



# Selbstbestimmt mit **MS** leben

## DIE KRANKHEIT MIT DEN 1.000 GESICHTERN

Rund 200.000 Menschen leben in Deutschland mit der heute noch nicht heilbaren Multiplen Sklerose (MS), einer chronisch entzündlichen Erkrankung von Gehirn und Rückenmark. Die Krankheit tritt in vielen Fällen erstmals zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr auf – also mitten im Leben – und bringt für die Erkrankten leider oft eine lange Leidensgeschichte mit sich. Bei der als Autoimmunerkrankung geltenden MS greift das Immunsystem Bestandteile von Gehirn und Rückenmark an. Betroffen ist vor allem die Biomembran „Myelin“ an verschiedensten Stellen („multipel“) im Zentralnervensystem. Das Myelin umschließt wie eine Art Isolierung die sogenannten Axone, also die Nervenzellenfortsätze, entlang derer elektrische Impulse weitergeleitet werden. Die Multiple Sklerose beginnt zu ca. 90 Prozent schubweise mit plötzlich auftretenden neurologischen Störungen. Ein solcher Schub kann einige Wochen dauern und bildet sich oft wieder weitgehend zurück. Bei ca. 10 Prozent der

Erkrankten beginnt MS von Anfang an schleichend, was medizinisch als „primär chronisch progredient“ bezeichnet wird. Nach dem Abklingen der Entzündungen bleiben oft Herde zurück, die weniger weich als das umliegende Gewebe sind („sklerotisch“). Multiple Sklerose kann sich als Lähmung oder Steifigkeit („Spastizität“) von Muskeln, Seh- und Gefühlsstörung, Beeinträchtigung des Tastsinnes, Gleichgewichtsstörung, Müdigkeit und Energieverlust ausprägen.

1982 gründeten MS-Erkrankte, Angehörige und MS behandelnde Ärzte die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft in Schleswig-Holstein, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, MS-Erkrankten durch ein umfangreiches Beratungs- und Unterstützungsangebot trotz Erkrankung zu einem möglichst selbstbestimmten Leben zu verhelfen. Helfen auch Sie: durch eine wirksame Spende.



**dmsg** ■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband

Schleswig-Holstein e.V.



## Das Ziel unserer Beratungs- und Dienstleistungsangebote ist Hilfe zur Selbsthilfe



### Sozialberatung: Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

Grundlegende Beratung bei der Auswahl von Hilfsmitteln, Planung barrierefreier Urlaube, Suche nach einem Pflegedienst: Unsere Sozialberatung hat viele Gesichter. Im Vordergrund steht dabei für uns immer, die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung der MS-Erkrankten durch individuelle Hilfsangebote zu stärken und zu wahren. Ein wesentlicher Teil unserer Arbeit ist auch der Kontakt zu Ämtern oder Kostenträgern, um Probleme bei gestellten Anträgen möglichst im Sinne der MS-Erkrankten zu regeln.

### Jobcoaching: MS-krank und dennoch leistungsfähig

Arbeit gibt Selbstbestätigung und Sicherheit. Viele MS-Erkrankte sind unsicher, wie sie auf krankheitsbedingte Leistungseinbußen im Job reagieren sollen. Wie kann man trotz Ausfallzeiten oder eingeschränkter Arbeitsfähigkeit seinen Arbeitsplatz erhalten? Mit unserem Jobcoaching unterstützen wir MS-Erkrankte sachkundig und unbürokratisch bei Fragen und Entscheidungen rund um den Beruf, zeigen Unterstützungsmöglichkeiten auf oder helfen bei Umorientierungen.

**PROLIFE neuron** ist ein auf Fragen zu Kontinenz spezialisierter Fachbereich der PROLIFE homecare GmbH. Das Unternehmen berät Betroffene von Inkontinenz seit mehr als 25 Jahren unabhängig von Krankenkassen und Herstellern.

**Kostenloses Beratungsgespräch:**

Montag - Freitag 08:00 - 20:00

 **0800-3 10 30 10**

[www.prolife-kontinenz.expert](http://www.prolife-kontinenz.expert)





### **Betroffenenberatung & Gruppenarbeit: Hilfe aus berufenem Mund**

„Betroffene beraten Betroffene“, kurz „BbB“ genannt: Dieses Konzept bildet eine feste Säule unserer Arbeit. Bestens ausgebildete MS-erkrankte Berater unterstützen uns ehrenamtlich und garantieren einfühlsame, kompetente und möglichst zeitnahe Hilfestellungen. Auch die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die Kontakt- und Gesprächskreise, Gruppentreffen, Sport-, Entspannungs- und Gedächtnisgruppen organisieren, um durch viele gemeinsame Aktivitäten der drohenden Vereinsamung und Isolation der MS-Erkrankten entgegenzuwirken, ergänzen unser Beratungs- und Betreuungsangebot und sind für alle MS-Erkrankten ein wichtiger Anker zu mehr Lebensqualität und mehr Lebensfreude.

### **Informationsmaterial & Seminare: Wir vermitteln verlässliche Informationen**

Wir liefern Erkrankten, Angehörigen und Interessierten in unseren reichhaltigen, gut verständlichen und attraktiv gestalteten Broschüren verlässliche und wissenschaftlich geprüfte Informationen und Antworten auf viele Fragen. Wir informieren in Seminaren und Vorträgen über Therapien, Krankheitssymptome, über aktuelle medizinische Forschungen, rechtliche Themen oder über additive Therapien, die die Lebensqualität der MS-Erkrankten steigern.

### **Psychologische Beratung: Ressourcen stärken**

Die Diagnose Multiple Sklerose ist für Erkrankte und Angehörige zumeist ein Schock, löst bedrückende Gefühle wie Trauer, Angst oder Wut aus und kann sie in eine tiefe Krise stürzen. In vertrauensvollen Gesprächen versuchen wir, Entlastung zu schaffen und neue Perspektiven zu entwickeln, damit Ressourcen zur Krisenbewältigung gestärkt werden. In Absprache mit den MS-Erkrankten vermitteln wir gerne auch den Kontakt zu niedergelassenen Psychotherapeuten, Ärzten, Beratern, zu Selbsthilfegruppen oder anderen Stellen, die helfen können, wieder neuen Lebensmut und Lebensfreude zu finden.

### **Pflegeberatung: Gut zu wissen, wo geholfen wird**

Wir beraten MS-Erkrankte, die auf fremde Hilfe angewiesen sind. Durch Informationen zur Pflege, zur Pflegeversicherung, zur Hilfsmittelversorgung, zu Krankenhausaufenthalten und zur Rehabilitation. Wir helfen auch ganz konkret bei der Beantragung oder bei der Formulierung eines notwendigen Widerspruchs. Unser Ziel ist, MS-Erkrankte so zu informieren, dass sie ihre Anliegen eigenverantwortlich und selbstbestimmt gegenüber dem Sozialversicherer durchsetzen können. Bei Bedarf vermitteln wir auch Kontakte zu professionellen Pflegeberatungsstellen.

### **Rechtsberatung: Weil Recht haben nicht gleich Recht bekommen ist**

Wer Ansprüche, z. B. bei der medizinischen Rehabilitation, bei Hartz IV, bei Rente oder Pflegeversicherung durchsetzen will, muss sozialrechtlich gut informiert sein. Wir helfen Ihnen, Ihre Angelegenheiten aus rechtlicher Sicht zu erörtern und Sachverhalte rechtlich einzuordnen und unterstützen unsere Mitglieder bei Widersprüchen, z. B. bei der Formulierung von Schriftsätzen. Durch unsere juristische Beratung erkennt der MS-Erkrankte, welche konkreten Handlungsmöglichkeiten er hat, und kann besser einschätzen, ob sein Anspruch Aussicht auf Erfolg hat.





## Das Ziel unserer Beratungs- und Dienstleistungsangebote ist Hilfe zur Selbsthilfe

### **Spenden:** Jeder Euro wirkt

Als gemeinnützige Organisation sind wir bei der Betreuung und Beratung der MS-Erkrankten auf Ihre Spendengelder angewiesen und freuen uns über jede aktive oder passive Hilfe. Denn ohne die Hilfe von Ehrenamtlichen, Spendern und Sponsoren wäre es nicht möglich, die Arbeit zum Wohle MS-Erkrankter in der notwendigen Form zu leisten. Auch kleine Spenden können Großes bewirken. Und wichtig zu wissen für Sie: Jede Spende kommt genau da an, wo sie ankommen soll.

Als direkte Hilfe für die MS-Erkrankten. Zum Beispiel, indem wir mit Spenden sportliche Aktivitäten wie Indoor-Klettern unterstützen, wodurch die Muskulatur trainiert, Verspannungen gelöst und Gleichgewicht und Koordination verbessert werden können. Oder Ihre Spenden helfen uns, für die Kinder von MS-Erkrankten eine Ferienfreizeit zu finanzieren, damit wieder etwas mehr Entspannung und Ausgeglichenheit in den Alltag einziehen kann.

### **Spendenkonto**

IBAN: DE87 2105 0170 0000 2780 51  
BIC: NOLA DE21 KIE

### **Mitgliedschaft:** Soziales Engagement ist kinderleicht

Jede Mitgliedschaft stärkt die Gemeinschaft der MS-Erkrankten. Und gemeinsam sind wir stärker – deshalb arbeiten wir mit der Europäischen Dachorganisation EMSP und dem internationalen Verband MSIF zusammen. Durch Ihre Mitgliedschaft profitieren Sie von der weltweiten Forschung und dem internationalen Erfahrungsaustausch und erhalten vielfältige kostenlose Informationsmaterialien, vergünstigte Teilnahme an Seminaren, Unterstützung bei Hilfsanträgen und vieles andere mehr.

Jede Hilfe zählt!

### **Dt. Multiple Sklerose Gesellschaft Schleswig-Holstein e. V. (DMSG)**

Beselerallee 67  
24105 Kiel  
Telefon: 0431 56015-0  
Telefax: 0431 56015-20

E-Mail: [dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de](mailto:dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de)  
Internet: [www.dmsg-sh.de](http://www.dmsg-sh.de)

 [www.facebook.com/DMSG.SH.EV](https://www.facebook.com/DMSG.SH.EV)



**Hilfe zur Selbsthilfe ist unser Motto. Jetzt Mitglied werden.**

PDF-Formular downloaden, ausfüllen und abschicken:  
[www.bit.ly/DMSGsh-Mitglied-werden](http://www.bit.ly/DMSGsh-Mitglied-werden)



### → AMEOS Klinikum Oldenburg i.H.



Das Leben selbstbestimmt gestalten und den eigenen Lebensweg gehen. Das wünschen wir uns alle. Was aber, wenn die Diagnose Multiple Sklerose diese Lebenspläne durchkreuzt?

**Die Krankheit akzeptieren? Ja! Das Leben von der MS bestimmen lassen? Nein!**

Eine gute Therapie, kompetente Begleitung und Beratung können helfen, die Lebensqualität zu sichern. In unserer MS-Ambulanz bieten wir Ihnen die notwendige Unterstützung.

**Diagnostik · Therapie · Hilfestellung · Teilnahme an Studien**

Klinik für Neurologie und Neurophysiologie · MS-Ambulanz  
Mühlenkamp 5 · 23758 Oldenburg i.H. · Tel. 04361 50804-44 · [neuro@oldenburg.ameos.de](mailto:neuro@oldenburg.ameos.de)