewegungsqualität, die als neu gewonnene Leichtigkeit wahrgenommen wird. In uns unbewussten Verspannungs- und Haltungsmustern liegt häufig die Ursache für einen Mangel an Vitalität und fehlende Leichtigkeit in Bewegungsabläufen. In der Folge können körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen in den Schultern und im Nacken entstehen. Auch MS bedingte Bewegungseinschränkungen können durch den Einsatz der Alexandertechnik positiv beeinflusst werden. Unsere Tagesveranstaltung bietet Ihnen die Gelegenheit diese Technik kennenzulernen und Ihnen erste Impulse und Anregungen für den Alltag zu vermitteln.

Datum: **Samstag, 16.03.2024**, 10.00 - 12.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 16.02.2024

Ort: Bildungsforum Sankt Michael,  
Die Freiheit 2, 34117 Kassel (Großer Saal)  
Referent: Lutz Prenzel  
Kosten: 12,00 € für Mitglieder,  
24,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Haltung zeigen bei MS

MS bewirkt Veränderungen der Haltung. Betroffene erleben manchmal Einschränkungen in der Körperhaltung, besonders im Stand. Die Nutzung von Stöcken, Rollator oder Rollstuhl kann zunächst das Selbstbewusstsein beeinträchtigen. Das kann jedoch kompensiert werden durch bewusste Präsenz und Ausstrahlung, allerdings braucht es dazu eine starke innere Haltung. Das ist leicht gesagt, besonders zu Beginn, wenn das Leben durch die Diagnose komplett auf den Kopf gestellt wird. Erst nach und nach wird die MS in den Alltag integriert und es kann sich eine neue Lebenshaltung entwickeln. Im Seminar geht es um die verschiedenen Aspekte von Haltung und deren Stärkung. Es besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Bewegung, Entspannung, Wissensvermittlung und Gesprächen. Viele Anregungen lassen sich direkt in den Alltag umsetzen.

Datum: **Samstag, 23.03.2024**, 10.00 – 14.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.02.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt,  
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Katharina Rogalla  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Tagesveranstaltungen



## Klangschalenmeditation

Wir wollen an diesem Tag uns dem Klang und der Wirkung von Klangschalen nähern, die auch vielfach zur Linderung von Symptomen der Multiplen Sklerose eingesetzt werden. Hier wollen wir mit Entspannungs- und mit Achtsamkeitsübungen eine Pause vom Alltag nur für uns einlegen. Hör- und fühlbare Klangimpulse sollen unser Wohlbefinden stärken. Die Wirkung von Düften und Aromen wollen wir erfahren. Der Focus soll auf unserem Erleben mit den Klangschalen und der Konzentration auf unsere innere Kraft im Einklang mit uns selbst liegen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: **Samstag, 23.03.2024**, 10.00 - 17.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.02.2024

Ort: Familienzentrum,  
Gehrener Ring 5, 61130 Nidderau  
Referentin: Julia Koloczek  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Aktionswochenende Rollstuhltraining: Aktiv und sicher im Rollstuhl

### Tag 1: Basis-Rollstuhltraining für Anfänger

Im Rahmen unserer Veranstaltung lernen die Teilnehmenden souverän mit dem Rollstuhl umzugehen. Das Training richtet sich dabei nicht nur an Rollstuhlnutzende, sondern auch an die Menschen, die sie im Alltag begleiten. Wenn Sie also eine Begleitperson mitbringen möchten, melden Sie diese am besten direkt mit an. Neben einer theoretischen und praktischen Einweisung in die Technik, Funktionsweise und Handhabung gibt es eine Menge Tipps für die Beantragung und auch für die Wahl des passenden Rollstuhls. Ziel dieses Wochenendes ist ein Sicherheitstraining und Überwinden von Hindernissen. Es besteht die Möglichkeit, auch einmal andere Rollstühle zu testen. Kostenlose Rollstühle stehen ebenso für Angehörige zur Verfügung.

### Tag 2: Spiel, Sport und Spaß mit dem Rollstuhl

Erfahrende Rollstuhlnutzende laden wir am Sonntag dazu ein, den Rollstuhl als Spiel-, Sport- und Bewegungsgerät zu erfahren. Dieses Angebot bietet sich als Vertiefung vorhandener Fertigkeiten an. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Bitte denken Sie an Getränke und bequeme Kleidung. Eine gemeinsame Mittagspause ist eingeplant, die Kosten für die Verpflegung sind im Teilnehmerbeitrag nicht enthalten.

Datum Basis für Anfänger: **Samstag, 25.05.2024**, 10.00 - 16.00 Uhr  
Datum Spiel, Sport: **Sonntag, 26.05.2024**, 10.00 – 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 29.04.2024

Ort: Bad Wildungen  
Referent: Holger Kranz  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder pro Veranstaltungstag  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Tagesveranstaltungen



### Eisdielentour mit dem Fahrrad in Darmstadt – Menschen mit MS gemeinsam unterwegs

Im Darmstädter Westen genussvoll Rad fahren, dabei miteinander plaudern und die eine oder andere leckere Eissorte probieren - so sieht das Programm der ersten Darmstädter Eisdielentour der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club Darmstadt-Dieburg e.V. (ADFC) aus.

Bei der ca. 23 km langen Radtour werden wir in gemütlichem Tempo primär auf Nebenstraßen oder Wirtschaftswegen im Westen Darmstadts unterwegs sein. Die Tour verläuft ohne Steigungen und ist auch für wenig Geübte gut machbar. Eingeladen sind Radfahrende, die mit Motor unterwegs sind genauso wie ohne Motor. Was Sie sonst noch wissen sollten: zur Radtour kommen Sie bitte mit Ihrem eigenen Fahrrad (Ausleihe von Fahrrädern ist nicht möglich). Bitte Getränke für unterwegs mitbringen und Bargeld, da nicht alle Eisdielen Kartenzahlung akzeptieren.

Datum: **Samstag, 08.06.2024**, 11.30 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.05.2024

Ort: Europlatz am Hauptbahnhof Darmstadt (Westseite)  
Referentin: ADFC Darmstadt-Dieburg e.V.  
Kosten: kostenfrei, Verzehr auf eigene Kosten  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### Auf der Spur der eigenen Ressourcen – Das „Innere Team“ als hilfreiches Werkzeug

Sie kennen das bestimmt: Freunde laden Sie zu einer tollen Feier ein, aber eigentlich fühlen Sie sich nicht so fit und der Weg zum Treffpunkt wäre auch mit Anstrengungen verbunden. Das sind Momente in denen häufig der innere Dialog einsetzt: „Jetzt müsste ich aber endlich mal los...“ und die andere innere Stimme sagt „aber ich habe keine Lust und ich fühl mich nicht gut...“

So oder so ähnlich haben wir es alle schon mal erlebt. Es ist schwierig: zu vielen beruflichen und privaten Themen, Fragen, Entscheidungen und Situationen gibt es innerlich viele verschiedene Meinungen, Emotionen, Absichten und Bedürfnisse. Diese „innere Mehrstimmigkeit“ kann ganz schön anstrengend und teilweise auch blockierend sein.

In der Veranstaltung erfahren Sie mehr über die Methode des „Inneren Teams“ nach Friedemann Schulz von Thun. Die Methode unterstützt dabei einen Überblick und Klarheit über innere Widersprüche zu erhalten und so den eigenen Ressourcen auf die Spur zu kommen.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen!

Datum: **Samstag, 22.06.2024**, 10.00 – 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 20.05.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Irina Baehr  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder, 48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Tagesveranstaltungen



## Tagesveranstaltung Yoga

Yoga wirkt dem Alltagsstress entgegen und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Es hilft, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen, auf körperlicher Ebene entspannen sich die Muskeln, der Blutdruck sinkt und das Immunsystem wird gestärkt. Auch Funktionen wie Gleichgewichtssinn oder Koordinationsvermögen werden positiv beeinflusst.

Unsere Tagesveranstaltung richtet sich auch an Menschen mit MS, die körperlich eingeschränkt sind oder einen Rollstuhl nutzen. Die verschiedenen Übungen werden, je nach individuellem Können, auf dem Boden bzw. vom Stuhl aus praktiziert und an die Üben- den angepasst. Die Teilnehmenden, die die Übungen auf dem Boden durchführen möchten, sollten in der Lage sein ohne Hilfe auf den Boden zu gelangen.

Datum: **Samstag, 29.06.2024**, 10.00 – 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 31.05.2024

Ort: Fritzlar  
Referentin: Kati Mund  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Rollstuhlmobilitätstraining in der Stadt Frankfurt

Unsere Tagesveranstaltung startet in Frankfurt an der Hauptwache. Von dort geht es weiter zu einer der zahlreichen Tiefgaragen, um zu lernen, wie schwere Brandschutztüren zu öffnen sind. Den Hauptteil des Tages bildet das Fahren auf einer Rolltreppe. Egal ob es sich um einen Rollstuhl handelt, der mit eigener Körperkraft oder elektrisch (gilt nur für manuelle Rollstühle mit Rädern mit Restkraftverstärkern oder E-Fix) angetrieben wird. Hinweis: Mit Elektrorollstühlen können die Rolltreppen nicht befahren werden. Schon während des Kurses im Sommer 2021 zeigte sich, dass es unter fachkundiger An- und Begleitung auch die schaffen, die es sich zunächst nicht zutrauten. Begleitpersonen dürfen selbst ausprobieren und erhalten Tipps und Hinweise wie sie unterstützen können.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass dieses Training einen gewissen Grad an Fertigkeiten im Umgang mit dem Rollstuhl voraussetzt. Informationsaustausch und Hinweise zu den Themen Fahrtechniken, richtiges Sitzen, Positionieren und weitere zahlreiche Tipps gehören ebenso zum Tagesablauf, wie das Abstimmen der Inhalte mit dem Können und den Bedürfnissen der Teilnehmer/Innen.

Ziel soll sein, dass jeder Betroffene etwas für sich in einem solchen Kurs erlernt, und das wiederum führt zu neu gewonnener Selbstbestimmung, mehr Mobilität und größeren Freiräumen.

Datum: **Samstag, 06.07.2024**, 10.00 - 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 08.06.2024

Ort: Frankfurt, Treffpunkt: Café Hauptwache,  
An der Hauptwache 15  
Referent: Holger Kranz  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Tagesveranstaltungen



## Achtsamkeit und Feldenkrais auf dem Pferd

Eine Reise in die Welt der Feldenkrais Methode und der Achtsamkeit.

Die Feldenkrais Methode mit ihrer pragmatischen, auf selbständiges und individuelles Lernen durch Bewegung angelegten Denkansätze ermöglichen jedem Menschen eine persönliche Entwicklung in seiner körperlichen und geistigen Beweglichkeit.

Die Achtsamkeit ist die Brücke zwischen Empfinden und Wahrnehmen für die eigenen Funktionsweisen und kann als belebende und befreiende Kraft wirken.

Beide Methoden werden mit Unterstützung der Pferde, die eine große Heilwirkung haben können, in einem geschützten und individuellen Rahmen und in der Natur angeboten.

Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Pferden sind nicht erforderlich. Sie brauchen lediglich bequeme Kleidung, feste Schuhe und eine Decke.

Datum: **Samstag, 07.09.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 05.08.2024

Ort: Hof Kattenbicke,  
Sachsenhäuser Str. 31, 34513 Waldeck  
Referentin: Sabrina Brüne  
Kosten: 35,00 € für Mitglieder,  
70,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Fatigue - Wie kann ich damit haushalten?

Fatigue, das anhaltende Erschöpfungsgefühl, begleitet viele Menschen mit Multipler Sklerose und kann die Lebensqualität stark beeinflussen. Der Workshop soll helfen, gemeinsame Wege zur Bewältigung dieser Erschöpfung zu erkunden.

### Was ist Fatigue bei Multipler Sklerose:

Fatigue zeigt sich auf verschiedenen Ebenen:

- Kognitive Fatigue: Gedächtnisprobleme und Konzentrationschwierigkeiten machen selbst einfache Aufgaben zur Herausforderung.
- Körperliche Fatigue: Die körperliche Erschöpfung erschwert selbst alltägliche Aktivitäten wie Gehen und Heben.
- Emotionale Fatigue: Dies äußert sich oft in Depressionen, Angstzuständen und allgemeiner Erschöpfung.

### Wie können wir besser damit umgehen?

In unserem Workshop sprechen wir über physische, kognitive und emotionale Fatigue bei MS. Wir bieten Anregungen zur Bewältigung dieser Herausforderungen und teilen Strategien, um die Erschöpfung besser zu bewältigen.

Datum: **Samstag, 21.09.2024**, 10.00 - 14.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.08.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt,  
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referenten: Team der Neurowerkstatt  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Tagesveranstaltungen



### Alles was Recht ist Speziell für junge Menschen mit Multipler Sklerose

Die Diagnose MS stellt die Betroffenen vor die unterschiedlichsten Fragen und Herausforderungen. Davon lassen sich viele gut bewältigen, andere sorgen eher für Verunsicherung. Besonders für junge Betroffene sind Fragen nach rechtlichen Aspekten in Ausbildung und Beruf aber auch zur finanziellen Absicherung z.B. im Falle einer späteren Berufsunfähigkeit von großem Interesse. Im Dschungel der Versicherungen und Paragraphen fehlt oft der Überblick und das Wissen darüber was trotz der Diagnose möglich und sinnvoll ist. Unser Infotag für junge Betroffene soll einen Einblick in dieses wichtige Thema geben und wird den Teilnehmenden nach den Vorträgen noch Raum für Fragen bieten.

Datum: **Samstag, 12.10.2024**, 10.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 14.09.2024

Ort: Saalbau Bornheim,  
Arnsburger Str. 24, 60385 Frankfurt  
Referentin: Marianne Moldenhauer  
Kosten: 24,00 € für Mitglieder,  
48,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Wochenendseminare

### Übergriffigkeit im Alltag gelassen begegnen – Angemessen auf unangemessenes Verhalten reagieren

Das Seminar „Übergriffigkeit gelassen begegnen“ richtet sich an Menschen mit MS und den sozialen Herausforderungen im Alltag. Ziel ist es, angemessen auf unangemessenes Verhalten reagieren zu können. Es werden Strategien vermittelt, um sich abzugrenzen und Grenzen zu kommunizieren. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und praktische Übungen stehen dabei im Fokus. Besonderes Augenmerk liegt auf der spezifischen Herausforderung mit einer mal mehr, mal weniger sichtbaren Krankheit umzugehen. Vorurteile und Ignoranz sollen bewältigt und die Selbstsicherheit gestärkt werden. Das Seminar bietet Raum für persönliche Geschichten und individuelle Bewältigungsstrategien. Teilnehmende sollen gestärkt und selbstbewusster nach Hause gehen, bereit, unangemessenem Verhalten gelassen zu begegnen. Durch den Austausch von Erfahrungen und gemeinsames Lernen wird ein unterstützendes Umfeld geschaffen.

Datum: **Freitag bis Sonntag, 23.02. – 25.02.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 05.01.2024

Ort: INNdependence Hotel,  
Gleiwitzer Str. 4, 55131 Mainz  
Referentin: Stefanie Hemken  
Kosten: 120,00 € für Mitglieder, 240,00 €  
für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Wochenendseminare



### Frauen entdecken Energiequellen – Ein Wochenende für berufstätige Frauen

**Fange nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen.** (Cicero)

Wann nehmen Frauen mit rund um die Uhr Jobs: mit Arbeit, Haushalt, Kindern, Eltern, Garten...bewusst eine Auszeit? Berufstätigkeit fordert heute viel Flexibilität. Die meisten Menschen sind heute von Stress geplagt. Der Körper ist verspannt und der Geist unruhig.

Wir wollen an diesem Wochenende mit Entspannung, guten Gesprächen und mit Achtsamkeitsübungen drinnen und draußen, eine Pause vom Alltag nur für uns einlegen. Mit Klangschalen wollen wir eine Fantasiereise in das innere unseres Körpers machen. Hör- und fühlbare Klangimpulse sollen unser Wohlbefinden stärken. Die Wirkung von Düften und Aromen wollen wir erfahren. Wir wollen uns auf unsere Lebensfreude, die Gelassenheit und unserer inneren Kraft im Einklang mit uns selbst konzentrieren. Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: **Freitag bis Sonntag, 09.08. – 11.08.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.06.2024

Ort: Bildungs- und Exerzitieshaus  
Kloster Salmünster, Franziskanergasse 3,  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Referentin: N.N.  
Kosten: 120,00 € für Mitglieder,  
240,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### „Der Gesang meiner Seele - die heilsame Kraft des Singens“

Zeit zu haben, um dieser zarten und kraftvollen Quelle meiner Stimme nachzugehen. Zeit zu haben, um in der Resonanz meines Körpers zu schwingen und dem Atem meiner Seele zu lauschen. Im gemeinsamen Singen erfahre ich eine harmonische Gemeinschaft und verbinde mich in erhebenden Liedern, mit mir selbst, mit anderen, mit der Natur, mit allem Lebendigen. Durch das Summen und Tönen öffnen wir Schwingungsfelder in uns und gehen in hörbarer Resonanz zu unserem Umfeld. Wir singen Lieder, die uns beflügeln und erden. Mit Leichtigkeit und Tiefgang, im Tanz und Gesang lösen wir Blockaden, laden uns auf und können unserer schöpferischen Stimme Ausdruck verleihen. Um die heilsame Wirkung des Singens auf uns wirken zu lassen, arbeiten wir unterstützend mit Atem-Klangmeditation, Massagen, speziell im Kiefer- und Mundbereich, mit Stille und Bewegung. Im Singen nehme ich mir Zeit, meiner inneren und äußeren Stimme wieder bewusst Raum zu geben und meine Seele fliegen zu lassen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Singfreudige, mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen!

Datum: **Freitag bis Sonntag, 06.09. – 08.09.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 15.07.2024

Ort: INNdependence Hotel,  
Gleiwitzer Str. 4, 55131 Mainz  
Referentin: Elke Voltz  
Kosten: 120,00 € für Mitglieder,  
240,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Wochenendseminare

## „Feldenkrais“ Wochenendseminar

Die Wirkung der Feldenkrais-Methode beruht auf ihrem Einfluss auf das Wechselspiel zwischen Nervensystem, Skelett und Muskulatur und ist somit besonders gut für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie der Multiple Sklerose geeignet. Durch diese Bewegungsschulung werden Sie entdecken, dass Sie sich viel müheloser bewegen können, wenn Sie sich Ihrer Bewegungen bewusst werden. Durch aufmerksames Wahrnehmen ändern sich erlernte Haltungen und Bewegungsmuster; Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht verbessern sich. Mit Hilfe von angeleiteten, einfachen und leichten Bewegungsabläufen spüren Sie, wie jede einzelne Bewegung mit Ihrem ganzen Körper und Befinden zusammenhängt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Decke sowie bequeme Kleidung und warme Socken mit!

Datum: **Freitag bis Sonntag, 11.10. – 13.10.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 16.08.2024

Ort: Hotel Kochsberg, Meinhard-Grebendorf  
Referent: Lutz Moleski  
Kosten: 120,00 € für Mitglieder,  
240,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Yoga

Yoga basiert auf einer ganzheitlichen Lehre aus Indien und zielt auf die Harmonisierung von Körper und Geist. Yoga wirkt dem Alltagsstress entgegen und stärkt auch das Immunsystem. Es unterstützt uns dabei, mit Ruhe und Ausgeglichenheit unsere Aufgaben zu meistern.

Die Angebote richten sich auch an Menschen mit MS, die körperlich eingeschränkt sind oder einen Rollstuhl nutzen. Die verschiedenen Übungen werden, je nach individuellem Können, auf dem Boden bzw. vom Stuhl aus praktiziert und an die Übenden angepasst. Die Teilnehmenden, die die Übungen auf dem Boden durchführen möchten, sollten in der Lage sein ohne Hilfe auf den Boden zu gelangen.

Datum: **Freitag bis Sonntag, 18.10. – 20.10.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.08.2024

Ort: Bonifatiushaus Fulda  
Referentin: Ricarda Lerch  
Kosten: 120,00 € für Mitglieder,  
240,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Mehrwöchige Kurse



### Den Beckenboden verstehen, wahrnehmen und korrekt aktivieren

Neurologische Krankheitsbilder wirken sich auf alle Muskeln im Körper aus. Viele MS-Betroffene haben dadurch auch Probleme mit ihrem Beckenboden, zusätzlich kommen Dysfunktionen dazu. In diesem Kurs soll neben dem Erfahrungsaustausch das Verständnis für den Beckenboden verbessert werden. Die Teilnehmenden lernen, wo sich der Beckenboden genau befindet, und wie man ihn adäquat ansteuert sowie allgemeine Probleme im Becken, deren Symptome und Auswirkungen. Am Ende des Kurses sollen sie in der Lage sein, die Muskulatur gezielt zu aktivieren und Probleme selbst wahrzunehmen. Informationen über weitere Schritte, wenn die Probleme gesundheitliche Auswirkungen haben oder die Lebensqualität reduzieren

Studien belegen, dass die Durchführung von Beckenbodentraining die Probleme und die Lebensqualität verbessert! Denn Muskeln, die nicht oder falsch genutzt werden, bilden sich zurück und werden schwächer.

Material für den Kurs:  
Matte, fester Stuhl/Hocker, Kirschkernkissen (wenn vorhanden), Gästehandtuch

Datum: **15.01./ 22.01./ 29.01./ 05.02./ 19.02./ 26.02./ 04.03./ 18.03./ 08.04./ 22.04.2024**, montags von 19.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 14.12.2023

Ort:	Online
Referentin:	Yvonne Reuter
Kosten:	60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldung:	Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### Online-Kurs: Yoga kennt kein Alter – Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs

Alle diejenigen, die Yoga üben, gewinnen an Zufriedenheit. Während die Muskeln entspannen, wird der Geist frisch. Der 10-Wochenkurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten. In diesem Kurs wechseln sich sanfte Yoga-Übungen, besonders für Rücken, Schulter und Nacken, mit kleinen Atemübungen ab. Auch werden Bewegungen und Haltungen für etwas mehr Beweglichkeit und Koordination geübt. Diese Art des gemeinsamen Übens stärkt die innere und äußere Balance. Mindestens 50% der Übungen werden auf dem Boden (bzw. der Übungsmatte) ausgeführt. Ersatzübungen im Stehen und Sitzen können teilweise angeboten werden. Jede Kurseinheit endet mit einer geführten Tiefenentspannung im Liegen. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen können an diesem Kurs teilnehmen. Einen Einladungslink erhalten Sie rechtzeitig 1-2 Tage vorher. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an.

**Kurs 1:** Datum: **18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 29.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03.2024**  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 18.12.2023

**Kurs 2:** Datum: **25.04. / 02.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07. / 11.07.2024**  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 24.03.2024

**Kurs 3:** Datum: **10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12.2024**  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.09.2024

Uhrzeit:	donnerstags von 18.30 – 19.45 Uhr
Online:	per Einladungslink über den Referenten
Referent:	Stefan Theuer
Kosten:	60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldung:	Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Mehrwöchige Kurse



## Wassergymnastik Heuchelheim bei Wetzlar

Wassergymnastik ist die ursprüngliche Form eines schonenden Trainings sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation. Die Gymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining, das durch die Reduzierung des eigenen Körpergewichts besonders schonend für Rücken und Gelenke ist. Die gesamte Muskulatur des Körpers wird gekräftigt und mobilisiert, Feinmotorik und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Durch die Auftriebskraft des Wassers können Menschen mit Bewegungseinschränkungen und schon bestehenden Schädigungen des Bewegungsapparates ihr Bewegungsausmaß vergrößern.

### Kurs 1:

Datum: **23.02. / 01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03. / 05.04. / 12.04. / 19.04. / 26.04. / 03.05.2024**

Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.01.2024

### Kurs 2:

Datum: **10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07. / 12.07.2024**

Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.04.2024

### Kurs 3:

Datum: **30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09. / 27.09. / 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 01.11.2024**

Anmeldeschluss: schriftlich bis 30.07.2024

Uhrzeit: freitags von 11.45 - 12.40 Uhr  
Ort: Fitalis & Aktiva GmbH & Co.KG,  
Schwimmbadstraße 2, 35452 Heuchelheim  
Referentin: Syliva Habermann  
Kosten: 60,00 € für Mitglieder,  
120,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

Viele MS-Betroffene erfahren ihre Bewegungsunfähigkeit als mehr oder minder stark eingeschränkt. Selbst einfache Bewegungen und Handlungsabläufe sind nur unter vermehrter Kraftanstrengung möglich, so dass die eigene Leistungsfähigkeit als unzureichend wahrgenommen wird.

Widerstand, Druck, Auftrieb und Temperatur des Wassers sind die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Wassergymnastik, die positiv auf den Körper und seine Bewegungen wirkt. Wasser erleichtert die Bewegungen, trainiert die Muskeln, entlastet die Gelenke und erweitert deren Bewegungsausmaß, massiert die Haut und entspannt.

### Kurs 1:

Datum: **08.03. / 15.03. / 22.03. / 05.04. / 12.04. / 19.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 17.05.2024**

Anmeldeschluss: schriftlich bis 08.02.2024

### Kurs 2:

Datum: **06.09. / 13.09. / 20.09. / 27.09. / 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 01.11. / 08.11.2024**

Anmeldeschluss: schriftlich bis 06.08.2024

Uhrzeit: freitags von 16.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Spessart Therme, Frowin-von-Hutten-Straße 5,  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Referent: Aquatrainer der Spessart Therme  
Kosten: 60,00 € für Mitglieder,  
120,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Mehrwöchige Kurse



### Jeder kann klettern, auch Menschen mit Beeinträchtigung in Offenbach

Mit viel Geduld erobert ihr Euch die Wand. Durch das Klettern werden Muskeln trainiert, Konzentration und Koordination gefördert und motorische Fähigkeiten ausgebaut. Unsere Klettertrainerin kennt die Herausforderungen des Kletterns, aufgrund ihrer eigenen Behinderung. Lucy Knecht ist die erste ausgebildete Klettertrainerin mit Therapiekletterorthese.

Da jeder sein Tempo und seinen Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen kann, eignet sich das Klettern besonders gut als inklusive Sportart. Durch das gegenseitige Sichern wird aus dem vermeintlichen Einzelsport ein Teamsport. Mit Unterstützung des Trainerteams kann prinzipiell jeder sichern.

Auch ängstliche Teilnehmenden begleitet die Trainerin mit Ruhe, Ausgeglichenheit und einem stets wachsamem Auge. Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen motorisch in der Lage sein zu greifen. Da kein Flaschenzug vorhanden ist, müssen die Teilnehmenden eigenständig stehen können. Auch mit Seheinschränkungen kann geklettert werden. Das Klettermaterial wird gestellt.

Mit der Teilnahme am Kurs ist die Annahme der Hallenordnung verbunden.

Datum: **09.02. / 23.02. / 08.03. / 22.03.2024**,  
freitags von 18.00 - 21.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.01.2024

Ort: Kletterbar Offenbach,  
Sprendlinger Landstr. 177b, 63069 Offenbach  
Referentin: Lucy Knecht  
Kosten: 80,00 € für Mitglieder,  
160,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### Aquarellkurse in Darmstadt

Mit „Stockmar - Aquarellfarben“ kann die „Nass in Nass-Technik“ erlernt werden. Sinn des Kurses ist die Freude am kreativen Gestalten und am Umgang mit Farben.

Gemeinsam wollen wir die Möglichkeiten entdecken, die uns die Farben bieten. Schöne, zarte oder leuchtende Bilder werden dabei entstehen, die wir zum Ende des Kurses vielleicht in einer Ausstellung präsentieren können.

#### Kurs 1:

Datum: **20.02. / 27.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03.2024**,  
dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.01.2024

#### Kurs 2:

Datum: **29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.2024**,  
dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 02.10.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt,  
Ahastr. 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Birgit Hack-Lee  
Kosten: 30,00 € für Mitglieder,  
60,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



# Mehrwöchige Kurse



## Kompaktkurs Klettern in Fulda

Es geht hoch hinaus! Beim „Kompaktkurs Klettern“ in Fulda schnuppern die Teilnehmenden Höhenluft und machen erste Erfahrungen in der Vertikalen.

Das Tolle dabei: Klettern trainiert den ganzen Körper und verbessert nicht nur Motorik und Gleichgewicht, sondern erhöht auch Kraft und Ausdauer. So können besonders Menschen mit MS von den Effekten des Kletterns profitieren und das unabhängig von den eigenen Symptomen: selbst schwerer Betroffene, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, können nicht nur ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch das eigene Selbstvertrauen stärken, denn: Klettern kann jeder!

Der Kompaktkurs richtet sich an alle, die das Sportklettern kennen lernen und diese Sportart für sich entdecken möchten. Dabei sind die Teilnehmenden an einem Seil gesichert und werden von Trainern des DAV Kletterzentrums Fulda begleitet. Klettererfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Hinweis zur Barrierefreiheit: das Kletterzentrum ist mit einem Rollstuhl befahrbar und es bestehen behindertengerechte Toiletten.

Datum: **20.04. / 27.04. / 04.05.2024**,  
samstags, von 10.00 – 14.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.03.2024

Ort: DAV Kletterhalle,  
Goerdelerstr. 72, 36100 Petersberg  
Referent: DAV Alpenverein  
Kosten: 80,00 € für Mitglieder,  
160,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

## Klettern für Personen ohne Einschränkungen

Da jeder sein Tempo und seinen Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen kann, eignet sich das Klettern besonders gut als inklusive Sportart. Durch das gegenseitige Sichern wird aus dem vermeintlichen Einzelsport ein Teamsport. Durch das Klettern werden Muskeln trainiert, Konzentration und Koordination gefördert. Die motorischen Fähigkeiten werden ausgebaut, die Sicherheit steht dabei aber immer an erster Stelle. Um das zu ermöglichen, können wir für euch zwei Workshoptage organisieren, an denen ihr die Grundlagen für das selbstständige Topropeklettern an künstlichen Kletteranlagen lernt. Dabei lernt ihr die Ausrüstung besser kennen, wie ihr euch sichert und ablassen könnt, die Grundlagen der Klettertechnik, Seilkommandos und den Partnercheck. Wer möchte kann nach Abschluss der zwei Workshoptage auch die Prüfung ablegen und den DAV-Kletterschein „Sicher Topropeklettern“ erwerben.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen motorisch in der Lage sein zu greifen und eigenständig stehen können. Das Klettermaterial wird vor Ort ausgeliehen. Mit der Teilnahme am Kurs ist die Annahme der Hallenordnung verbunden.

Wenn Sich genügend Interessenten gefunden haben, werden wir gemeinsam mit diesen und der Kletterhalle Darmstadt zwei Samstagstermine vereinbaren, an denen die Grundlagen des Topropekletterns an künstlichen Kletteranlagen erlernt werden können. Datum: zwei aufeinander folgende Samstage, nach Anmeldung

Ort: Darmstadt  
Referent: N.N.  
Kosten: 60,00 € für Mitglieder,  
120,00 € für Nichtmitglieder (inkl. Kletterschein)  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Mehrwöchige Kurse



### Mit Qi Gong zurück ins Gleichgewicht

Das war mein Weg. Qi Gong hat mir geholfen mit den Symptomen der MS besser umzugehen und zu leben. Ich lebe achtsamer, bewusster, mein Körper hat wieder an Flexibilität und Kraft gewonnen. Es hat mich gelehrt die Herausforderungen des Lebens auf eine andere Art anzunehmen und zu meistern.“

*Claudia Robertson*

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und heißt übersetzt so viel wie „die Pflege der Lebensenergie“. Durch verschiedene Übungsmethoden, lernt man die Lebensenergie, das „Qi“, zu fühlen, es zu vermehren und zu leiten. Diese „Arbeit“ oder „Pflege“ an der Lebensenergie, nennt man „Gong“.

Qi Gong ist eine Methode zur Selbsthilfe, um die natürlichen Heilungs- und Regenerationsprozesse zu fördern. Die verschiedenen Übungen aus dem Qi Gong, Akupressur und Meditation führen wir im Sitzen durch.

Datum: **17.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10.2024**, dienstags von 18.00 – 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 16.08.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Claudia Robertson  
Kosten: 60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### Progressive Muskelentspannung – entspannt von Kopf bis Fuß

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik.

„Progressiv“ bedeutet „fortschreitend“. Hierbei werden nacheinander unter Anleitung einzelne Muskelgruppen von Händen/Armen, über das Gesicht, den Oberkörper und Beine/Füße angespannt und wieder lockergelassen. Muskuläre Verspannungen werden dadurch gelöst und Sie lernen, Ihren Körper besser wahrzunehmen. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit nehmen zu. Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt und leicht in den Alltag integriert werden.

Datum: **10.10. / 17.10. / 24.10. / 07.11.2024**, donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 12.09.2024

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
Referentin: Manuela Stallmann  
Kosten: 30,00 € für Mitglieder, 60,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Mehrwöchige Kurse



### Kreatives Malen in Frankfurt

In diesem Kurs gehen wir auf die Suche nach unseren schöpferischen Kräften und lassen diese durch das experimentelle Malen wieder sichtbar werden.

Wir wollen die kreativen Möglichkeiten entdecken, die in den Werkzeugen Pinsel, Spachtel und Schwamm und den Materialien wie Papier, Farbe und Wasser liegen. Wir wollen außerdem Farben erleben, Farbtöne und Formen finden, die der eigenen Wahrnehmung entsprechen, Freude an der Entstehung eines Bildes, Freude am Ausprobieren entdecken sowie Grundwissen über Farb- und Kompositionslehre in Theorie und Praxis erfahren. Kenntnisse im Malen sind nicht erforderlich.

Datum: **12.09. / 19.09. / 26.09. / 10.09. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12.2024**,  
donnerstags von 15.00 - 17.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 18.08.2024

Ort: VDK, Ostparkstraße 37, 60385 Frankfurt  
Referentin: Karin Böhme-Brendel  
Kosten: 75,00 € für Mitglieder,  
150,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

### Kompaktkurs Klettern in Kassel

Klettern verbessert die Motorik und das Gleichgewicht bei Menschen mit MS, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Dabei ist es so vielseitig, dass jeder Teilnehmer mit seinen spezifischen Symptomen an der Kletterwand individuell gefördert werden kann. Auch schwerer Betroffene, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können hier profitieren und durch regelmäßiges Üben ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern. Unterscheiden muss man zwischen Sportklettern, für das ein Kletterpartner erforderlich ist und bei dem man wegen der Höhe an einem Seil gesichert ist, und dem Therapeutischen Klettern. Das Grundprinzip und auch die Nutzungsmöglichkeiten sind jedoch in beiden Fällen gleich.

Bei unserem Kompaktkurs „Klettern mit MS“ geht es hoch hinaus, denn Sie haben die Möglichkeit, sich am Seil gesichert an der großen Kletterwand auszuprobieren. Sie werden dabei von den qualifizierten Trainern des Kletterzentrums Nordhessen unterstützt. Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden und auch schwerer Betroffene sind herzlich eingeladen. Voraussetzung: Es sollten allerdings noch die Beine bewegt werden können und noch etwas Kraft in den Armen vorhanden sein.

Hinweis für Rollstuhlfahrer: Die Halle ist mit dem Rollstuhl befahrbar, die Toiletten sind jedoch nicht behindertengerecht ausgebaut.

Datum: **09.11. / 16.11. / 23.11.2024**,  
samstags von 10.00 - 14.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.10.2024

Ort: Kletterzentrum Nordhessen,  
Johanna-Waescher-Str. 4, 34131 Kassel  
Referent: Chris Wiederhold-Norwig  
Kosten: 80,00 € für Mitglieder,  
160,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381,  
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



## Freizeiten



### Mutter-Kind-Freizeit

In den Osterferien wollen wir ein paar Ferientage gemeinsam im Kolping Feriendorf in Herbstein im Vogelsberg verbringen. Das Feriendorf liegt am Waldrand mit Blick auf Wiesen, Felder und die Stadt Herbstein.

Das Außengelände rings um die Wohnbungalows ist ein toller Spielplatz mit zahlreichen Outdoor Aktivitäten für Groß und Klein. Die Unterkünfte sind barrierefrei. Bilder unter [www.vogelsberg-dorf.de](http://www.vogelsberg-dorf.de)

Bei Vollverpflegung müssen wir uns nicht um Einkaufen und Kochen kümmern. Hilfe durch einen Pflegedienst vor Ort ist möglich. Das Haus bietet zahlreiche Angebote, wie Töpfern Wandern, Reiten für die Kinder, usw. Wir planen einige Aktivitäten rund ums Haus und in Herbstein. Das nahe Thermalbad Herbstein lädt zu entspannten Momenten ein.

Datum: **Montag bis Sonntag 01.04. – 07.04.2024**

Anmeldeschluss: schriftlich bis 05.01.2024

Ort:	Herbstein Kolping Feriendorf
Referent:	N.N.
Kosten:	72,00 € für Mütter/Mitglieder, 36,00 € für Kinder von Mitgliedern, 144,00 für Mütter/Nichtmitglieder, 72,00 € für Kinder von Nichtmitgliedern
Anmeldung:	Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, <a href="mailto:veranstaltungen@dmsg-hessen.de">veranstaltungen@dmsg-hessen.de</a>

### U30 Camp – Meet´n Chill Freizeiten

Das U30 Camp 2024 für junge MS Betroffene zwischen 18 und 30 Jahren findet erneut in Kooperation der beiden DMSG-Landesverbände Baden-Württemberg (AMSEL) und Hessen statt.

Die Reise geht wieder zum Bodensee auf die Insel Reichenau. Das Haus liegt direkt am See und bietet beste Voraussetzungen für eine gelungene Auszeit. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Die Zimmerbelegung übernehmen die Teilnehmenden vor Ort gemeinsam. Drei Tage lang habt Ihr dann die Gelegenheit, andere junge MS-Betroffene kennenzulernen, Euch auszutauschen und gepflegt die Seele baumeln zu lassen. Ihr könnt außerdem eine Freundin oder einen Freund mitbringen! Wir möchten Euch Raum für Eure Themen geben und Anregungen für den Austausch bieten. Für alle Eure Fragen rund um die MS stehen an einem Camp-Tag außerdem auskunftsfreudige Experten bereit.

Datum: **Donnerstag bis Sonntag 03.10. – 06.10.2024,**

Anreise bis 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 17.08.2024

Ort:	Haus Insel Reichenau, Markusstraße 15, 78479 Reichenau
Referentin:	Sonja Waschilowski
Kosten:	75,00 € pro Teilnehmer
Anmeldung:	Monika Kruczek, Telefon (06151) 62 70 381, <a href="mailto:veranstaltungen@dmsg-hessen.de">veranstaltungen@dmsg-hessen.de</a>



**Hinweis:** Die Angehörigenfreizeit finden Sie auf Seite 28.

## Onlineveranstaltungen



Diese Art der Veranstaltungen bieten uns die Möglichkeit überregionale Vorträge zu halten und somit sehr viele Mitglieder und Interessierte zu erreichen. Mit Hilfe der digitalen Medien erhalten unsere Mitglieder den Zugang zu Informationen, Wissen, Bildung und Austausch.

Die Online-Veranstaltungen sind interaktiv. Neben einem längeren Vortrag oder einem Inputvortrag von einer Expertin oder einem Experten haben Sie je nach dem die Möglichkeit Fragen in den Chatverlauf zu stellen oder in einen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zu kommunizieren.

Für die Teilnahme an den Online-Veranstaltungen benötigen Sie:

- Einen E-Mail-Zugang zum Empfangen des Einladungslinks von Zoom
- Einen Computer mit Internetanschluss ODER Sie wählen sich per Telefon ein.

Alle Online-Vorträge sind kostenfrei, allerdings freut sich die DMSG über Spenden, um die Angebote weiterhin attraktiv und spannend anbieten zu können. Herzlichen Dank.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

### Aktive Gesundheitsförderung:

wie kann ich selbst aktiv tätig werden.

Selbstbestimmt die eigene Gesundheit fördern – das ist das zentrale Anliegen unserer digitalen Veranstaltung „Aktive Gesundheitsförderung: wie kann ich selbst aktiv tätig werden.“ Hier erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Alltag bewusste Schritte setzen können, um Ihre Gesundheit zu stärken und ein erfülltes, vitales Leben zu führen. Diese digitale Veranstaltung bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Werkzeuge, um aktiv Ihre eigene Gesundheit zu fördern. Sie lernen, wie kleine Veränderungen im Alltag einen großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben können. Zu den Themen gehören unter anderen die Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins, gesunde Ernährung, Bewegung oder das Thema Stressbewältigung. Diese digitale Veranstaltung ist eine Einladung zur Eigeninitiative für Ihre Gesundheit und wir wollen in diesem Zusammenhang auch einzelne Angebote unseres Jahresprogramms vorstellen.

Mit den erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten sind Sie im besten Fall besser gerüstet, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und positive Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen.

Datum: **Mittwoch, 24.01.2024**, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.01.2024

Referentin: Lisa Fitzenreiter  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen

## MS und Fatigue und progredient ohne Schübe

Fatigue ein unsichtbares Symptom der MS. Extreme Müdigkeit, dauerhafter Energiemangel und fehlender Antrieb stehen im Vordergrund.

Der progrediente Verlauf der Multiple Sklerose beginnt nicht mit Schüben, sondern mit einer schleichenden Verschlimmerung der neurologischen Beschwerden und Ausfälle.

Für die Patienten ist die Fatigue eine sehr belastende Erschöpfung und der Verlauf einer stetigen Verschlimmerung erzeugt Ängste und Sorgen für die Zukunft.

Es referiert Chefarztin der Klinik für Neurologie am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt, Prof. Dr. med. Uta Meyding-Lamadé.

Datum: **Dienstag, 30.01.2024**, 18.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 16.01.2024

Referentin: Prof. Dr. Uta Meyding-Lamadé  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## MS und Arbeitsplatz

### – Multiple Sklerose im Berufsalltag / (R)echt verstehen – Sozial- und Arbeitsrecht für an MS-Erkrankte Menschen

An MS erkrankte Menschen haben Rechte und diese sollten Sie auch kennen.

Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer erklärt, welche besonderen Regeln für chronisch kranke und schwerbehinderte Menschen in der Arbeitswelt gelten. Im Anschluss ist Raum für Fragen.

Datum: **Donnerstag, 08.02.2024**, 18.30 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 25.01.2024

Referentin: Marianne Moldenhauer  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Barrierefreiheit - Technische Assistenzsysteme

Moderne Technik kann das Leben im Alltag erleichtern und trägt vor allem für Menschen mit Handicaps zur Erhaltung der Selbstständigkeit, Sicherheit und Gesundheit bei. In den letzten Jahren stehen daher eine stetig wachsende Vielzahl von technischen Assistenzsystemen zur Verfügung, die in allen Lebensbereichen praktische Hilfe bieten. Doch viele der neuen Entwicklungen sind nicht allgemein bekannt und es ist auch nicht ganz leicht, einen Überblick über die auf dem Markt erhältlichen Hilfen zu bekommen. Viele Potentiale technischer Unterstützungsmöglichkeiten bleiben daher ungenutzt, wodurch die Möglichkeit länger selbstbestimmt zu leben, nicht in Anspruch genommen wird. Das Online-Seminar bietet einen Überblick über die auf dem Markt angebotenen technischen Hilfen in den Bereichen Sicherheit, Mobilität und Wohnen. Ziel des Seminars ist das Kennenlernen eines großen Spektrums an passgenauen technischen Hilfsmitteln, die das Leben erleichtern können

Datum: **Donnerstag, 29.02.2024**, 18.00 - 19:00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 15.02.2024

Referentin: Jacqueline Heinz  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## 2. Veranstaltung:

Datum: **Donnerstag, 12.12.2024**, 18.00 - 19:00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 28.11.2024

Referentin: Jacqueline Heinz  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Teilhabemöglichkeiten/ Teilhabeleistungen

Das Bundesteilhabegesetz soll Menschen mit Beeinträchtigungen Hilfen sichern, die ein weitestgehend selbstständiges Leben ermöglichen.

An diesem Abend wird eine Kollegin einer EUTB Beratungsstelle ihre Arbeit in der Beratung vorstellen. Sie wird über Wege zu Hilfen der Teilhabe in unterschiedlichen Bereichen referieren. Auch wollen wir uns Zeit für ihre Fragen nehmen. Es sollen Wege zu Bildung, Ausbildung und Arbeit aufgezeigt werden. Ebenso wichtig ist für viele Betroffene der Weg zu sozialer Teilhabe.

Datum: **Donnerstag, 14.03.2024**, 18.00 - 19:30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 29.02.2024

Referentin: Ute Hermenau  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Spannungsfeld Anforderungen und Bedürfnisse: „Tanze ich auf mehr als einer Hochzeit?“

Kennen Sie das auch, das sprichwörtliche Tanzen auf allen Hochzeiten: hier ein Termin, dort ein berufliches Meeting, hier eine Einladung, dort ein Familientreffen, hier ein Arzttermin, dort ein Reha-Antrag der dringend erledigt werden müsste...

Vielfältige Anforderungen kommen von unterschiedlichen Seiten auf uns zu. Und dann die vielfältigen Möglichkeiten, die das Leben sonst noch bietet. Manchmal könnten wir uns zerteilen, um überall dabei zu sein.

In dieser Veranstaltung gehen wir gemeinsam der Frage nach wie eine individuelle Balance zwischen Anforderungen und eigenen Bedürfnissen entwickelt werden kann.

Datum: **Donnerstag, 18.04.2024**, 18.00 - 19:30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 04.04.2024

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Kognitive Störungen bei Multipler Sklerose (MS)

Der Begriff „Kognition“ bezeichnet all die Fähigkeiten unseres Gehirns, die auf die Verarbeitung, Speicherung, Bewertung und Wiedergabe von Informationen ausgelegt sind, also z.B. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Denken oder das Lösen von Problemen. Einige dieser Fähigkeiten können auch bei der MS beeinträchtigt sein. Das betrifft dann vor allem Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit oder die sog. Exekutivfunktionen, die für die Steuerung unserer Emotionen, unserer Gedanken und unseres Handelns wichtig sind, und kann Probleme in Alltag und Beruf auslösen.

Im Vortrag soll auf diese Beeinträchtigungen und ihre Folgen näher eingegangen werden, ebenso darauf, wie man sie genau feststellen kann. Eine klare Diagnose ist nämlich die Voraussetzung für die anschließende gezielte Behandlung. Auch die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten werden im Vortrag vorgestellt.

Datum: **Mittwoch, 24.04.2024**, 18.00 - 19:30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.04.2024

Referent: Prof. Dr. Thomas Henze  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Mobilität – Barrierefreies Reisen

Menschen mit Handicaps sind auf barrierefreie Angebote im öffentlichen Raum nicht nur für den Alltag, sondern auch auf kurzen oder langen Reisen angewiesen. Barrierefreie Mobilität bedeutet mehr als nur das Fortbewegen, es bedeutet ein Stück mehr an Lebensqualität, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und dazu sind barrierefreie und inklusive Mobilitätsangebote enorm wichtig. Auch ältere Menschen oder Menschen mit einer zeitlichen Einschränkung, Familien mit Kinderwagen oder Senioren mit Rollator profitieren von barrierefreien Möglichkeiten.

Folgende Themen werden u. a. in unserem Vortrag berücksichtigt:

- Was bietet der öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV),
- Welche Leistungen kann die Mobilitätszentrale der Deutschen Bahn zur Verfügung stellen
- Beförderungsdienste als Leistung zur Mobilität
- Gesetzliche Grundlagen

Datum: **Mittwoch, 08.05.2024**, 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 24.04.2024

Referentin: Julia Walter  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Multiple Sklerose

### – verfügbare Therapieoptionen und Neues am Horizont

Abstract: Die Therapielandschaft der Multiplen Sklerose entwickelt sich stetig weiter. Zum einen sind zunehmend mehr Medikamente zur Behandlung der schubförmig verlaufenden Multiplen Sklerose verfügbar. Hier gibt es z.B. neue Substanzen aus der Gruppe der S1P-Modulatoren (Ozanimod, Ponesimod). Natalizumab ist mittlerweile subkutan verfügbar und mit dem Antikörper Ofatumumab gegen CD20+ B-Lymphozyten ist eine weitere subkutane Substanz verfügbar.

Zudem ist seit 2018 mit dem gegen CD20+ B-Lymphozyten gerichteten monoklonalen Antikörper Ocrelizumab das erste zugelassene immunmodulierende Medikament zur Behandlung der primär progredienten Multiplen Sklerose auf dem Markt. Aktuell laufen Studien zum Einsatz von Bruton-Tyrosinkinase-Inhibitoren bei schubförmiger und progredienter Multipler Sklerose. Hoffnung wird bei diesen Substanzen insbesondere auf eine Wirkung auf die schleichende Verschlechterung gesetzt. Weiterhin stellt sowohl die primäre als auch sekundäre Progredienz eine Herausforderung dar, die medikamentös zwar verlangsamt, aber nicht gänzlich aufgehalten werden kann. Auch die Remyelinisierung steht im Fokus, hierzu gibt es bislang jedoch leider keine Ansätze, die im klinischen Alltag Einsatz finden.

Datum: **Donnerstag, 16.05.2024**, 18.00 – 19.30Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 02.05.2024

Referentin: Dr. Ann-Sophie Lauenstein  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Patientenautonomie

Die Diagnose MS kann viele Veränderungen im Leben hervorgerufen. Aus der Studienlage geht hervor, dass gerade Menschen mit MS ein hohes Selbstbestimmungsbedürfnis haben und bei medizinischen Themen aktiv an Entscheidungen beteiligt werden möchten. Genau deshalb ist es wichtig, gerade im medizinischen Umfeld zu wissen, welche Rechte ich als Patient/in habe, um diese auch autonom zu vertreten und für mich selbst als Individuum einzustehen. Prof. Dr. med. Christoph Heesen, Oberarzt Kopf- und Neurozentrum, Klinik und Poliklinik für Neurologie und Leiter der MS-Ambulanz im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wird in der online Veranstaltung ein Überblick über die aufgeführten Thematiken geben.

Datum: **Mittwoch, 05.06.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 22.05.2024

Referent: Prof. Dr. med. Christoph Heesen  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Sommer, Sonne, Uthoff – Wie du dich mit MS über die bekannten Maßnahmen hinaus vorbereitest

In den letzten Jahren hat uns die sommerliche Hitze häufig im Griff gehabt. Wir alle haben nach kühlen Plätzchen, Schatten und einem erfrischenden Luftzug gesucht. Für viele Menschen mit MS ist die Sommerhitze eine echte Herausforderung, da sich die Symptome der MS in der Hitze verstärken.

Gemeinsam werden wir folgende Fragen behandeln:

- Was können wir tun, um uns optimal auf die Hitze vorzubereiten?
- Wie können wir trotz der hohen Temperaturen in Bewegung bleiben?
- Welche Maßnahmen können uns dabei unterstützen, uns in dieser Zeit wohlfühlen?

Der Vortrag wird informativ und interaktiv sein, sodass wir gemeinsam Lösungen und Strategien erarbeiten können. Wir freuen uns auf eure Teilnahme und eine spannende Diskussion!

Datum: **Dienstag, 18.06.2024**, 18.00 - 19:30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 04.06.2024

Referentin: Mareike Schwed  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Kinderwunsch und Schwangerschaft / das erste Lebensjahr mit Baby

- Paare mit Kinderwunsch
- für werdende Eltern (Schwangere)
- Eltern mit Babys (Stillzeit, erstes Lebensjahr)

Eine chronische Erkrankung ist heutzutage kein Hinderungsgrund mehr, um eine Familie zu gründen. Viele MS-Betroffene Paare entscheiden sich für Kinder und das ist gut so! Nichtsdestotrotz gibt es einiges im Vorfeld zu Bedenken: Für MS-betroffene Familien empfehlen wird einen „Plan B“ in Petto zu haben. Dieser ist individuell für jede einzelne Familie zu gestalten. Im Vortrag werden hierfür zahlreiche Anregungen, Tipps und Entlastungsmöglichkeiten aufgeführt.

Schwerpunkt sind sozialrechtliche und psychologische Aspekte.

Monika Karl, langjährige Mitarbeiterin der AMSEL, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Systemische Familientherapeutin (SG) und Plan-Baby-Fachberaterin

Datum: **Montag, 24.06.2024**, 18.30 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.06.2024

Referentin: Monika Karl  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Neuropsychologische Behandlung bei MS

Menschen mit MS erleben neben körperlichen Symptomen häufig auch kognitive Beeinträchtigungen, beispielsweise im Bereich der Aufmerksamkeit, des Gedächtnis, des Sprachvermögens oder auch visuelle Wahrnehmungsstörungen. An dieser Stelle setzt die Neuropsychologie mit speziellen Therapiemöglichkeiten für die Behandlung dieser Störungen und Beeinträchtigungen an. Ein wichtiger Bestandteil der neuropsychologischen Therapie sind Trainingsprogramme, mit denen die eingeschränkten Fähigkeiten gezielt trainiert und wieder aufgebaut werden können. Ebenso gehören das Erarbeiten von Handlungsstrategien und Hilfsmitteln, um die kognitiven Defizite auszugleichen zu den Möglichkeiten der neuropsychologischen Behandlung. Was die Neuropsychologie bei MS leisten kann und wie man den Zugang zu dieser Therapieform bekommt erfahren Sie bei dieser Onlineveranstaltung.

Datum: **Dienstag, 02.07.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 19.06.2024

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



# Onlineveranstaltungen



## Leistungen der Pflegekasse - Schwerpunkt Pflegegrad

Die Leistungen, die pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen durch die Pflegeversicherung zustehen sind vielfältig und unübersichtlich. Das Online-Seminar gibt einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung und erläutert die Grundlagen der Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst. Im Anschluss ist Raum für Fragen.

Datum: **Mittwoch, 04.09.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.08.2024

Referentin: Nuray Aslan-Lechner  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Resilienz: Erkennen was uns stark macht!

Der Begriff Resilienz steht für Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit, an schwierigen Situationen zu wachsen. Resiliente Menschen nehmen die Dinge und ihr Glück selbst in die Hand. Sie handeln eigenverantwortlich und gestalten aktiv ihr Leben. Resilienz kann gestärkt werden und damit wächst auch das Lebensglück. Ein wichtiger Begriff ist in diesem Zusammenhang Achtsamkeit. Achtsam zu sein bedeutet, sich völlig darüber bewusst zu sein, was in diesem Moment geschieht. Die Gedanken hängen nicht in der Vergangenheit oder blicken in die vielleicht unsichere Zukunft. Es zählt nur, was im Moment geschieht. Wie sich Achtsamkeit in den Alltag integrieren lässt und wie sie unsere Resilienz stärkt erfahren Sie in dieser Onlineveranstaltung.

Datum: **Dienstag, 17.09.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 03.09.2024

Referentin: Eva Metz  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Schmerz- und Sensibilitätsstörungen

Multiple Sklerose, die Krankheit der 1000 Gesichter, kann in schubförmiger oder chronischer Weise auftreten.

Die Symptome fallen dabei unterschiedlich aus und in vielen Fällen kann es dabei zu Schmerzen kommen, vor allem an Armen und Beinen.

Weitere Symptome können zum Beispiel auch Sensibilitätsstörungen sein. Für diese Symptome gibt es viele Behandlungsmethoden, die diese lindern können.

Herr Dr. med. Karl-Heinz Henn, Chefarzt des Sana Klinikums in Offenbach widmet sich in diesem Expertenforum genau diesem Thema und berichtet über Schmerztherapien und Sensibilitätsstörungen bei MS.

Datum: **Dienstag, 24.09.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 10.09.2024

Referent: Dr. med. Karl-Heinz Henn  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Come Home to your Body mit Multipler Sklerose

In diesem Vortrag wird Dr. Mareike Schwed über ein Thema sprechen, das viele Menschen betrifft, die mit Multipler Sklerose (MS) leben: unsere Beziehung zu unserem eigenen Körper. Oft empfinden wir unseren Körper als verwundet oder verletzt, was uns das Leben erschwert. Doch es ist wichtig zu erkennen, dass unser Körper eine wertvolle Ressource darstellt, die weit über die Wirkung von Medikamenten hinausgeht, und zwar auf ursächlicher, symptomatischer sowie emotionaler und psychischer Ebene.

Die MS-Diagnose kann dazu führen, dass wir uns von unserem eigenen Körper entfremden. Die Symptome der Krankheit sind oft belastend, und wir fühlen uns machtlos und frustriert. Doch sollten wir wirklich unseren Körper als Problem betrachten?

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen einige Übungen vorstellen, die Ihnen helfen können, eine bessere Verbindung zu Ihrem eigenen Körper aufzubauen. Diese Übungen fördern die körperliche Beweglichkeit und tragen dazu bei, Stress abzubauen.

Insgesamt möchte ich Sie ermutigen, Ihren Körper als wertvolle Ressource auf Ihrem Weg mit Multipler Sklerose zu sehen. Durch eine ganzheitliche Herangehensweise, die sowohl körperliche als auch emotionale und mentale Aspekte berücksichtigt, können Sie Ihre Lebensqualität verbessern und besser mit den Herausforderungen der Krankheit umgehen. Entdecken Sie die vielfältigen Potenziale Ihres eigenen Körpers und kommen Sie nach Hause zu sich selbst.

Datum: **Dienstag, 22.10.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 08.10.2024

Referentin: Mareike Schwed  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Hilfsmittelversorgung Rollstühle und mehr

Ob ich in einem Sanitätshaus gut beraten wurde, erkenne ich nicht sofort, aber woran erkenne ich es überhaupt? Was sind geeignete Hilfsmittel für mich? Wo informiere ich mich über die gelisteten Hilfsmittel im Hilfsmittelregister der Krankenkassen? Was sind die spezifischen Unterschiede der Hilfsmittel? Ist die Hilfsmittel-Registernummer ausschlaggebend für meine Versorgung? Welchen Ablauf, in der Hilfsmittelberatung, sollte ich einhalten? Was mache ich, wenn der Kostenträger den Antrag der Versorgung ablehnt?

All das sind Fragen, mit denen jeder MS-Betroffene früher oder später konfrontiert wird, egal ob es um die Beantragung eines Rollstuhls, eines Rollators oder anderen Hilfsmittel geht.

Unser Referent Sven Ziegel ist Fachreferent für Inklusion, Sport- und Hilfsmittelversorgung und hat sehr viele Jahre in der Hilfsmittelversorgung als Berater gearbeitet. In seinem Vortrag gewährt er uns Einblick in diese komplexe Welt.

Datum: **Montag, 04.11.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.10.2024

Referent: Holger Kranz  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Multiple Sklerose und Depression

Depression ist ein häufig übersehenes Symptom der Multiplen Sklerose (MS), gleichzeitig besitzt sie aber eine hohe Relevanz für die Menschen, die mit einer MS leben. Wie kann eine Depression erkannt werden? Gibt es einen Zusammenhang zwischen MS-Krankheitsaktivität und depressiven Symptomen? Welche Therapien und Hilfestellungen existieren und wie kann ich sie in Anspruch nehmen? Gibt es Möglichkeiten, einer Depression vorzubeugen? Diese und viele andere Fragen werden im Rahmen des Vortrags vorgestellt und erläutert.

Datum: **Mittwoch, 04.12.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 20.11.2024

Referent: Dr. med.Yaver Yalachkov  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## EUTB®-Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Unsere EUTB®-Beraterinnen möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen und Sie dazu einladen, sich untereinander auszutauschen.

Bei diesen Online-Veranstaltungen werden interessante und unterschiedliche Themenbereiche von unseren EUTB®-Beraterinnen in einem kurzen Input-Referat vorgestellt. Im Anschluss folgt ein moderierter Austausch.

Wir möchten Sie dazu herzlich einladen Ihre eigenen Erfahrungen, Tipps und Fragen zu teilen, sowie gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten.

Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch untereinander. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Kind mit Behinderung wird 18 – was muss ich beachten?

Wir werden über folgende Themen sprechen:

- Endung des Sorgerechts – Vollmacht oder Gesetzliche Betreuung?
- Beantragung bis Einrichtung des gesetzlichen Betreuers
- Aufgabenbereiche eines Betreuers:
- Schwerbehindertenausweis, Krankenversicherung, Kindergeld, Steuerrecht, Grundsicherung, Eingliederungshilfen, Arbeit und Wohnen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über die Teilnahme und einen guten Austausch.

Datum: **Dienstag, 06.02.2024**, 20.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 23.01.2024

Referentinnen: Svenja Canta und Stephanie Kuhn  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Wie gestalte ich mit (m)einer chronischen Erkrankung einen guten „Ess-Alltag“?

Um aktiv am Leben teilzunehmen, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit, braucht der Körper Energie und Nährstoffe. Aber gerade bei chronischen Erkrankungen sind die Bedürfnisse manchmal verschoben. So haben manche Menschen mit chronischen Erkrankungen einen erhöhten Energiebedarf und andere einen erniedrigten. Auch die Nährstoffzufuhr und die Verteilung der Mahlzeiten kann erheblich dazu beitragen aktiv am Leben teilhaben zu können. Damit wird deutlich, dass auch eine geeignete Ernährung einen Anteil an der Teilhabe in Beruf und Freizeit haben kann. Und das schöne dabei ist, dass man es selbst passend gestalten kann.

Bei dieser Veranstaltung klären wir Fragen. Im Vordergrund steht aber vor allem der Erfahrungsaustausch: Was funktioniert in ihrem Alltag gut, vor welchen Herausforderungen stehen sie? Wir freuen uns auf einen aktiven und inspirierenden Austausch.

Datum: **Mittwoch, 10.04.2024**, 18.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 27.03.2024

Referentinnen: Manuela Echtermann und Eva Marie Stecker  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Beantragung einer Rehabilitationsmaßnahme

Folgende Themen werden besprochen:

- Welche Wege gibt es eine Rehabilitation zu beantragen und wo liegen die Unterschiede?
- Wie komme ich zu den benötigten Unterlagen?
- Was sollte ich beachten?

Außerdem wird es ein kleiner Überblick über die Reha-Landschaft geben. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über die Teilnahme und einen guten Austausch.

Datum: **Dienstag, 21.05.2024**, 19.30 – 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 07.05.2024

Referentinnen: Annedore Wagner-Schubert und  
Dorothea Bergmann  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Das Persönliche Budget im Arbeitgebermodell – Von der Beratung bis zur Leistung

Um das Persönliche Budget ranken sich viele Mythen, Annahmen und Halbwahrheiten. Aber was ist das persönliche Budget wirklich? Für wen ist es sinnvoll? Wie kann es konkret umgesetzt werden? Welche Stolpersteine und Kniffs sind zu beachten? Welche Erfahrungen gibt es aus der Praxis?

Dieser Vortrag und die anschließende Möglichkeit zum Austausch sollen eine Orientierungshilfe in den persönlichen Budget-Dschungel bringen.

Datum: **Dienstag, 11.06.2024**, 19.30 – 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 28.05.2024

Referentinnen: Dorothea Bergmann und  
Annedore Wagner-Schubert  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Long Covid und seine Folgen

Die Corona-Pandemie stellte die Welt vor gewaltigen Aufgaben. Es hat die Gesellschaft gespalten und große Probleme hinterlassen. Mittlerweile geht man davon aus, dass jede 10. Person, die sich mit Covid infiziert hat, irgendwann in seinem Leben einmal an Long- bzw. Post-Covid erkranken wird.

Wir werden u.a. klären:

- Wann von Long- und wann von Post-Covid gesprochen wird
- Wer zu den gefährdeten Gruppen gehört
- Was die Auswirkungen der Erkrankung sind, die bei jedem Betroffenen ganz individuelle Symptome auslösen
- Was sind die damit für die Gesellschaft verbundenen Auswirkungen

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Datum: **Mittwoch, 10.07.2024**, 19.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 26.06.2024

Referentinnen: Ingrid Moubeya und Sandra Haberland  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



# Onlineveranstaltungen



## Augenproblematik – was nun?

Was ist, wenn das Sehen schlechter wird. Wie kann ich mein Leben damit leichter gestalten.

Ängste und Lichtblicke. Hiermit laden wir Sie zum offenen Austausch recht herzlich ein.

Vorstellen möchten wir ein paar verschiedene Augenproblematiken, Tipps und Tricks, sowie Anwendung von Hilfsmittel und die rechtliche Situation.

Datum: **Dienstag, 10.09.2024**, 19.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 27.08.2024

Referentinnen: Anja Dehoff und  
Annedore Wagner-Schubert  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## HIV und Behinderung

Mit HIV kann man heute gut und lange leben. Auch wer spät diagnostiziert wurde, hat beste Chancen, dass sich das Immunsystem wieder erholt. Trotz alledem leiden häufig HIV-Erkrankte unter psychischen und körperlichen Beschwerden-Beeinträchtigungen und fühlen sich allein gelassen. Eine HIV-Infektion reicht aktuell nicht für die Anerkennung einer Schwerbehinderung aus. Was nun?

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über die Teilnahme und einen guten Austausch.

Datum: **Dienstag, 08.10.2024**, 11.00 – 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 24.09.2024

Referentinnen: Sylvia Walzer und  
Nadja Müller-Haarkötter  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de



## Onlineveranstaltungen



### Teilhabeassistenz in der Schule – was muss ich beachten?

Folgende Themen werden besprochen:

- Was ist eine Teilhabeassistenz?
- Was ist die Aufgabe von Teilhabeassistenten?
- Was muss ich für die Antragstellung beachten?
- Wie laufen Absprachen zwischen Teilhabeassistenz und Eltern?
- Wer kann unterstützen?
- Wo finde ich Assistenten?

Neben Tipps und Tricks gibt es die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über die Teilnahme und einen guten Austausch.

Datum: **Donnerstag, 21.11.2024**, 20.00 – 21.00 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 07.11.2024

Referentin: Rebekka Knappe  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
online@dmsg-hessen.de

## Ehrenamtsschulung / Peerausbildung / Landesbeirat

**Das Ehrenamt – immer kostenlos, nie umsonst.  
Wir schulen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter regelmäßig.  
In diesem Jahr bieten wir an:**

### Reflexionswochenende

Menschen mit einer Erkrankung wie MS benötigen eine vielfältige Unterstützung von Fachleuten und Betroffenen, die helfen, dass die Erkrankung nicht der Mittelpunkt ihres Lebens wird. An diesem Wochenende nehmen wir uns die Zeit, uns über unsere Rolle als ehrenamtliche Beratende und Gruppenleitungen auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Zusätzlich geht es auch um unsere eigene Selbstfürsorge und um den Umgang mit den eigenen Belastungen und Projektionen der einzelnen Aspekte der MS-Erkrankung.

Im gemeinsamen Austausch begleitet uns ein externer sowie aus dem sozialen Bereich Beratender.

### Reflexionswochenende Fulda

Datum: **Freitag bis Sonntag 22.03. bis 24.03.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 06.01.2024

Ort: Bonifatiushaus,  
Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda  
Referent: Rainer Bergmann  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de



# Ehrenamtsschulung / Peerausbildung / Landesbeirat



## Reflexionswochenende Wiesbaden

Datum: **Freitag bis Sonntag 07.06. bis 09.06.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 24.02.2024

Ort: Wilhelm-Kempf-Haus, Wiesbaden Naurod  
Referent: Rainer Bergmann  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

## Reflexionswochenende Mainz

Datum: **Freitag bis Sonntag 20.09. bis 22.09.2024**,  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 09.08.2024

Ort: Inndependence Hotel Mainz  
Referent: Rainer Bergmann  
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon (069) 40 58 98 21,  
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

## Online Supervision für Ehrenamtliche

Die online Supervision ist ein Angebot für alle Ehrenamtlichen und das ganz gleich in welcher Form Sie Menschen mit MS unterstützen bzw. beraten: sei es als Beratender oder aus der Gruppenleitung bei Stammtischen oder Gruppentreffs.

Doch was ist „Supervision“: Im geschlossenen und geschützten Rahmen der Supervisions-Gruppe haben Sie die Möglichkeit mit fachkundiger Begleitung über Themen zu sprechen die Sie in Ihrem Ehrenamt als belastend empfinden, wie z.B. eine schwierige Beratungssituation.

Da liegt die Frage nahe ob in der Supervision nur über Probleme und Konflikte gesprochen wird und die Antwort lautet „nein“. Denn Supervision ist nicht nur ein Instrument zur Lösung von Problemen, sondern auch um darüber in Austausch zu kommen was gut gelungen ist. Die Teilnehmenden der Supervisions-Gruppe sind ausdrücklich dazu eingeladen, neben Problemen und Konflikten auch von Funktionierendem und Gelingendem zu erzählen. Durch diesen offenen Austausch können sich Ideen und Impulse zu „Best Practices“ (deutsch: beste Vorgehensweisen) unter den Ehrenamtlichen verbreiten.

Eine regelmäßige Teilnahme ermöglicht Ihnen vom kontinuierlichen Austausch in der Gruppe zu profitieren, aber auch eine punktuelle Teilnahme an einzelnen oder mehreren Terminen ist möglich.

Datum: **08.02. / 18.04. / 13.06. / 05.09. / 07.11. / 05.12.2024**,  
donnerstags von 17.00 bis 18.30 Uhr  
Anmeldeschluss: schriftlich bis 18.01.2024  
– Spätere Anmeldungen jederzeit möglich

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



# Ehrenamtsschulung / Peerausbildung / Landesbeirat



## Mitarbeiterbesprechungen für das Ehrenamt

In der DMSG arbeiten ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter in der Beratung und Betreuung für Menschen mit MS zusammen. Dies macht einen engen fachlichen und informativen Kontakt notwendig. Hauptamtliche Mitarbeiter haben die Aufgabe, ehrenamtliche Helfer in ihrer Arbeit zu unterstützen, sie fachlich abzusichern und sie in Problemsituationen zu entlasten. Die Mitarbeiterbesprechungen sind ein Forum hierfür. Die Berater laden zweimal jährlich zu den Mitarbeiterbesprechungen für ihren Betreuungsbezirk ein.

Alle ehrenamtlich Aktiven werden dazu Einladungen erhalten.

Datum: zweimal jährlich

Ort: in einer Beratungs- und Regionalstelle vor Ort



## Online-Austausch für Ehrenamtliche

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit sich regelmäßig monatlich zu vernetzen, sich Zeit zu nehmen über Aktivitäten in der Gruppe zu berichten, Wünsche und Anregungen mitzuteilen. Von Seiten des Landesverbandes erhalten Sie aktuelle Informationen.

Daten: **Mittwoch, 17.01. / Dienstag, 27.02. / Mittwoch, 20.03. / Donnerstag, 25.04. / Montag, 27.05. / Mittwoch, 26.06. / Donnerstag, 19.09. / Mittwoch, 30.10. / Donnerstag, 28.11.2024**

Anmeldung: jederzeit möglich

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

## Peerausbildung 2023/2024

Es ist Halbzeit! Der zweite Kurs der Peerausbildung hat schon zwei Präsenzwochenenden und mehrere Module hinter sich gebracht. Es herrscht ein intensiver und wertvoller Austausch zwischen den Teilnehmenden.

Bis zum Ende des Kurses stehen noch zwei Präsenzwochenenden und folgende Module an, welche online auf der Lernplattform zur Verfügung gestellt und anschließend von den Teilnehmenden bearbeitet werden: Medizinische Aspekte, Ergänzende Therapiemöglichkeiten, Sport und Bewegung, Selbsterforschung und Assessment, Psychische Gesundheit und die Antientzündliche Ernährung.

Die Teilnehmenden sind alle auf einem sehr guten Weg, Peer-Experten durch Ihre eigene Erfahrung zu werden.

Interessierte an einem Folgekurs – Ausbildung können sich gerne unter folgender Mailadresse anmelden: [peerakademie@dmsg-hessen.de](mailto:peerakademie@dmsg-hessen.de)

Datum Präsenzwochenende:

**Freitag bis Sonntag, 22.03. bis 24.03.2024  
und 28.06. bis 30.06.2024**, Anreise bis 14.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Kempff-Haus, Wiesbaden Naurod



## Ehrenamtsschulung/Peerausbildung



### Landesbeirat

#### **Austausch mit Ehrenamtlichen und Landesbeiratssitzung**

Gemeinsamer Austausch der Ehrenamtlichen und Landesbeiratssitzung

Es ist uns wichtig sich zusammen mit den Ehrenamtlichen auszutauschen.

Wir möchten wieder ein persönliches Treffen zwischen allen ehrenamtlichen Beratenden der DMSG durchführen.

Ziel ist es, sich gegenseitig besser kennen zu lernen, Erfahrungen aus der „Betroffene beraten Betroffene-Ausbildung“ und der „Peer-Ausbildung“ auszutauschen, anregende Gespräche zu führen und gemütliche Stunden miteinander zu verbringen. Für Mittagessen und Nachmittagskaffee ist gesorgt.

Am darauffolgenden Tag findet die Klausurtagung des Landesbeirats statt.

Datum: **Samstag bis Sonntag, 20.04. – 21.04.2024**

Uhrzeit: Anreise bis 10.00 Uhr – Austausch mit Ehrenamtlichen bis 17.00 Uhr

Sonntag: Landesbeiratssitzung von 09.00 – 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 12.01.2024

Ort: Wilhelm-Kempff-Haus in Wiesbaden  
Anmeldung: [landesbeirat@dmsg-hessen.de](mailto:landesbeirat@dmsg-hessen.de)

### Landesbeiratssitzung

Der Landesbeirat trifft sich zu einer erweiterten Klausurtagung mit Erfahrungsaustausch und Supervision, anschließendem Beisammensein mit Abendessen und Übernachtung

Datum: **Samstag bis Sonntag, 16.11. – 17.11.2024**

Uhrzeit: Anreise bis 10.00 Uhr

Samstag: Supervision: 14.00 - 17.00 Uhr

Sonntag: Landesbeiratssitzung von 09.00 - 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 08.08.2024

Ort: Wilhelm-Kempff-Haus in Wiesbaden  
Anmeldung: [landesbeirat@dmsg-hessen.de](mailto:landesbeirat@dmsg-hessen.de)

## Hiermit melde ich mich an für:

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

## Meine Anschrift:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

DMSG-Mitglied:  Ja  Nein

Rollstuhlfahrer:  Ja  Nein Rollator:  Ja  Nein

Essen:  vegan  vegetarisch  sonstiges \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Spende:

Ich spende den Betrag von \_\_\_\_\_ Euro, um einkommensschwachen Mitgliedern der DMSG Hessen die Teilnahme an einer Freizeit oder einem Seminar zu ermöglichen. Ihre Spende ist unabhängig von Ihrer Teilnahme an einer Veranstaltung.

## Einzugsermächtigung:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43 ZZZ0 0000 3328 75

IBAN: D E \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_

Kreditinstitut (Name und BIC): \_\_\_\_\_

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



## Herausgeber

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hessen e.V.  
Wittelsbacherallee 86  
60385 Frankfurt am Main  
Telefon (0 69) 40 58 98 0  
Telefax (0 69) 40 58 98 40  
E-Mail: [dmsg@dmsg-hessen.de](mailto:dmsg@dmsg-hessen.de)  
[www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de)

## Satz und Druck

SP Medienservice  
Reinhold-Sonnek-Str. 12  
51147 Köln  
[www.sp-medien.de](http://www.sp-medien.de)

## Adobestock:

S. 1 Robert Kneschke  
S. 2 SHOTPRIME STUDIO  
S. 3 Robert Kneschke  
S. 6 pressmaster  
S. 10 ivanko80  
S. 12 NDABCREATIVITY  
S. 13 Natalia Lisovskaya  
S. 14 exclusive-design  
S. 15 Marina April  
S. 16 exclusive-design  
S. 17 Sea Wave  
S. 18 exclusive-design  
S. 19 SalenayaAlena  
S. 20 MauriceNo  
S. 21 Konstantin Yuganov  
S. 22 Daniel Ernst  
S. 23 fizkes  
S. 24 Robert Kneschke  
S. 25 undrey  
S. 26 kegfire  
S. 27 luckybusiness  
S. 28 auremar  
S. 29 BillionPhotos.com  
S. 30 Kzenon  
S. 31 zinkevych  
S. 32 NDABCREATIVITY  
S. 33 .shock  
S. 34 Seventyfour  
S. 35 Francesco83  
S. 36 Carmen Steiner  
S. 38 Photographee.eu  
S. 42 hespasoft  
S. 43 Blackosaka  
S. 44 Katarzyna Leszczynsk  
S. 46 lightpoet  
S. 47 Jenny Sturm  
S. 48 sorrapongs  
S. 49 romaset  
S. 50 NDABCREATIVITY  
S. 51 fizkes  
S. 52 Bits and Splits  
S. 53 New Africa  
S. 54 kite\_rin  
S. 55 chika\_milan  
S. 57 Syda Productions  
S. 58 kegfire  
S. 59 sorrapongs

S. 60 pressmaster  
S. 61 Christophe Fouquin  
S. 62 Alexander Rochau  
S. 63 Ingo Bartussek  
S. 64 Christian Schwier  
S. 65 takoburito  
S. 66 Yakobchuk Olena  
S. 67 Beaunitta V W/peopleimages.com  
S. 68 Ingo Bartussek  
S. 70 Strelciuc  
S. 71 .shock  
S. 72 Anja Schäfer  
S. 73 Natalia Lisovskaya  
S. 75 pixelkorn  
S. 76 Ployker  
S. 77 Astarot  
S. 78 Konstantin Postumitenko  
S. 79 zinkevych  
S. 80 didesign  
S. 81 Antonio Diaz  
S. 82 contrastwerkstatt  
S. 83 Monika Wisniewska Amaviael  
S. 84 satura\_  
S. 85 zinkevych  
S. 86 Robert Kneschke  
S. 87 Yingyaipumi  
S. 88 neirfy  
S. 89 Beaunitta V W/peopleimages.com  
S. 90 Peter Atkins  
S. 91 VadimGuzhva  
S. 92 Studio Romantic  
S. 93 1st footage  
S. 94 Andor Bujdoso  
S. 95 Robert Kneschke  
S. 96 Stockfotos-MG  
S. 97 ashtproductions  
S. 98 Joerg Rofeld  
S. 99 Olesia Bilkei  
S. 100 pololia  
S. 101 Galyna Andrushko  
S. 102 sorrapongs  
S. 103 Vadim Pastuh  
S. 104 Studio Romantic  
S. 105 Claudia Paulussen  
S. 106 Claudia Paulussen

## DMSG Hessen:

S. 37, 39, 41, 45, 69

[www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de)  
unabhängig • persönlich • kompetent