

(Selbst-)Hilfe nach der MS-Diagnose:
DMSG Hessen bietet StarterKit für Neudiagnostizierte

Die Diagnose „Multiple Sklerose“ zu erhalten, ist eine einschneidende Erfahrung und stellt Betroffene von einem Tag auf den anderen vor vielfältige Herausforderungen. Die deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen steht seit Jahren an der Seite von Menschen mit MS oder ähnlichen neurologischen Erkrankungen und möchte sie ab dem Zeitpunkt der Diagnose unterstützen. Aus diesem Grund hat der Landesverband Anfang des Jahres in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) in Hessen das Projekt „Mit Selbsthilfe stark bleiben! Orientierung für MS-Neudiagnostizierte“ ins Leben gerufen, das Neudiagnostizierten gesicherte und unabhängige Informationen an die Hand gibt sowie Beratung im Bereich Selbsthilfe anbietet. Das dazugehörige StarterKit beinhaltet neben einer Broschüre und einem Flyer für Angehörige auch verschiedene Give Aways, die MS-Betroffene im Alltag unterstützen.



„Unser Ziel ist es, Menschen mit MS oder ähnlichen neurologischen Erkrankungen auf ihrem Weg in ein aktives, selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Und das von Anfang an“, betont die Vorsitzende des DMSG-Landesbeirates der MS-Erkrankten, Barbara Pospiech. Geschäftsführer Benno Rehn führt weiter aus: „Denn insbesondere nach der Diagnose benötigen MS-Erkrankte rasche Orientierung und unabhängige Beratung. Außerdem wünschen sie sich einen

zeitnahen Austausch mit anderen Menschen mit MS. Mit unserem StarterKit-Projekt wollen wir Neudiagnostizierte nach der MS-Diagnose unterstützen und ihnen wertvolle Informationen und Kontakte an die Hand geben.“

Die Leiterin der TK-Landesvertretung Hessen, Barbara Voß, ergänzt: "Für die Betroffenen entstehen mit der Diagnose umgehend Fragen, auf die sie im Gesundheitssystem nicht immer sofort eine Antwort bekommen. Die Selbsthilfe unterstützt hier mit dem Erfahrungsschatz und den Kompetenzen, die andere Betroffene innerhalb ihrer Lebenssituation bereits erworben haben. Der Austausch untereinander kann helfen, die jeweils eigene Lebenssituation zu stabilisieren und die Eigenkompetenz zu stärken." Die Selbsthilfe sei damit eine wichtige Säule im Gesundheitssystem, so Voß. „Mit dem digitalen Austauschangebot in einer geschützten Messengergruppe sind die Betroffenen zudem von Zeit und Raum unabhängig. Dieser wichtige Projektbaustein und die Videoangebote, die über die Website abrufbar sind, zeigen, wie die Digitalisierung auch im Bereich der Selbsthilfe einen Mehrwert schafft.

MS-Diagnose, und dann?

In das Projekt „Mit Selbsthilfe stark bleiben! Orientierung für MS-Neudiagnostizierte“ involviert sind auch hessische Kliniken wie das Universitätsklinikum Frankfurt, das Sana Klinikum Offenbach und die DKD Helios Klinik in Wiesbaden. Menschen, bei denen vor kurzem MS diagnostiziert wurde, werden in den teilnehmenden Kliniken informiert, dass die DMSG Hessen zusammen mit der TK Hessen seit 2024 ein StarterKit anbietet, das schnelle Hilfe zur

Selbsthilfe verspricht. Auf Wunsch erhalten Betroffene die von Experten entwickelte Box direkt in der kooperierenden Klinik und können sich in den regelmäßigen Außensprechstunden der DMSG Hessen noch in der Klinik individuell und unabhängig beraten und unterstützen zu lassen. Alternativ besteht die Möglichkeit, eine der sechs Beratungsstellen der DMSG Hessen aufzusuchen und dort das StarterKit entgegenzunehmen. Dort können sie den Inhalt auch direkt mit den Berater:innen durchschauen und mögliche Schwerpunktthemen und Beratungswünsche identifizieren.

Besteht Interesse an einem der Schwerpunktthemen Sport & Bewegung, Ernährung oder psychische Gesundheit, kann im nächsten Schritt ein entsprechendes Beratungsgespräch per Telefon oder E-Mail vereinbart werden. Es wird zu jedem Schwerpunktthema Beratung angeboten und die Betroffenen können entscheiden, ob und wie viele sie in Anspruch nehmen möchten. Hierbei ist die Reihenfolge nicht relevant. Im Beratungsgespräch informieren die Berater:innen über das gewählte Thema und identifizieren zusammen mit der neudiagnostizierten Person, wie sich das Thema in den Alltag integrieren lässt. Natürlich unter Berücksichtigung der individuellen Lebenssituation. Auch konkrete Umsetzungshilfen werden im Beratungsgespräch erarbeitet.

Ein Blick in das DMSG-StarterKit



Hält man das StarterKit in Händen, fällt direkt das Motiv des fliegenden Schmetterlings mit dem Schriftzug „Mutige Schmetterlinge“ ins Auge. Dazu kommt der Titel des Projektes „Mit Selbsthilfe stark bleiben! Orientierung für MS-Neudiagnostizierte“. Im Inneren des StarterKits befinden sich:

- eine **Broschüre** der DMSG Hessen, die sowohl Informationen zum Thema Multiple Sklerose also auch zur DMSG Hessen umfasst sowie Alltagstipps für ein selbstbestimmtes Leben mit MS
- ein **Flyer** für Angehörige, der darüber informiert, wie die DMSG Hessen neben dem Erkrankten auch dessen Familienmitglieder,

Partner:in, Freunde oder nahestehende Bezugspersonen unterstützen kann

- ein praktischer **Sportbeutel** mit Kordel, als Begleiter für verschiedenste Unternehmungen
- ein **Anti-Stress-Ball** in Form eines Gehirns (Schwerpunkt psychische Gesundheit)
- ein handliches **Theraband** für Übungen zuhause und unterwegs (Schwerpunkt Sport & Bewegung)
- Eine Tüte mit energiespendenden **Nüssen** (Schwerpunkt Ernährung)

Auf den Giveaways und auf der Broschüre sind QR-Codes angebracht. Sie führen zu Videos, die einen ersten Einblick in das Thema sowie hilfreiche Tipps dazu liefern.

Weitere Informationen sowie die erwähnten Videos zum StarterKit der DMSG Hessen in Kooperation mit der TK in Hessen finden Sie hier.

DMSG Hessen e.V.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Hessen wurde 1980 gegründet. Sie ist eine unabhängige Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für rund 28.000 Menschen mit Multipler Sklerose (MS) und ähnlichen Erkrankungen in Hessen. Gleichzeitig ist sie gemeinsam mit 15 Landesverbänden Teil des Bundesverbandes DMSG Deutschland.

Sie informiert und berät in psychosozialen, therapeutischen, sozialmedizinischen, beruflichen und sozialrechtlichen Fragen. Die DMSG unterstützt auch bei der Beantragung von Rehabilitations- und Pflegeleistungen und trägt mit einer Vielzahl von Veranstaltungen zur Verbesserung der Lebensqualität mit einer chronischen Erkrankung bei.

Hessenweit bieten über 80 Selbsthilfegruppen und unsere 6 Regional- und Beratungsstellen gemeinsam Unterstützung und Hilfe an. Ehrenamtliche ausgebildete Peerberater:innen helfen mit ihrer eigenen Krankheitserfahrung. Hauptamtliche Sozialberater:innen stehen persönlich, telefonisch und per Video an unseren Standorten Kassel, Gießen-Wetzlar, Fulda, Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden zur Verfügung.

Seit Januar 2023 wird die Arbeit der DMSG Hessen durch weitere Beratungsstellen der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) ergänzt. Diese Anlaufstellen stehen allen Menschen mit krankheitsbedingten Einschränkungen offen und bieten Lösungen rund um Rehabilitation, Teilhabe und Inklusion an.

Was ist Multiple Sklerose?

Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Bei MS werden Nerven im Gehirn und Rückenmark durch eine chronische Entzündung geschädigt. Es gibt schubförmige und schleichende, leichte und schwere Verlaufsformen. Bei manchen Menschen bilden sich die Krankheitssymptome vollständig zurück, bei anderen werden sie immer schlimmer. MS ist auch eine Autoimmunerkrankung, denn die schützende Hülle der Nervenfasern - das Myelin - wird bei MS durch körpereigene Abwehrzellen zerstört.

Die Erkrankung kann zu Bewegungsstörungen, Gefühlsstörungen und anderen Beeinträchtigungen führen. Die Ursachen und Auslöser der MS sind trotz intensiver Forschung noch weitgehend ungeklärt. Klar ist, dass immer mehrere Faktoren an der Entstehung beteiligt sind. MS ist nicht heilbar, kann aber frühzeitig positiv beeinflusst und behandelt werden. Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt zu. Meist wird MS im Alter zwischen 20 und 30 Jahren erstmals diagnostiziert. Frauen erkranken weit häufiger als Männer. In Deutschland leiden nach aktuellen Angaben der Krankenkassen rund 369.000 Menschen an MS.

PR-Kontakt

Dr. Natascha Eisenberg

Öffentlichkeitsarbeit DMSG Hessen e.V.

069 / 40 58 98 – 22

oeffentlichkeitsarbeit@dmsg-hessen.de