dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband

Niedersachsen e.V.

Jahresbericht 2021

Menschen. Daten. Zahlen. Fakten.

… Outdoor-Präsenz … Online-Vorträge

… Online-Workshops … Indoor-Präsenz

… Online-Beratungen …

DMSG Niedersachsen – Hilfe zur Selbsthilfe

Die MS-Aktionswoche kehrte 2021 mit neuen Veranstaltungsformen und frischem Design zurück. Die farbenfrohen Icons verdeutlichen die Vielfalt der neuen Angebote: Outdoor-präsenzveranstaltungen (blau), Online-Vorträge (braun), Indoor-präsenzveranstaltungen (grün), Online-Beratungen (gelb) und Online-Workshops (lila). ► siehe Seite 7

MS-Diagnose mit 11 Jahren: DMSG-Mitglied Matthias Einemann sprach 2021 im Interviewvideo auf dem YouTube-Kanal des Landesverbandes über sein Leben mit MS. ► siehe Seiten 11 und 18

Inhalt

Leitbild – Der Vorstand stellt sich vor . . . 3
DMSG Niedersachsen auf einen Blick | Menschen. Zahlen. Daten. Fakten . . . 4
Gremienarbeit im Verband: Gut vernetzt und gut erreichbar – auch im zweiten Pandemiejahr . . . 5
Wir sind da: Sozialberatung niedersachsenweit . . . 6
Beliebte Konstante neu gedacht: MS-Aktionswoche | Neue Konstante entsteht: Online-Beratungswoche . . . 7
EUTB – eine verlässliche Stütze . . . 8
„MS-PoV“ – DAS große Projekt für MS-Betroffene in Niedersachsen . . . 9
Ankerpunkte vor Ort – DMSG-Kontaktgruppen . . . 10
Wenn aus Erfahrung Hilfe wird – Betroffenenberatung . . . 11
Mit frischem Wind nach vorn – Förderkreis . . . 12
Dank an besondere Menschen . . . 13
Immer präsent: Veranstaltungen in Niedersachsen . . . 14 | 15
Immer da: Junge DMSG | Ich – Mein Freund . . . 16
Zeichen setzen: Neue und alte Medien – unsere bunte Pinnwand . . . 17 | 18
Wir danken … | Ausblick 2022 | Wir sind für Sie da . . . 19
Spendenaufruf und Impressum . . . 20

Herausragende ehrenamtliche Leistungen: In Berlin hat der DMSG-Bundesverband am 23. September ehrenamtlich Aktive geehrt. Aus Niedersachsen wurden zwei DMSG-Mitglieder ausgezeichnet: U. a. Dietrich Warmbold (Foto: Mitte), der gemeinsam mit seiner Frau Sabine Grebe-Warmbold (Foto: links) am Festakt teilnahm. ► siehe Seite 13

„Sonne, Wellen, Strand und ganz viel Meer“: Eine Woche Freizeit verbrachten Jugendliche aus von MS betroffenen Familien auf Norderney. Welche Veranstaltungen 2021 noch stattfanden ► siehe Seiten 14 | 15

Leitbild

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Niedersachsen e.V.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Niedersachsen (DMSG) begegnet MS-Erkrankten und ihren Angehörigen mit Wertschätzung, Solidarität und Empathie.

Unsere überwiegend selbst von Multipler Sklerose betroffenen Mitglieder stehen für Authentizität und Ehrlichkeit des Vereins. Mitglieder, Mitarbeiter*innen und Gremien treten mit Respekt und Achtung für alle Gesprächspartner*innen nach innen und außen auf.

Die kontinuierliche Weiterbildung – und der Dialog mit unseren Mitgliedern – stärken die Beratungskompetenz der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Dabei orientieren wir uns am aktuellen Stand von Wissenschaft und Forschung.

Mit vielfältiger Präsenz in der Öffentlichkeit sind wir Botschafter und Interessenvertreter aller MS-Betroffenen in Niedersachsen. In Verbindung mit anderen Verbänden verfolgen wir unser Ziel:

Chancengleichheit in der Gesellschaft trotz Handicap.

Dem Vorstand gehörten im Berichtsjahr 2021 an:

Klaus-Peter Kubiak
Hannover
Betriebswirt
Vorsitzender

Prof. Dr. med. Fedor Heidenreich
Hannover
Neurologe
Stellvertretender Vorsitzender

Volker Hüffermann
Seelze
Dipl. Ingenieur
Schatzmeister

Martina Bartlomeizick
Parsau
Friseurin
Ansprechpartnerin Region Braunschweig

Sabine Grebe-Warmbold
Lehrte
Dipl. Philosophin/ Lektorin
Ansprechpartnerin Region Hannover

Andrea Grober
Osnabrück
Oecotrophologin
Ansprechpartnerin Region Weser-Ems

Mechthild Carmichael
(kooptiertes Mitglied)
Cloppenburg
Metallblasinstrumentenmacherin
Ansprechpartnerin Region Weser-Ems

André Kalesse
Wennigsen
Qualitätsmanager
Ansprechpartner „Junge DMSG“

Michael Schridde
Peine
Sozialversicherungsfachangestellter
Ansprechpartner „Kontaktgruppenbelange“

DMSG Niedersachsen auf einen Blick

Gründungsjahr: 1983

Geschäftsstelle:
Engelbosteler Damm 104, 30167 Hannover
Telefon (0511) 703338, Fax (0511) 708981
Internet: www.dmsg-niedersachsen.de
E-Mail: info@dmsg-niedersachsen.de

YouTube

Mitglieder zum 31.12.2021	3.392
davon Neuzugänge 01.01.2021 – 31.12.2021	143

Mitarbeiter/-innen

Hauptamtliche Mitarbeiter*innen (MA):	10
(mehrheitlich in Teilzeit), davon fünf in der Sozialberatung und vier in der Öffentlichkeitsarbeit/Verwaltung	
Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen (inkl. Betroffenenberater*innen):	344
Kontaktgruppen:	81
Publikationen	7

Beratungen (dokumentiert)

– durch ehrenamtliche MA:	37
– durch hauptamtliche MA:	6.186
– davon persönliche	241
Präsenz-Seminare/Fachvorträge	23

zzgl. vier regelmäßig sowie einmalig stattfindende Online-Veranstaltungen

Aufgabe und Zielsetzung
Der DMSG-Landesverband Niedersachsen e. V. ist eine Selbsthilfe- und Betreuungsorganisation für MS-Erkrankte und ihre Angehörigen. Ihr Ziel ist es, die Betreuung, Behandlung und Rehabilitation von Personen, die an Multipler Sklerose und ähnlichen Erkrankungen leiden, zu verbessern und die Forschung zu fördern.

Mitgliedschaften des Landesverbandes
– Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e. V.
– Paritätischer Niedersachsen e. V.
– LAGH Landesarbeitsgemeinschaft
– Deutsches Jugendherbergswerk e. V.

Menschen. Zahlen. Daten. Fakten

Seit fast 40 Jahren ist die DMSG aus der MS-Welt in Niedersachsen als erste Anlaufstelle für die über 20.000 MS-Erkrankten und ihren Angehörigen nicht mehr wegzudenken. „Hier bewegt sich was", das ist das Motto von Beginn an. Denn hier bei der DMSG Niedersachsen bewegt sich viel – immer mit Blick auf die MS-Betroffenen, immer mit viel Kompetenz und Herzblut der hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Mit Wertschätzung, Solidarität und Empathie orientieren sich von Beginn an alle Mitwirkenden am Gedanken der Selbsthilfe.

2021 zählt die DMSG Niedersachsen **3.292 Mitglieder**! Für viele etwas überraschend ist, dass der Verband trotz der **Coronapandemie** (und damit dem Wegfall von Präsenz-Veranstaltungen) erneut **143 neue Mitglieder** begrüßen konnte. Bei der Mitgliederstruktur fällt auf, dass der Verband inzwischen knapp 300 Mitglieder unter 40 Jahren hat. Dies bedeutet einen Anstieg von knapp 50 Mitgliedern in dieser Altersgruppe innerhalb der vergangenen zwei Jahre. Insgesamt werden junge MS-Erkrankte im Vergleich zu älteren aber nach wie vor seltener Mitglied.

Die Digitalisierung schritt 2021 weiter voran: Neben Online-Beratung zeigte sich dies durch viele Online-Meetings und Online-Veranstaltungen. **Präsenzveranstaltungen** waren von vornherein weniger geplant, einige mussten abgesagt werden. Dennoch fanden viele unter entsprechenden Corona-Regeln statt. Neu und fest im Programm sind die **Online-Veranstaltungen**, vier davon (Stuhl-Yoga, Kreative Auszeit, TeeZeit, Voice of your body) finden regelmäßig ein bis zweimal im Monat statt. Diese unterschiedlichen Veranstaltungsformen zeigen, dass die DMSG Niedersachsen für jede*n Angebote hat – ob persönlich oder virtuell.

Der DMSG-Landesverband Niedersachsen e. V. ist ein Selbsthilfeverband für die Unterstützung von MS-Erkrankten und ihrem gesamten Umfeld. Im Flächenland Niedersachsen bedeutet das normalerweise für unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen weite Wege. Auch 2021 konnten viele Außensprechstunden nicht stattfinden und manch persönliche Beratung musste online gehalten werden. Trotzdem sank die Anzahl der **Beratungen** kaum gegenüber dem Vorjahr.

DMSG Niedersachsen bleibt erreichbar.

Gremienarbeit im Verband: Gut vernetzt und gut erreichbar – auch im zweiten Pandemiejahr

Über 340 ehrenamtliche und zehn hauptamtliche Mitarbeiter*innen engagieren sich bei der DMSG Niedersachsen. Die ehrenamtlich Aktiven wurden auch im zweiten Corona-Jahr weitestmöglich durch die Landesgeschäftsstelle und die Beratungsstellen bei ihrer Arbeit zugunsten der MS-Betroffenen unterstützt. Die Vernetzung sowie Erreichbarkeit hatten oberste Priorität.

Der ehrenamtlich tätige **Vorstand** unter Leitung von **Klaus-Peter Kubiak** führt die Geschäfte des Vereins und besteht aus neun Mitgliedern, darunter satzungsgemäß mindestens vier Betroffene (MS-Erkrankte oder Angehörige) und mindestens ein*e Arzt/Ärztin (Neurolog*in). 2021 fanden vier virtuelle Vorstandssitzungen statt. Vertreter des Landesvorstandes sowie die Geschäftsführerin sind auch auf Bundesebene in verschiedenen Gremien sowie Arbeitsgruppen aktiv.

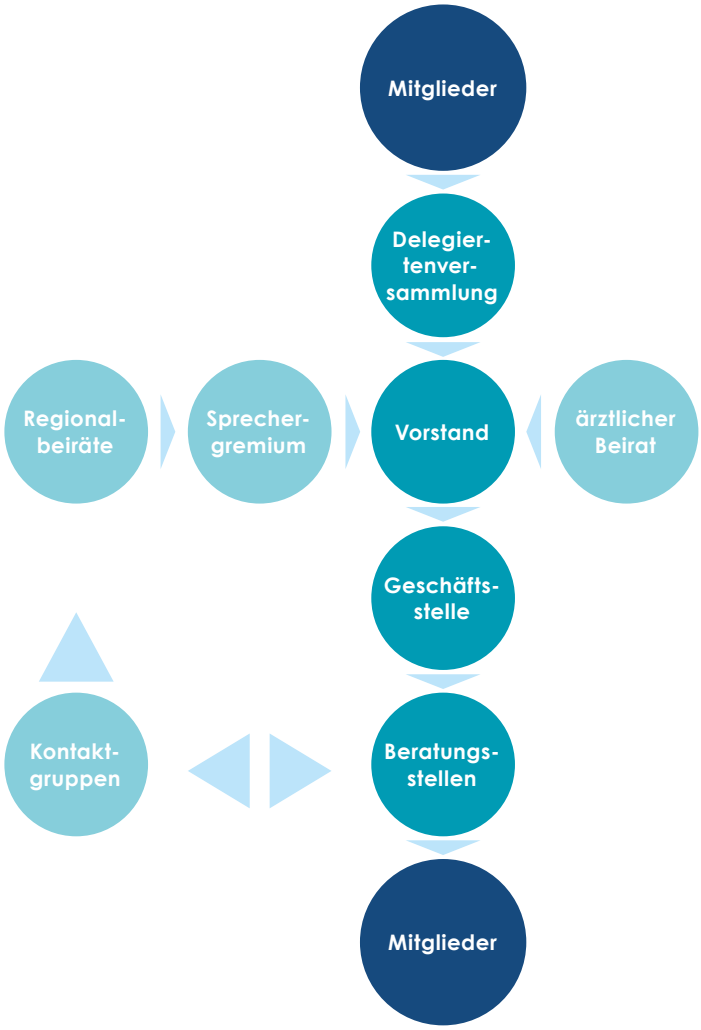
Die DMSG Niedersachsen ist basisdemokratisch organisiert. Das höchste Organ eines Vereins ist die Mitgliederversammlung, umgesetzt durch die **Delegiertenversammlung**. Auch 2021 musste diese im November schriftlich stattfinden – wichtige Beschlüsse wurden trotzdem gefasst, wie die Entlastung des Vorstandes und die Verabschiedung der neuen **Satzung des Verbandes.** ►

„Hier fallen wichtige Entscheidungen“: Neben der Delegiertenversammlung sind dies vor allem das **Sprechergremium** (zwei Online-Sitzungen 2021) sowie die **Regionalbeiräte**. Die Leitungsteams der Kontaktgruppen treffen sich einmal pro Jahr in den jeweiligen Beiräten der Regionen Braunschweig, Hannover, Lüneburg und Weser-Ems gemeinsam mit den Betroffenenberater*innen, Delegierten, Vorstandsvertreter*innen und den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen. 2021 fanden auch diese Treffen virtuell statt.

Zwei personelle Veränderungen gab es in diesem Jahr: **Sabine Grebe-Warmbold** (links) beendete nach über 10 Jahren ihre Tätigkeit als Beiratssprecherin der Region Hannover und in Braunschweig gab **Renate Plaumann** (Mitte) das Amt der Stellvertretung an **Martina Bartlomeizick** (rechts) ab.

Eine Besonderheit bei der DMSG Niedersachsen ist, dass zusätzlich zwei eigenständige Vereine Mitglied sind: MS-Kontaktgruppe Stadt und Landkreis Osnabrück e.V. sowie DMSG Landkreis Emsland e. V. – leider wird sich der Verein in Osnabrück Ende 2022 auflösen, erste Überlegungen gab es bereits 2021.

Die konstant bleibende Anzahl von erneut über 140 Neueintritten belegt den Bedarf an der Arbeit für die über 20.000 MS-Erkrankten und deren Angehörige in Niedersachsen – sowie die Bedeutung der Verbandsvertretung in allen Gremien und weiteren Institutionen. Es belegt aber auch die erfolgreiche Arbeit in diesem Selbsthilfeverband. **Dafür ein herzliches Dankeschön an alle Aktiven!**



Wir sind da: Sozialberatung niedersachsenweit

Die Beratung von Menschen mit MS und ihren Angehörigen ist die zentrale Aufgabe der DMSG Niedersachsen. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen in den sechs Beratungsstellen in Braunschweig, Hannover, Haren, Oldenburg, Osnabrück und Winsen/Luhe leisten innerhalb der persönlichen und individuellen Beratungsarbeit sachkundige Unterstützung für die über 20.000 MS-Erkrankten in Niedersachsen zu Themen aus allen Lebensbereichen.

Sowohl Neubetroffene als auch langjährig Erkrankte sowie Angehörige – ob jung oder alt, Mitglied oder Nichtmitglied – nutzen das kompetente Beratungsangebot der DMSG Niedersachsen. Neubetroffene haben nach der Erstdiagnose meist einen hohen Informationsbedarf, häufig verbunden mit massiven Zukunftsängsten. Bei langjährig Erkrankten ist die Verschlechterung der Erkrankung, einhergehend mit einschneidenden Veränderungen der Lebenssituation, oftmals der Anlass für die Kontaktaufnahme. Angehörige wenden sich entweder in eigener Sache oder für ihre*n erkrankte*n Angehörige*n an die Beratungsstellen.

Auch 2021 war die Beratungsarbeit noch durch die Coronasituation beeinflusst – zeitweise Homeofficearbeit, Außensprechstunden konnten teilweise nicht stattfinden. Dennoch führten die Mitarbeiterinnen in diesem Jahr erneut über **6.000 Beratungen** – diese hohe Zahl belegt die Wichtigkeit der Beratungsarbeit. Präsenzberatungen fanden noch immer weniger statt als in der Vor-Coronazeit – allerdings gab es mit knapp **300 persönlichen Gesprächen** in den Beratungsstellen, den 12 Außensprechstunden und Hausbesuchen bereits einen Anstieg im Vergleich zum Vorjahr. Hauptsächlich erfolgte die Beratung aber auch 2021 über „kontaktlose" Wege. So fanden über **4.000 Telefonberatungen** statt sowie knapp **1.700** in schriftlicher Form per **E-Mail oder Post**.

Weiter in den Fokus rückte 2021 die **Online-Beratung**: Über das Videokonferenztool Cisco Webex können Ratsuchende direkt per Videoübertragung mit der jeweiligen Beraterin in Kontakt treten. Alles, was dafür benötigt wird, ist ein Endgerät (PC oder Laptop) mit stabiler Internetverbindung, eine Webcam sowie Lautsprecher und Mikrofon oder Kopfhörer. Die Online-Beratung wird im Flächenland Niedersachsen immer wichtiger. Mit ihr erreicht die DMSG Niedersachsen die MS-Betroffenen noch besser. Selbstverständlich steht der Datenschutz für den Landesverband dabei an oberster Stelle.

Sabine Behrens
Beratungsstelle Hannover,
Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover
T (0511) 704498, Fax (0511) 708981
behrens@dmsg-niedersachsen.de

Gudrun Beckner
Beratungsstelle Braunschweig
Juliusstr. 2, 38118 Braunschweig
T (0531) 88633428, Fax (0531) 88633429
beckner@dmsg-niedersachsen.de

Waltraut Heus
Beratungsstelle im Bereich Lüneburg
Mühlenstr. 2, 21423 Winsen/Luhe
T (04171) 62924, Fax (04171) 607467
heus@dmsg-niedersachsen.de

Jubiläum

25-jähriges Dienstjubiläum
Seit dem 1. Dezember 1996 ist Sozialpädagogin Waltraut Heus bei der DMSG Niedersachsen angestellt und prägt den Landesverband seit 25 Jahren mit herausragendem Engagement.

Marion Ahlers
Beratungsstelle im Bereich Weser-Ems
Ziegelhofstr. 125-127, 26125 Oldenburg
T (0441) 36163718, Fax (0441) 36163790
M (0151) 28851130
ahlers@dmsg-niedersachsen.de

Monika Hellmann
Beratungsstelle der MS-Kontaktgruppe
Stadt und Landkreis Osnabrück e. V.
Magdalenstr. 33, 49082 Osnabrück
T (0541) 801499, Fax (0541) 801404
info@ms-kontaktgruppe.de

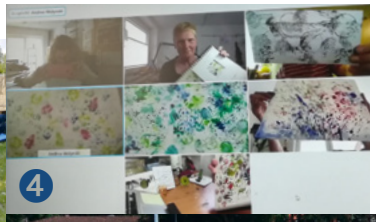
Ruhestand

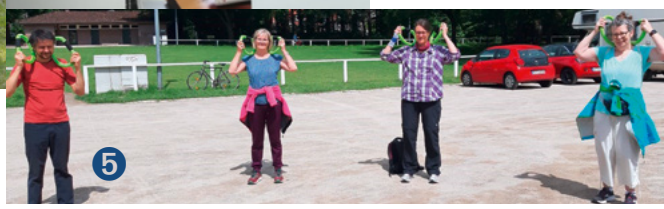
Ausblick 2022
Monika Hellmann tritt Ende März 2022 in den Ruhestand. Über 30 Jahre hat sie die Beratungsstelle geleitet. Danke für das jahrzehntelange Engagement! Die Beratungsarbeit der Region übernimmt der Landesverband.

Angelika Nehus
Beratungsstelle
DMSG Landkreis Emsland e. V.
Nikolausweg 12, 49733 Haren
T (05932) 5444, Fax (05932) 997678
info@dmsg-emsland.de

Beliebte Konstante neu gedacht: MS-Aktionswoche

Nachdem die Multiple Sklerose-Aktionswoche der DMSG Niedersachsen 2020 pandemiebedingt ausfallen musste, kehrte sie vom 5. bis 12. Juni 2021 mit zahlreichen neuen Angeboten und Veranstaltungsformen zurück: Da die bekannten Vortragsveranstaltungen leider noch nicht wieder stattfinden konnten, hielten erstmalig Online-Fachvorträge, Beratungsspaziergänge in der Natur, themenspezifische Online-Workshops und -Beratungsstunden sowie coronakonforme Präsenzworkshops indoor und unter freiem Himmel Einzug in das Programm. Die medizinischen Fachvorträge zu aktuellen MS-Therapien fanden ebenfalls online statt.





Großer Dank geht an die Techniker Krankenkasse sowie an alle Referent*innen, die dieses bunte Programm möglich gemacht haben. Mit den informativen Fachvorträgen sowie den sportlichen, unterhaltsamen und kreativen Angeboten konnte die DMSG Niedersachsen den Teilnehmenden neue Impulse mit auf den Weg geben. Die vielen positiven Rückmeldungen bestätigten die neuen Ideen:
Gemeinsam mit Waltraut Heus erkundeten die Teilnehmenden des **Heidespaziergangs für Rollstuhlfahrer*innen** ❶ den 3,5 km langen barrierefreien Rundwanderweg durch das Tal der Haverbeeke. *„Ob rollend oder laufend haben wir den schönen Nachmittag mit bestem Wetter, bedeutungsvollen Gesprächen und einem unendlichen Weitblick in die schöne Heidelandschaft genossen“*, schwärmte eine Teilnehmerin. Über den **barrierefreien Denkparcours** ❷ mit Katja Kuhnt im Stadtpark Hannover waren sich die Teilnehmenden einig: *„Die verschiedenen Stationen des Denkparcours haben zusammen eine herausfordernde Mischung ergeben – von Konzentration bis Kreativität war alles gefragt. Es hat sehr viel Spaß gemacht!“ „Yoga im Park war toll, draußen und so angenehme Bewegungen – das tat Seele und Körper gut!“*, freute sich eine Teilnehmerin des Angebots **Yoga im Park** ❸, das mit Gisela Gehrenkemper im Park der Sinne in Laatzen stattfand. Und eine Teilnehmerin des **Online-Workshops Kreative Auszeit** ❹ mit Antje Mokroß resümierte: *„Das Angebot hat mir super gefallen, ich möchte unbedingt zukünftig weiter dabei sein!“* Auch der **Schnupperkurs Smovey** ❺ mit Ilona Leopold im Rasteder Schlosspark begeisterte die Teilnehmenden.

Aufgrund des positiven Feedbacks sind einige neue regelmäßige Formate aus der Aktionswoche hervorgegangen, wie das Online-Angebot „Stuhl-Yoga für ALLE“ oder die Online-Beratungswoche. Zudem bestärkte es das DMSG Niedersachsen-Team, die MS-Aktionswoche 2022 mit ähnlich buntem Programm fortzuführen. Weitere Informationen unter www.dmsg-niedersachsen.de/aktionswoche.

Neue Konstante entsteht: Online-Beratungswoche

Die zentrale Aufgabe der DMSG Niedersachsen ist die Sozialberatung von MS-Betroffenen zu Themen aus allen Lebensbereichen. Das positive Feedback zu den Online-Beratungsstunden während der MS-Aktionswoche hat sich das DMSG-Team zu Herzen genommen und im Herbst 2021 etwas Neues etabliert: Die DMSG-Beratungswoche!

So hatten Ratsuchende vom 8. bis 13. November die Möglichkeit, in verschiedenen Online-Beratungsstunden zu Themen wie Schwerbehindertenausweis, Neudiagnose u.v.m. offene Fragen zu klären, neue Impulse zu erhalten und sich mit anderen MS-Betroffenen auszutauschen. Fortan ist das Angebot zweimal jährlich geplant.

EUTB – eine verlässliche Stütze

Seit 2018 sind die DMSG-Beratungsstellen in Oldenburg und Braunschweig auch EUTB-Beratungsstellen. EUTB steht für Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung und ist eine Leistung auf Grundlage des § 32 Sozialgesetzbuch IX. Diese Beratung soll Menschen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen oder von solchen bedrohten niederschwellig im Vorfeld der Beantragung von Leistungen unterstützen. Viele Menschen fühlen sich verunsichert im Netzwerk der Behörden, wissen nicht, an wen oder wohin sie sich wenden können, um ihre Bedürfnisse und Ansprüche anzumelden und entsprechende Anträge zu stellen. Die EUTB soll ihnen Ansprechpartner auf Augenhöhe sein, Rat und Orientierung geben. Wichtig ist, dass sie dabei ergänzend zu anderen Beratungsmöglichkeiten ist – besonders zu denen, die von Trägern oder Anbietern von Leistungen angeboten werden. Dabei spielt vor allem die Unabhängigkeit der EUTBs eine große Rolle. Sie können ihren Klient*innen Rat geben und den Rücken stärken, auch wenn es im Umgang mit Behörden sowie Leistungsträgern und -anbietern Konflikte gibt. Rechtsberatung und Begleitung im Widerspruchs- und Klageverfahren werden dagegen nicht angeboten.

EUTB®
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Die EUTB-Beratung unterscheidet sich nicht wesentlich von der Beratung, die wir unseren DMSG-Mitgliedern anbieten – außer im Umfang. Daher ist die MS-Beratung auch als eine Schnittmenge zu sehen. Die EUTB mit dem Motto ‚Eine für alle' ist für alle Menschen mit Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe da. Unsere DMSG-Mitglieder kommen zusätzlich in den Genuss unserer anderen Angebote, wie Seminare, Vorträge, Kontaktgruppen, spezielle Informationen zu MS etc.

Wir EUTB-Mitarbeiterinnen arbeiten in Netzwerken mit anderen EUTB-Stellen zusammen. In **Braunschweig** fanden 2021 die Treffen fast ausschließlich online statt, mit Kolleg*innen von Wolfsburg über Wolfenbüttel und Hildesheim bis nach Hannover und Göttingen – zum Austausch über ihre Arbeit und zur kollegialen Fallbesprechung. Die EUTB-Mitarbeiter*innen verstehen sich auch als Fürsprecher*innen für die Rechte ihrer Klient*innen. Aus Anlass der Todesfälle in einem Potsdamer Pflegeheim beschäftigten sie sich eingehend mit dem Thema ‚Gewalt an Menschen mit Behinderung', suchten den Kontakt zur Polizei und anderen Akteur*innen zwecks Sensibilisierung für dieses Anliegen. Dabei diskutierten sie auch die Zusammenhänge mit strukturellen Problemen, Diskriminierung und Abhängigkeitsstrukturen im Leben von Menschen mit Behinderungen.

Auch in **Oldenburg** findet Beratung im Rahmen der EUTB statt. Da es in Oldenburg eine zweite EUTB-Stelle der Selbsthilfeorganisation SeGOld e.V. gibt, findet unter den Mitarbeiter*innen ein regelmäßiger Austausch statt. Auch kollegiale Fallbesprechungen haben in diesem Rahmen ihren Platz. Überregional gibt es eine sehr gute Vernetzung mit den EUTB-Kolleg*innen aus dem gesamten Nordwesten, von Ostfriesland über die Wesermarsch, Oldenburg, Stade, Bremen, Diepholz, Osnabrück bis Meppen. Die Berater*innen kennen sich teilweise aus Fortbildungen und Veranstaltungen und wissen um die jeweiligen persönlichen Schwerpunkte der Beratung. Daher fällt es leicht, Ratsuchende auch bei Fragen, die die eigenen Kenntnisse übersteigen, an diese weiterzuleiten – so z.B. bei pädiatrischen Fragen, im Bereich Gehörlos oder Blindheit. Regelmäßig zweimal im Jahr hat in der Vergangenheit ein größeres Vernetzungstreffen in diesem Rahmen stattgefunden. In den letzten zwei Jahren online, vorher einmal in Oldenburg, ausgerichtet von der DMSG, und einmal in Papenburg. Zu diesen Treffen wurden teilweise die Mitarbeiter*innen der Fachstelle Teilhabeberatung aus Berlin zu wichtigen Themen eingeladen.

Die EUTB-Beratungsstelle in Oldenburg ist seit 2018 Mitglied in einem Aktionsbündnis zur Vorbereitung der jährlich mit vielen Veranstaltungen stattfindenden Inklusionswoche in Oldenburg und dort jeweils in einer Arbeitsgruppe an der Ausgestaltung beteiligt. Dies sorgt für die weitere wichtige Vernetzung mit den Einrichtungen in Oldenburg, die sich mit den Belangen der Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen befassen.

Weitere Informationen bei:
Gudrun Beckner
Telefon (0531) 88633428
beckner@dmsg-eutb-bs.de

Weitere Informationen bei:
Marion Ahlers
Telefon (0441) 36163718
ahlers@dmsg-eutb-ol.de

„MS-PoV“ – DAS große Projekt für MS-Betroffene in Niedersachsen

2021 startete MS-PoV ins zweite Projektjahr. Die Abkürzung steht für „Multiple Sklerose – Patientenorientierte Versorgung in Niedersachsen“. Initiiert von der DMSG Niedersachsen sind neben unserem Verband die Medizinische Hochschule Hannover als Projektleitung sowie die Universität zu Oldenburg, die AOK Niedersachsen, das MS-Register unseres Bundesverbandes und die kassenärztliche Vereinigung Niedersachsens beteiligt.

Als ehrenamtlich tätiges Projektmitglied wirkt **Prof. Fedor Heidenreich** (stellv. Vorsitzender der DMSG Niedersachsen) als medizinscher Experte mit. Er formuliert den Projektinhalt wie folgt: „*Hier soll die medizinische Versorgung von Patient*-innen mit MS in Niedersachsen untersucht werden. Dabei geht es um ärztliche Behandlung in der Praxis, beim Hausarzt bzw. der Hausärztin und Facharzt/-ärztin, sowie um die Versorgung mit Medikamenten und Hilfsmitteln. Die Hilfsmittelversorgung stellt den Schwerpunkt der Untersuchungen durch die Universität Oldenburg dar. Besonders interessant ist es hierbei, herauszufinden, ob es Unterschiede zwischen den Regionen und auch zwischen ländlichen und städtischen Bereichen gibt.*“ Genau dieses Projektziel ist das Innovative, wodurch es auch den Hauptgrund für die Förderung durch den Innovationsfonds des gemeinsamen Bundesausschusses als Forschungsförderung der Krankenkassen darstellt. Wichtig ist Prof. Heidenreich, zu betonen, dass es sich dadurch um „*ein völlig industriefreies Forschungsprojekt*“ handelt.

Die Coronapandemie hat es dem Projektteam nicht leicht gemacht, denn alle geplanten Präsenzveranstaltungen wurden in virtuelle Formate umgewandelt. Die vier Ende 2020 stattgefundenen Diskussionsrunden mit DMSG-Mitgliedern aus unterschiedlichen Regionen rund um das Thema „Versorgungssituation“ wurden Anfang 2021 wissenschaftlich analysiert. Die vorliegenden Auswertungen flossen mit in die große Online-Befragung ein, die für April geplant war, dann aber erst im September durchgeführt werden konnte.

Zusätzlich zu den wissenschaftlich angeleiteten Diskussionsgruppen zur Gesamtversorgung fanden auch Diskussionsrunden zur Hilfsmittelversorgung statt. Die Teilnehmenden wiesen unterschiedliche Kriterien auf, um möglichst eine breite Vielfalt abzubilden. Herzlichen Dank an alle Beteiligten, die durch ihre Teilnahme den Projekterfolg unterstützen. Auch **Elise-Marie Dilger (Psychologin, M.Sc.)**, die für die Universität Oldenburg die Gruppen zum Thema Hilfsmittelversorgung geleitet hat, zieht ein positives Fazit: „*Engagierte Teilnehmende, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Hilfsmittelversorgung teilen und dadurch das Forschungsprojekt ein gutes Stück voranbringen – vielen Dank!*“

Zusätzlich gab es in diesem zweiten Projektjahr eine Ärzt*innen-Diskussionsgruppe und unzählige Projekttreffen – alles online. Ab Mitte September konnten alle AOK-Mitglieder aus Niedersachsen, die an MS erkrankt sind, an der großen Online-Befragung teilnehmen. Von allen beteiligten Verbänden gab es umfangreiche Aufrufe zur Teilnahme, denn ein großer Rücklauf war wichtig für den Erfolg des Projektes. In den folgenden sechs Wochen stand das Telefon in der Landesgeschäftsstelle kaum still, denn die Hotline, die für Nachfragen/Anmerkungen geschaltet war, wurde sehr umfassend genutzt. Aber es hat sich gelohnt, denn knapp 2.000 Teilnehmende haben den Fragebogen ausgefüllt.

DANKE an alle 2.000 MS-Erkrankten, die teilgenommen haben.
Nur durch diese große Beteiligung ist es möglich, die vielen Facetten, die eine MS-Erkrankung für die Betroffenen bedeutet, und damit auch die sehr unterschiedliche Versorgungssituation im Flächenland Niedersachsen, zu erfassen.

Zum Jahresende beschäftigte sich die Projektgruppe außerdem mit dem Abschluss der Online-Fokusgruppen (wissenschaftlich angeleitete Diskussionsgruppen) mit Expert*innen zur Gesamtversorgung von MS-Betroffenen rund um das Thema Hilfsmittelversorgung. Vorgestellt wurde das Projekt bereits bei einzelnen Online-Fachveranstaltungen, erste Veröffentlichungen in der Fachpresse sind entstanden. Darüber hinaus gibt es mindestens drei Dissertationsvorhaben zu diesem Projekt. Wir von der DMSG Niedersachsen freuen uns über das große Interesse der Expert*innen und werden gleichzeitig weiterhin darauf achten, dass auch die MS-Betroffenen informiert werden. Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Teilnehmenden!

Fragen zu diesem für alle MS-Betroffenen in Niedersachsen so wichtigen wissenschaftlich fundierten Projekt beantwortet Ihnen gerne die von der DMSG Niedersachsen zuständige Mitarbeiterin **Anja Grau**.

Ankerpunkte vor Ort – DMSG-Kontaktgruppen

Gruppenleben 2021 sah erneut anders aus als die DMSG-Mitglieder es kennen: Mit Kontaktaufnahme über Messenger-Dienste sowie Online-Treffen, vielen Telefonaten und manchmal auch Präsenztreffen ist es den meisten der 81 DMSG-Kontaktgruppen gelungen, den Kontakt untereinander aufrechtzuerhalten. Für dieses umfassende Engagement gebührt den ehrenamtlichen Kontaktgruppenleiter*innen höchste Anerkennung und großer Dank.

Und trotzdem oder vielleicht gerade durch diese Extremsituation blieben die Kontaktgruppen nicht untätig, sondern wurden kreativ: Es entstanden neue Flyer und Websites wurden aktualisiert. Besonders kreativ war die **KG Diepholz**: Die Mitglieder bedruckten farbenfrohe Polo-Shirts mit dem Logo der DMSG Niedersachsen und den Worten **Kontaktgruppe Diepholz**. Auch wenn es keine Präsenzveranstaltungen gab, so waren diese Shirts ein tolles Zeichen der Zusammengehörigkeit und schufen in diesen herausfordernden Zeiten ein verbindendes Gemeinschaftsgefühl.

Gruppenjubiläen konnten nicht wie gewohnt gefeiert werden, aber manches gelang im kleinen Rahmen (wie bei der **KG Laatzen**, das Jubiläum 35+1) oder konnte unter entsprechenden Corona-Regeln dann doch stattfinden: Am 3. September beging die **Kontaktgruppe Munster** ihr 20-jähriges Jubiläum! Christin Buhl (Mitte), die Gruppengründerin, übergab an diesem Tag die Leitung „ihrer“

Gruppe an die neue „Doppelspitze“ Karin Conrad (2.v.l) und Udo Gebers (2.v.r). Michael Höcker (1.v.l) unterstützt das Team weiterhin als Kassenwart.

Beispielhaft stehen zudem die folgenden Aktivitäten: Seit Juli macht die Buswerbung „Wir! Miteinander! Füreinander!“ auf das Angebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburgs aufmerksam. Mit dabei ist auch die **DMSG-Kontaktgruppe Schaumburg**. Die **MS-Kontaktgruppe Bad Essen** informierte sich über die Vorteile der Eistherapie, die sich bei MS-Patient*innen als besonders wirksam erwiesen hätte. Diese besteht aus den Elementen Vorkühlung und Ausdauertraining, wobei das Eisbaden eventuelle Nebenwirkungen in der Bewegung reduziert.

Vereinzelt fanden Selbsthilfetage statt, eine besondere Aktion konnte die Kontaktgruppe aus Dannenberg vermelden: Im Rahmen der Selbsthilfewoche war bei einer Ausstellung ein begehbares Gehirn zu sehen. Neben Mitgliedern der **KG Dannenberg** beteiligten sich weitere Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit und Selbsthilfe. Sylvia Chrispien, KG-Leiterin Dannenberg, war begeistert:

„Nach der Neuaufstellung unserer Gruppe sollte die Ausstellung ein weiterer Schritt sein, uns hier vor Ort zu zeigen. Auch die Lokalpresse hatte in einer Vorankündigung öffentlichkeitswirksam auf die Aktion und die Kontaktgruppe hingewiesen.“

In einigen Gruppen gab es Leitungswechsel und manche Gruppen mussten sich aufgrund mangelnder personeller Ressourcen aus der aktiven Selbsthilfearbeit zurückziehen. Die **Kontaktdaten aller Gruppen** sind auf der Website der DMSG Niedersachsen zu finden. ►

Selbsthilfe kann so vieles sein: Für die Kontaktgruppenmitglieder unter dem Dach der DMSG Niedersachsen bedeutete das schon immer den Austausch von Erfahrungen und Informationen, gegenseitige Unterstützung, Solidarität und oft auch jahrelange Freundschaft. Diese Form von Gemeinschaft, die jede*n stark machen kann und die eine starke Stimme für Menschen mit MS und ihre Angehörigen ist, blieb für alle 2021 erhalten.

Selbsthilfe vor Ort …

Wenn aus Erfahrung Hilfe wird – Betroffenenberatung

Seit 2007 beraten ehrenamtliche MS-Erkrankte im Betroffenenberater*innen-Netzwerk der DMSG Niedersachsen andere Ratsuchende. Im Rahmen einer gezielten Ausbildung haben die engagierten Mitglieder in verschiedenen Seminareinheiten notwendige Kompetenzen als Betroffenenberater*innen erworben. Da alle selbst an MS erkrankt sind, beraten sie aus eigener Erfahrung heraus und bilden als zusätzliche Ansprechpersonen eine kompetente Ergänzung zum niedersachsenweiten Beratungs- und Betreuungsangebot der DMSG Niedersachsen.

2021 waren **16 Betroffenenberater*innen** im Netzwerk für andere Betroffene aktiv. Aber auch ihre Arbeit war weiter durch die Coronasituation beeinflusst. „*In dieser Zeit ist alles anders. Wir hören nur noch Corona, die neuen Einschränkungen und weitere Kontaktbeschränkungen*“, erzählte **Dietlind Rosigkeit**, Betroffenenberaterin aus Helmstedt, Anfang des Jahres. Ein Präsenz-Treffen der Betroffenenberater*innen zum Austausch untereinander war 2021 noch nicht möglich. „*Aber es gibt eine Lösung*“, so Dietlind Rosigkeit weiter. „*Wir treffen uns nun virtuell – jeden 1. Dienstag im Monat. Das finde ich persönlich sehr gut, denn ein ‚normales‘ Treffen in Hannover ist für mich mit Umstand und Kosten verbunden, da ich im Rollstuhl sitze. Ich fahre zwar noch Auto, das ich mit Unterstützung der DMSG Niedersachsen umgebaut habe, aber nicht gern so weite Strecken. Durch die monatlichen Online-Treffen wird man außerdem ‚gezwungen‘, sich in dieser schwierigen Zeit auch noch mit anderen Themen als nur immer Corona zu beschäftigen – nämlich mit der Hilfe für andere MS-Betroffene.*“

Auch in der Aktions- und Beratungswoche brachten sich die Betroffenenberatenden mit Online-Beratungsangeboten ein und konnten so neben Telefonberatung auch Erfahrungen in der Online-Beratung sammeln. Dadurch ergänzten sie das Angebot in beiden Online-Wochen hervorragend.

Schnell, unbürokratisch, verlässlich.

Erreichbar telefonisch und/oder per E-Mail:

- Berger, Jörg – (0 51 41) 48 25 05 – berger@dmsg-niedersachsen.de
- Bunzel, Ingrid – (05 91) 96 69 1 44 – bunzel@dmsg-niedersachsen.de
- Einemann, Matthias – (01 51) 26 38 51 79 – einemann@dmsg-niedersachsen.de
- Friedrichs, Daniela – (01 520) 898 69 14 – friedrichs@dmsg-niedersachsen.de
- Grebe-Warmbold, Sabine – (05 1 32) 1 699 – grebe-warmbold@dmsg-niedersachsen.de
- Höpken, Klaus – (04 41) 77 71 91 – hoepken@dmsg-niedersachsen.de
- Hüffermann, Volker – (05 11) 458 48 18 – hueffermann@dmsg-niedersachsen.de
- Lantin-Kiesche, Barbara – (05 1 21) 285 99 80 – lantin-kiesche@dmsg-niedersachsen.de
- Linnemeyer, Wiard – (05 41) 40 41 48 82 – linnemeyer@dmsg-niedersachsen.de
- Müller, Elke – (05 1 32) 55 1 46 – mueller@dmsg-niedersachsen.de
- Potulski, Tanja – (05 11) 72 52 98 26 – potulski@dmsg-niedersachsen.de
- Reichert, Karen – (05 362) 947 890 – reichert@dmsg-niedersachsen.de
- Rosigkeit, Dietlind – (05 355) 69 94 61 – rosigkeit@dmsg-niedersachsen.de
- Wagner, Felicitas – (05 1 41) 548 26 – wagner@dmsg-niedersachsen.de
- Weisenborn, Sebastian – (01 76) 49 21 53 37 – weisenborn@dmsg-niedersachsen.de
- Wilharm, Susanne – (05 721) 723 97 – wilharm@dmsg-niedersachsen.de

Mit frischem Wind nach vorn – Förderkreis

Seit 2008 gibt es den Förderkreis zugunsten der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft – Landesverband Niedersachsen e. V. Alle drei Jahre findet eine Mitgliederversammlung statt – am 6. Mai 2021 pandemiebedingt nicht in Präsenz, sondern virtuell. Sechs Mitglieder nahmen gemeinsam mit Sabine Behrens (Geschäftsführerin, DMSG Niedersachsen) teil. Dr. Gerhard Zeller (2. v.l.) begrüßte als Vorsitzender alle sehr herzlich und berichtete kurz über die vergangenen Jahre. Sein ausdrücklicher Dank ging hierbei an das Ehepaar Warmbold, das nicht nur im direkten Familienkreis Förderkreismitglieder gewonnen, sondern auch die Idee umgesetzt hatte, im täglichen Umfeld Personen mit MS-Bezug und Engagement anzusprechen – immer getreu dem Motto „Tue Gutes und rede drüber!". Schatzmeister Volker Hüffermann (1. v.l.) gab einen Überblick über die Finanzsituation der Jahre 2017 bis 2020. Erfreulicherweise gab es einige Anlass-Spenden (Geburtstage, Jubiläen), die an den Förderkreis flossen. Die formale Entlastung des Vorstandes war einstimmig!

Abschließend schloss Dr. Zeller die Sitzung mit einer persönlichen Bitte: Die vergangenen Jahre hatte er den Vorsitz mit großer Freude innegehabt, aber jetzt war es an der Zeit, eine*n Nachfolger*in zu finden. Die Suche begann, aber niemand ahnte, dass sich dieser Wunsch so schnell erfüllen würde. Bereits am 27. Mai wurde ein Gespräch in kleiner Runde mit einem potentiellen Nachfolger geführt: **Georg Gehrenkemper** stellte sich vor. Und nach zwei Stunden waren sich alle einig: Das passt! Nicht nur, dass Georg Gehrenkemper bereits Erfahrungen in der ehrenamtlichen Arbeit mitbringt – sein Motto „Ehrenamt muss man machen" scheint er zu leben, denn bereits in dieser ersten Gesprächsrunde sprudelten die Ideen. Die formale Bestellung dieses Wechsels beschloss der Landesvorstand zeitnah und die offizielle Staffelübergabe fand am 22. Juni statt (siehe Foto).

Bereits nach nur drei Monaten gelang es Georg Gehrenkemper vier neue Mitglieder für den Förderkreis zu gewinnen. Außerdem führte er zahlreiche persönliche Gespräche – zum einen, um sich ein Bild vom Verband und zum anderen, um den Förderkreis und seine Anliegen bekannter zu machen. Dabei hatte er immer den Gedanken nach nachhaltiger Unterstützung im Fokus: „*Nur wenn wir die Bedürfnisse kennen, können wir Spendenaktionen authentisch durchführen.*"

Sein erstes Spendenprojekt, dass er bereits im Herbst startete, stand unter dem Motto **„Multiple Sklerose – besser im Griff"**. Nach einem Besuch der inklusiven Klettergruppe des DAV Hannover – entstanden auf Initiative der DMSG Niedersachsen in Zusammenarbeit mit dem Therapeuten und DAV-Klettertrainer Frank Hegger – war Georg Gehrenkemper tief beeindruckt: „*Dieses Erlebnis, was mit MS alles möglich ist, hat mich sehr geprägt und motiviert, mit meiner Arbeit als Vorsitzender loszulegen.*" So entschied er, der Gruppe mithilfe des Projekts die Anschaffung von zwei neuen Kletterrouten mit speziellen, für Menschen mit Handicap ausgelegten Griffen und Tritten zu ermöglichen. Die Kosten liegen zwischen 10 € und 20 € pro Exemplar. Das Spendenziel wurde sogar überschritten, sodass auch ein Kletterausflug der Gruppe in den Ith 2022 mitfinanziert werden kann. Ein Video des Besuchs Gehrenkempers bei der Klettergruppe ist auf unserem YouTube-Kanal anzuschauen.

2022 geht es natürlich weiter: In zahlreichen Gesprächen mit haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der DMSG Niedersachsen, aber auch durch weitere Besuche, z. B. der Kanu-Gruppe, hat Georg Gehrenkemper Ideen gesammelt. Ein großes Projekt ist die **Benefizradtour „18 Tage – 1.300 km"** von der Zugspitze bis auf die Halbinsel Holnis im April/Mai 2022.

DANKE

„Leider lässt sich eine wahrhafte Dankbarkeit mit Worten nicht ausdrücken.“ Johann Wolfgang von Goethe

… aber wir von der DMSG Niedersachsen versuchen es trotzdem und danken vielen Menschen und Institutionen, die uns über viele Jahre so engagiert unterstützen haben.

Aus der teilweise jahrzehntelangen ehrenamtlichen Arbeit haben sich 2021 zurückgezogen: **Elisabeth und Erwin Groß** aus Osnabrück, **Alexandra Marnetté** aus Lüneburg, **Claudia Schütt** aus Osnabrück, **Brigitte Bode** aus Achim/Verden, **Sigrid Lindenberg** aus Braunschweig sowie **Wilhelm Stumpenhausen** aus Lüneburg. Für herausragende **ehrenamtliche Leistungen** wurden 2021 auf Bundesebene mit der Ehrennadel in Gold **Dietrich Warmbold** aus Burgdorf sowie **Fritz Keiner** aus Holzminden geehrt.

Große und kleine Spenden haben den Verband 2021 erreicht – hier geht der Dank an jeden einzelnen Menschen und jeden einzelnen Euro. Denn all das motiviert uns außerordentlich, nicht nachzulassen in unserer Arbeit!

Ein ebenso großer Dank geht an alle Sponsor*innen sowie Unterstützer*innen im Rahmen von Benefizaktionen – ohne Sie alle ist unsere Arbeit nicht umsetzbar!

25 Jahre Run for Help: Pandemiebedingt musste die beliebte Veranstaltung zweimal abgesagt werden. Im Jubiläumsjahr hatte Heus deshalb die Aktion „Bewegungswochen für den guten Zweck“ initiiert – es kamen dabei **5.420 Euro** zusammen. Von links: Jörn Stolle (Sparkasse Harburg-Buxtehude), Waltraut Heus (Beratungsstelle Winsen), Jens Peter (Gymnasium Winsen), Hilke Meyer und Barbara Neuß (KG Winsen), Claudia Sönksen-Biller (Dr. Loges), Rosemarie Wenck (KG Winsen), Hans-Georg Preuß (Stadtwerke Winsen). © Kreiszeitung Wochenblatt

Jedes Jahr sammelt das **Landgericht Hannover** mit einem Weihnachtskeksverkauf (gesponsert von Bahlsen) und viel Engagement Spenden für die DMSG Niedersachsen. Auch in diesem Jahr haben **Isabell Bicici, Justizinspektorin im Landgericht Hannover, (links) und Annemarie Geisler** die Umsetzung trotz der pandemiebedingten Einschränkungen möglich gemacht! Vielen Dank für **743,50 Euro** für die DMSG Niedersachsen.

Am 12. Juli konnten Vertreter*innen der DMSG Niedersachsen einen symbolischen Scheck in Höhe von **24.000 Euro** von der **Wolfsburger Werker - Stiftung**, die den Landesverband seit vielen Jahren unterstützt, in Empfang nehmen. Auf dem Foto zu sehen (v.l.n.r.): Martina Bartlomeizick (Wolfsburger Kontaktgruppe SaMSon), Uta Stürzebecher (Wolfsburger Kontaktgruppe SaMSon), Ute Dademasch (Werker-Stiftung), Dieter Söchtig (Werker-Stiftung), Ethel Narbei (Pflegeschule Diakonisches Werk Wolfsburg e. V.), Manfred Termath (Werker-Stiftung), Ewald Ritter (Werker-Stiftung), Sabine Behrens (DMSG Niedersachsen e. V.)

Immer präsent: Veranstaltungen in Niedersachsen

Auch 2021 ist es der DMSG Niedersachsen gelungen, mit wenigen Aktionen und anderen Veranstaltungsformaten auf die Erkrankung Multiple Sklerose öffentlich aufmerksam zu machen, den MS-Betroffenen unvergessliche Momente zu „schenken" und als Verband in der Öffentlichkeit sichtbar zu bleiben. Vieles blieb im Online-Format, aber manches konnte auch in Präsenz stattfinden.

Von knapp über 30 Seminarveranstaltungen konnten immerhin ca. 20 stattfinden, darunter kleinere, aber auch größere Veranstaltungen. Jedes Präsenzseminar war ein Erfolg, da es so wichtig war, sich endlich mal wieder zu sehen – wenn auch mit Maske und unter Corona-Hygieneregeln.

Zu den größeren Veranstaltungen zählten neben den Freizeiten die Wochenendseminare in Bad Bevensen (Frauenseminar **„Die Zeit ist reif!"**), in Wardenburg (**Angehörigenseminar** 1) und in Hannover (**„MS und Beruf"**). Stattfinden konnten auch beide **Kontaktgruppenleiter*innenseminare** in Papenburg und Bad Bevensen. Jede einzelne Stunde bei all diesen Veranstaltungen war außerordentlich wertvoll in dieser Zeit.

Ergänzend fanden einige kleinere Tagesseminare in den einzelnen Regionen statt. Auch bei vielen dieser Veranstaltungen standen oft das persönliche Wiedersehen und der Austausch im Fokus, aber natürlich ebenso die thematischen Schwerpunkte. Lange blieb Anfang Juni offen, ob eine Durchführung des **Refresherkurses zum Thema SpoKs** (Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS) in Präsenz stattfinden kann. Es war möglich und die Freude unter den Teilnehmenden war groß: Endlich mal kein Online-Training, so toll auch viele das virtuelle DMSG-Funktionstraining finden. Unter der Überschrift „Sport während Corona" traten bei der einen oder dem anderen auch Defizite bzgl. der sportlichen Motivation auf 10 12. Außerdem stattgefunden haben u.a. das Bogenschießen in Hannover 8, Feldenkrais und Barfuß in Hannover 3, Fatigue bei MS in Dannenberg, der Yoga-Kurs in Braunschweig, Life Kinetik in Hannover 11 oder Feldenkrais in Papenburg.

Eine Woche Sommer auf Norderney 5 – das konnten die Jugendlichen dank der Werner und Annely Schmidt-Stiftung unbeschwert genießen. Herzlichen Dank dafür an die Betreuerinnen Jacqueline und Christiane, die ein buntes Programm organisierten: Ob bei der Wattwanderung im Sonnenuntergang, bei der Leuchtturmbesteigung oder beim Minigolf – die Stimmung der Jugendlichen aus von MS betroffenen Familien war immer gut.

Das Motto **„Wenn DMSG-Engel reisen"** gaben sich die Mitglieder der DMSG-Radeltruppe selber. Denn Anfang September ging es endlich los – auch dank der Unterstützung durch die Werker - Stiftung. Die Radler*innen starteten auf die **„Tour de Wingst"** 2 4. Die Wingst ist ein Wald- und Moorgebiet zwischen Cuxhaven und Hamburg, ruhig und mit interessanten Sightseeing-Touren. Die Unterkunft, das „Forsthaus am Dobrock" in der Ortschaft Wingst, fand den Beifall aller Teilnehmenden. Besonders das Essen wurde in höchsten Tönen gelobt. Die Organisatoren Wolfgang Leichter und Gustl Kuhn konnten vorab

1

2

3

7

8

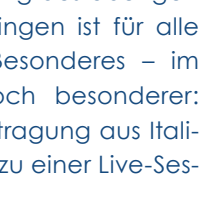
9

ehrenamtlich arbeitende Einheimische als Unterstützende gewinnen, die alle in die Geheimnisse der Wingst einführten. Die beiden ehrenamtlichen Leiter sorgten dafür, dass es für alle eine unvergessliche Woche wurde.

Wir danken allen Referent*innen und Teilnehmenden, die durch die Einhaltung der Corona-Regeln dazu beigetragen haben, dass alle Veranstaltungen so erfolgreich durchgeführt werden konnten.

Ebenfalls stattfinden konnte auch der **Selbsthilfetag** ❾ in Hannovers Innenstadt. Den Verband stellten Sabine Behrens, Anja Grau und Jessica Schnehage aus der Geschäftsstelle vor und freuten sich über die persönlichen Gespräche.

Insgesamt fanden 2021 regelmäßig vier Online-Angebote statt. Neu dabei waren die „Kreative Auszeit" mit **Antje Mokroß** sowie das „Stuhlyoga für ALLE" mit **Claudia Otte**. Die in letzterem Kurs achtsam ausgeführten Yoga-Übungen im Sitzen auf dem Stuhl können zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität führen. Regelmäßig über 20 begeisterte Teilnehmende sind sich einig: *„Ich fühle mich entspannt und vitalisiert zugleich – danke für diese wunderbare Yoga-Stunde!"* Bereits das zweite Jahr lief **„Voice of your body"** mit **Michael Helbing**. Die Mischung aus Übungen und gemeinsamem Singen ist für alle immer etwas ganz Besonderes – im August wurde es noch besonderer: Geplant als Live-Übertragung aus Italien, wurde es spontan zu einer Live-Session aus einem italienischen Zug in der Nähe von Verona. Auch dieses Mal gelang es Michael Helbing für alle wieder das typische „Voice of your body"-Gefühl zu schaffen. *„Er hat für uns im Zug gesungen – wow!"*, so Teilnehmerin Sanna. Das vierte Online-Angebot ist die **„Virtuelle TeeZeit"** mit **Dr. Petra Goergens**, dazu finden Sie weitere Informationen auf Seite 17.



Weitere Präsenzveranstaltungen gab es kaum 2021. Herausgehoben sei aber der **Keep Moving Day** ❻, an dem **Gudrun Beckner**, Leiterin der Beratungsstelle Braunschweig, teilnahm. Es gab sehr informative medizinische Vorträge zu den Themen „Aktivierende Therapien bei MS und Parkinson" und „Nahrungsergänzungsmittel bei chronischen Erkrankungen" sowie Workshops zu Bewegungsthemen und dem Keep Moving-Programm.

Wichtig waren auch die Kooperationen mit den befreundeten Verbänden, die eben auch wichtig für die Öffentlichkeitsarbeit des Verbandes waren. So ermöglichte der TuS Bothfeld, dass die Sportangebote auch outdoor stattfinden konnten und der Paritätische startete zu einer **Sommertour** ❼: Mehr als 870 Mitgliedsorganisationen sind im **Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.** organisiert und die DMSG Niedersachsen ist mit dabei. Die Zusammenarbeit läuft auf allen Ebenen sehr gut. Im Rahmen der Sommertour kam Laura Lührs (Referentin Pflege) bei Sabine Behrens (Geschäftsführerin) und Anja Grau (Öffentlichkeitsreferentin) zum Austausch vorbei.

DMSG Niedersachsen bleibt präsent.

Immer da: Junge DMSG

Ihre geplanten Aktivitäten konnten die Mitglieder der Jungen DMSG 2021 kaum umsetzen, aber das Positive: Es ist gelungen, den Kontakt untereinander zu halten – durch die Kontakte über Messenger-Dienste, aber vor allem über die monatlich stattfindenden Online-Treffen. Hier tauchten auch neue Interessierte auf. Manchen fiel der Einstieg in die Gruppe mit dieser Online-Distanz scheinbar leichter. Bei den Gesprächen stand stets der Austausch untereinander im Mittelpunkt: „Wie geht's Dir unter Corona – mit der Einsamkeit, mit der Impfung?" Besonders die neuen Mitglieder interessierten die Erfahrungen der anderen mit den unterschiedlichen Therapieformen. Lustig wurde es, wenn sich jemand live aus dem Urlaub oder aus verschiedenen Rehas zuschaltete – all das ist online möglich!

Im Herbst wurde der Wunsch nach anderen Aktivitäten lauter und so machte ein **Online-Vortragsangebot** einen Anfang: Zugeschaltet war Prof. Thomas Skripuletz, Oberarzt der Klinik für Neurologie der MHH. Den 14 Teilnehmenden erläuterte er in einem Kurzvortrag Aktuelles zu Corona und MS-Erkrankung sowie im Speziellen die Kenntnisse bzgl. geplanter Booster-Impfungen. Im Anschluss war ausreichend Zeit für eine Fragerunde. Die große Resonanz an diesem Tag war für alle wie ein kleiner Aufbruch, denn danach wurde der Wunsch konkretisiert, 2022 erneut gemeinsam ein sportliches Team-Event umzusetzen.
Ein erstes Highlight in Präsenz fand Anfang November in der DAV-Kletterhalle in Hannover statt: Ein gemeinsamer

Kletternachmittag unter Leitung erfahrener DAV-Trainer*innen. Es war ein Nachmittag voller positiver Energie und persönlicher Erfolge jedes*r Einzelnen oder wie es eine Teilnehmerin formulierte: *„Es war ein wunderschönes Klettererlebnis."* Finanziert über die Werner und Annely Schmidt-Stiftung konnte die DMSG Niedersachsen alle Teilnehmenden einladen.
Der für Dezember geplante **Präsenz-Thementag** mit Vorträgen und Workshops musste dann doch als Online-Veranstaltung stattfinden – neben den Fachvorträgen gab es einzelne Workshops, sogar ein Yoga-Angebot wurde online umgesetzt. Danke an alle Teilnehmenden und vor allem an die **BARMER** für die finanzielle Unterstützung.

Alex (38), aktives Mitglied in der Jungen DMSG, schreibt seit einiger Zeit Texte, in denen er seine Gedanken, vor allem über die MS und seinen Umgang damit, berührend ehrlich in Worte fasst. Worte, die zum Reflektieren, zum Weinen und zum Lachen anregen. Diese Gedanken möchte Alex mit anderen MS-Erkrankten und Interessierten teilen: *„Es ist mir wichtig, anderen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind. Möglicherweise gibt es Menschen, die mit meinen Gedanken etwas anfangen, vielleicht sogar Energie, Kraft, Mut daraus schöpfen können. Sich eventuell verstanden oder gar getröstet fühlen. Mir hat sowas schrecklich gefehlt und somit kann und will ich mit meinem, ja Reifeprozess, nicht hinter dem Berg halten. Wir Menschen brauchen einander."*

So entstand 2021 gemeinsam mit der DMSG Niedersachsen die Idee, diese Texte auf einem Blog zu veröffentlichen und neben der geschriebenen Form auch einige Texte als Podcast aufzunehmen. Es gelang, die **BARMER** als Unterstützerin zu gewinnen und somit professionelle Expert*innen für die Umsetzung dazu zu holen. Unter Federführung von Anja Grau und Jessica Schnehage (Öffentlichkeitsarbeit, DMSG Niedersachsen) entstand das Projektteam aus Grafikerin, Programmierer und Sprecher.

Unter dem Titel **„Ich, mein Freund – Der Weg zu mir selbst unter erschwerten Bedingungen"** wurde der Blog Ende 2021 ins Leben gerufen. Nach und nach erscheinen seither fortlaufend neue Blogbeiträge. Weitere Informationen unter:

www.dmsg-niedersachsen.de/alexblog

Zeichen setzen:
Neue und alte Medien – unsere bunte Pinnwand

Zeichen setzen, das hat die DMSG Niedersachsen auch 2021 öffentlich geschafft – dank neuer Projekte, dank der umfassenden Nutzung Sozialer Netzwerke, aber auch dank altbekannter Printprodukte. Auf unserer Pinnwand haben wir eine Auswahl unserer Angebote zusammengestellt, mit denen wir die Öffentlichkeit informiert haben, mit denen wir vor allem aber die über 20.000 MS-Erkrankten und ihre Angehörigen in Niedersachsen unterstützen möchten. „Wir bleiben für Sie da", dieses Motto setzen wir in allen Arbeitsbereichen der Öffentlichkeits- und Beratungsarbeit um.

*„Unsere **‚TeeZeit-Stunde'** ist, ohne zu zweifeln, die beste Medizin für Körper und Seele auf der DMSG Niedersachsen Online-Plattform"*, dieser Satz beschreibt am besten dieses virtuelle Angebot. Seit April hat der Verband dieses neue Format gemeinsam mit Dr. Petra Goergens ins Leben gerufen: Die Teilnehmenden werden rund um das Thema **MS und Ernährung** informiert, aber gleichermaßen auch zur Selbsthilfe und zum Austausch animiert. Ein- bis zweimal monatlich schauten regelmäßig 15 Teilnehmende vorbei. Das Angebot wird durch die AOK gefördert.

AOK Die Gesundheitskasse.

Immer aktuell: Website

Unter www.dmsg-niedersachsen.de finden MS-Betroffene aus Niedersachsen alle wichtigen und aktuellen Informationen aus dem Verband und rund um das Thema Multiple Sklerose. Neben aktuellen Meldungen und der Aktualisierung von Informationen, erhielten die Rubrik **Multiple Sklerose > Diagnose, Informationen und Links** sowie **Beratung > EUTB** umfangreiche Updates. Unter Multiple Sklerose > Sport fand die neue Unterrubrik zum **DMSG-Funktionstraining** Platz. Ebenfalls neu sind die Unterrubrik **Selbsthilfe > Sportgruppen** sowie die eigenständigen Rubriken **Plan Baby** und **Aktionswoche**. Letztere wurde passend zu den neuen Angeboten (siehe Seite 7) komplett neu gestaltet. Interessierte können sich zudem über einen entsprechenden Button online zu den Veranstaltungen anmelden.

Präsent auf Social Media

Seit Juni 2021 ist die DMSG Niedersachsen neben Facebook und YouTube auch auf **Instagram (@dmsg.nds)** zu finden. Dort teilt der Landesverband regelmäßig Beiträge und Stories zu den Aktivitäten des Verbands von Veranstaltungen über wichtige Informationen bis zu neuen und wiederkehrenden Angeboten sowie informative und inspirierende Postings rund um die MS. Die stetig steigenden Follower*innenzahlen bestätigen die Wichtigkeit der Präsenz auf diesem Medium.

Zudem hat die DMSG Niedersachsen 2021 einen Account auf **WIR SIND PARITÄT** (www.wir-sind-paritaet.de/dmsg-niedersachsen) gestartet. Mit der Online-Plattform für alle Mitgliedsorganisationen möchte der Paritätische die Sichtbarkeit sozialer Organisationen im Internet stärken und einen Ort schaffen, um im Netz gemeinsam Position zu beziehen und aufzuzeigen, wie viele wir sind.

WIR SIND PARITÄT
www.wir-sind-paritaet.de

Weiter geht es mit der Pinnwand auf Seite 18 – bitte umblättern

Die Menschen dahinter

In Zusammenarbeit mit Andre Rode von *mensch tv* sind 2021 drei **Interviewvideos** auf dem YouTube-Kanal der DMSG Niedersachsen (www.youtube.com/DMSGNiedersachsen) erschienen. Mit DMSG-Betroffenenberater **Matthias Einemann** sprach er über das Leben mit der MS. DMSG-Beratungsstellenleiterin **Marion Ahlers** erzählte über ihre Arbeit beim Landesverband und der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB). DAV-Klettertrainer **Frank Hegger** gab Einblicke in die Inklusionsgruppe „Klettern Spezial", die auf Initiative der DMSG Niedersachsen entstanden ist.

Im Podcast **MS Perspektive** (www.ms-perspektive.de) stellte Öffentlichkeitsreferentin **Anja Grau** den Landesverband vor. Durch das Gespräch entstanden noch weitere Folgen mit Ansprechpersonen der DMSG, wie mit Dipl.-Oecotrophologin **Dr. Petra Goergens** zum Thema MS und Ernährung und **Dr. phil. Stephanie Woschek** zu „Sport und MS".

YouTube

MS-Perspektive
Multiple Sklerose Verstehen

Plan Baby bei MS

Die Verunsicherung beim Thema Schwangerschaft und Multiple Sklerose ist oft groß und es stellen sich meist viele Fragen. Daher hat die DMSG vor einigen Jahren das Projekt „Plan Baby bei MS" ins Leben gerufen, das MS-Erkrankten mit Kinderwunsch eine unabhängige Beratung durch speziell fortgebildete Fachkräfte bietet. Um Ratsuchenden aus Niedersachsen wichtige Informationen zum Thema zur Verfügung zu stellen, hat der Landesverband 2021 unter **Multiple Sklerose > Plan Baby** eine eigenständige Rubrik auf der Website erstellt.

Das Projekt wird gefördert durch die

GEMEINNÜTZIGE Hertie Stiftung

Neues in den Printmedien

In regelmäßigen Zeitabständen aktualisiert die DMSG Niedersachsen die Informationsbroschüre **„DMSG Niedersachsen – Was wir tun"**. So erschien 2021 eine aktualisierte Auflage mit zahlreichen Informationen über den Verband, die Beratungsarbeit der DMSG Niedersachsen, Betroffenenberater*innen, Kontaktgruppen und den Förderkreis sowie spannende Projekte wie Plan Baby bei MS oder das DMSG-Funktionstraining.

Eine weitere Neuerung hat die Mitgliederzeitung **WIR Niedersachsen** erfahren: Seit 2021 setzt der Landesverband in den großen Ausgaben **Schwerpunktrubriken**, in denen zu wichtigen, oft nachgefragten Themen hilfreiche Informationen und inspirierende Personen vorgestellt werden. Die ersten beiden beschäftigten sich mit den Themen **„Schwerstbeeinträchtigung"** und **„Angehörige"**.

Wir danken …

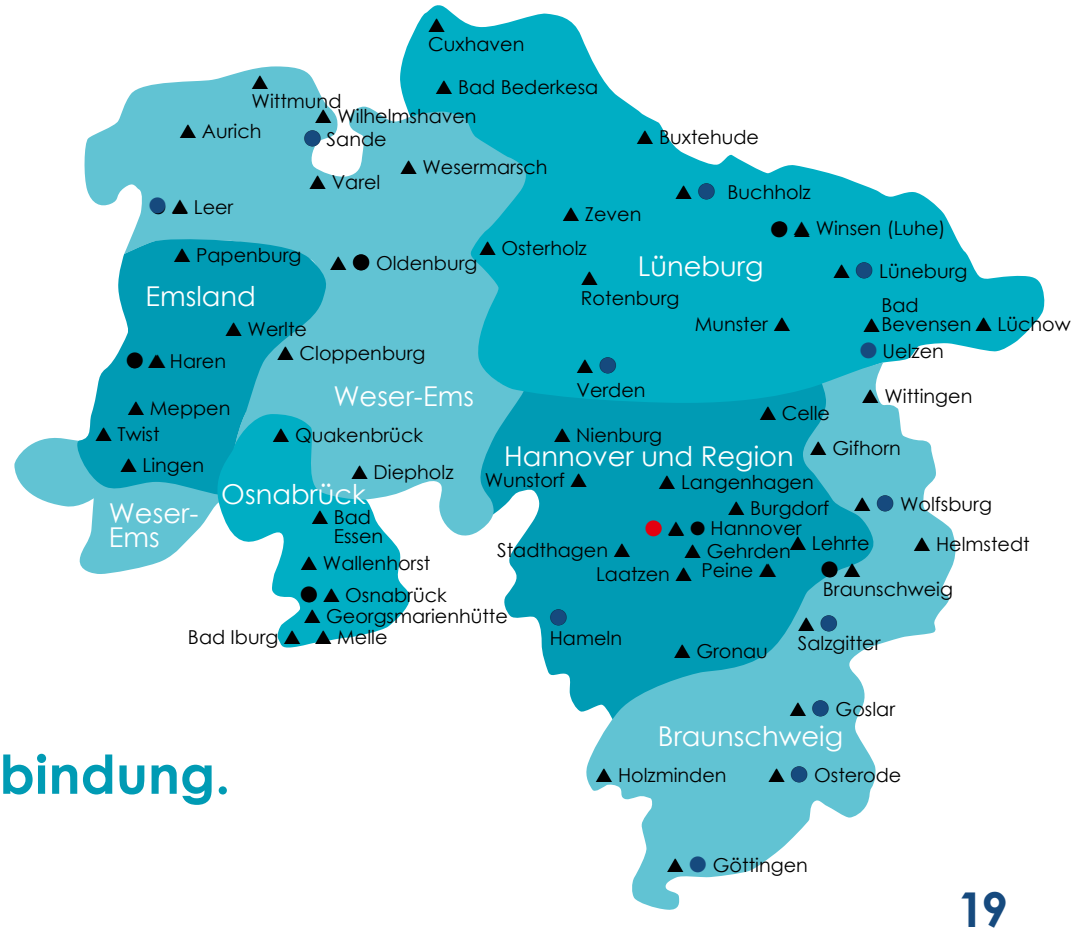
Antje Mokroß • AOK Niedersachsen • Ascop Systemhaus • Barmer Ersatzkasse • Deutsche Rentenversicherung • DMS-Stiftung • Firma Bahlsen • Gemeinnützige Hertie-Stiftung • Hannoverschen Volksbank eG • Landgericht Hannover • Nathalie-Todenhöfer-Stiftung • Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie • Scherrer GbR • Techniker Krankenkasse • Werker-Stiftung • Werner und Annely Schmidt Stiftung • … den vielen Einzelspender*innen, Firmen rund um die Bewegungswochen aus der Region Lüneburg • … sowie den zahlreichen Einzelspender*innen

Ausblick 2022

- ► … erster Kurs DMSG-Funktionstraining in Niedersachsen läuft an (im Mai in Bispingen)
- ► … im Rahmen der MS-Aktionswoche finden wieder große Präsenzveranstaltungen statt
- ► … der Osnabrück e.V. beschließt seine Auflösung, die Präsenzberatung vor Ort u.v.m. bleibt erhalten
- ► … der erste Zumba-Kurs in Kooperation mit dem TuS Bothfeld findet in Hannover statt
- ► … „Neujahrsempfang“ der DMSG Niedersachsen findet im Mai statt
- ► … die Beratungsstelle Winsen/Luhe feiert ihr 25. Jubiläum mit einer Benefizveranstaltung
- ► … die Delegiertenversammlung des Landesverbandes mit Vorstandswahlen findet in Präsenz statt
- ► … und viel, viel mehr!

Wir sind für Sie da

- ● DMSG-Landesverband Niedersachsen Haupt-Geschäftsstelle Hannover
- ● DMSG-Beratungsstellen
- ▲ DMSG-Kontaktgruppen
- ● Monatliche Außensprechstunden



Vielseitig in Verbindung.

MS trifft Dich mitten im Leben!

Liebe Förderer, Unterstützer*innen und Freund*innen, stellen Sie sich vor, Sie sitzen beim Arzt/bei der Ärztin Ihres Vertrauens – und Sie bekommen eine Diagnose, die Ihr Leben komplett verändern wird: „Sie haben Multiple Sklerose." Was würde das in Ihnen auslösen?

Vermutlich viel Unsicherheit und große Angst, weil Sie vielleicht Ihre Zukunftspläne und Lebensträume gefährdet sähen. Für Sie sind diese Fragen natürlich nur hypothetischer Natur. Für über 20.000 Menschen in Niedersachsen ist diese unheilbare Krankheit jedoch die Realität. Die DMSG Niedersachsen steht MS-Erkrankten und ihren Familien bei der Krankheits- und Lebensbewältigung aktiv zur Seite. Die Arbeit der DMSG wäre ohne Ihre aktive Unterstützung nicht möglich gewesen.

Helfen Sie uns bitte weiterhin, dass auch zukünftig MS-Betroffene professionelle Hilfe und Unterstützung in den DMSG-Beratungsstellen finden und wir weiterhin viele von den hier genannten Projekten umsetzen können. Noch schöner wäre: Erzählen Sie Ihren Freund*innen und Bekannten von Ihrem Engagement für uns! Vielleicht vergrößern Sie damit den Kreis unserer Unterstützer*innen.

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Niedersachsen e. V.
Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover
Telefon (0511) 70 33 38
Telefax (0511) 70 89 81

Geschäftsführender Vorstand:
Klaus-Peter Kubiak, Vorsitzender
Prof. Fedor Heidenreich, stellv. Vorsitzender
Volker Hüffermann, Schatzmeister

Geschäftsführerin: Sabine Behrens

Bankverbindungen:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Niedersachsen e. V.,
Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover

Nord-LB/Hannover
BIC NOLADE2HXXX
IBAN DE51 2505 0000 0101 0306 90

Hannoversche Volksbank
BIC VOHADE2HXXX
IBAN DE89 2519 0001 0585 7775 00
Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Redaktion:
Sabine Behrens, Anja Grau, Jessica Schnehage

Vorstand:
Klaus-Peter Kubiak, Vorsitzender
Prof. Dr. med. Fedor Heidenreich, stellv. Vorsitzender
Volker Hüffermann, Schatzmeister
Martina Bartlomeizick, Mechthild Carmichael,
Sabine Grebe-Warmbold, Andrea Grober,
André Kalesse, Michael Schridde

Auflage: 200

Gesamtherstellung: scherrer. Striehlstraße 3, Hannover

Mitglied im Paritätischen Niedersachsen

Besuchen Sie uns online!

YouTube

Für die Unterstützung bei der Herausgabe dieses Jahresberichts bedanken wir uns sehr herzlich bei:

Deutsche Rentenversicherung

scherrer.

GEMEINNÜTZIGE Hertie Stiftung