

KOMPASS-SOMMERBRIEF

AUGUST 2020

Liebe Mitglieder,

ich hoffe sehr, es geht Ihnen allen gut?

Um sie auf dem Laufenden zu halten und in Verbindung mit Ihnen zu bleiben, haben wir uns entschieden dieses Jahr einen KOMPASS-Sommerbrief an Sie zu verschicken.

Inzwischen haben wir uns ja alle ein wenig im Alltag mit Corona eingerichtet, Abstands- und Hygieneregeln sind uns in Fleisch und Blut übergegangen und wir haben viele unserer Angebote für Sie an die neuen Bedingungen angepasst. Nachdem uns nun endlich auch die Technik zur Verfügung steht, können Sie unseren Beraterinnen und unserem Berater ganz bequem von zu Hause aus per Videoberatung all Ihre Fragen stellen und sich informieren lassen. Vereinbaren Sie dazu einfach einen Termin. Natürlich gibt es auch weiterhin die Möglichkeit, einfach anzurufen und am Telefon miteinander zu sprechen. In dringenden Fällen ist es nun zudem wieder möglich, unter Einhaltung der erforderlichen Co-

rona-Sicherheitsmaßnahmen, eine persönliche Beratung in unserer Geschäftsstelle zu vereinbaren.

Mitte Juli fand unser erstes eigenes Web-Seminar über Webex statt, nachdem wir bei unseren Aktionen rund um den Welt MS Tag hierzu bereits erste Erfahrungen sammeln konnten. In Bezug auf Präsenzveranstaltungen fahren wir noch immer auf Sicht und bitten Sie daher herzlich, sich regelmäßig zu informieren, ob Ihre gewünschte Veranstaltung auch tatsächlich stattfinden kann.

Eine große Herausforderung steht noch vor uns – wie können die Gruppen unter den derzeitigen Bedingungen ihre Arbeit wieder aufnehmen? Da sind noch viele Fragen zu klären. Um hier zu unterstützen, haben wir gemeinsam mit den anderen DMSG-Landesverbänden eine Handreichung für die Gruppenleitungen erarbeitet, die ihnen den Weg zurück erleichtern soll. Selbstverständlich steht ihnen das Team des Landesverbandes dabei mit Rat und Tat zur Seite. Für unsere begleiteten Gruppen



richten wir uns ebenfalls nach dieser Handreichung, um auch ihnen wieder Raum zu geben.

Apropos Raum: Auch unsere diesjährige Mitgliederversammlung, zu der wir Sie mit diesem Brief herzlich einladen möchten, wird unter ungewohnten Bedingungen stattfinden. Wir freuen uns im Estrel Convention Center einen geeigneten Raum gefunden zu haben, der es uns ermöglicht, uns persönlich zum Austausch und zu den erforderlichen Abstimmungen zu treffen. Die notwendigen Informationen entnehmen Sie bitte im Folgenden diesem Sommerbrief.

Ich freue mich sehr auf das Wiedersehen auf der Mitgliederversammlung am 31.10.2020 und grüße Sie herzlich auch im Namen unseres Vorstandes.

Ihre Karin May
Geschäftsführerin

Inhalt

Seite 2: Einladung zur Mitgliederversammlung
Seite 4: Gewinn- und Verlustrechnung 2019
Seite 5: Bericht zum Welt MS Tag 2020
Seite 8: Online-Kursangebot Keep Moving
Seite 8: Neue Angehörigengruppe



■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Berlin e. V.

Zur ordentlichen Mitgliederversammlung der DMSG Berlin e. V. laden wir Sie herzlich ein, am:

Samstag, den **31.10.2020** von **11:00 Uhr bis 14:30 Uhr**
(Einlass ab 9:30 Uhr)

Ort: Estrel Convention Center
Sonnenallee 225
12057 Berlin

Hinweise zur Anreise:

Mit dem Auto/Parkplätze:

Eine Tiefgarage mit 450 Stellplätzen befindet sich im Estrel Hotel. Das Parken für eine Stunde ist gratis; die zweite Stunde kostet 4 Euro; jede weitere Stunde wird mit 1 Euro verrechnet.

Mit der Bahn:

Berlin Hauptbahnhof

via Bus M41 (Richtung Sonnenallee) bis „Ziegrastraße“:

Dauer circa 40 Minuten

via Taxi: Dauer circa 30 Minuten

Bahnhof Südkreuz

via S-Bahn S42 bis „Sonnenallee“, anschließend 300 Meter Fußweg:

Dauer circa 20 Minuten

via Taxi: Dauer circa 20 Minuten

Ostbahnhof

via S-Bahn S3/S5/S7/S75/S9 bis „Ostkreuz“, umsteigen in S41, bis „Sonnenallee“, anschließend 300 Meter Fußweg:

Dauer circa 20 Minuten

via Taxi: Dauer circa 20 Minuten

Bitte beachten Sie unbedingt die besonderen Rahmenbedingungen dieser Mitgliederversammlung unter Coronabedingungen. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie frei von den bekannten Erkrankungssymptomen von Covid19 sind (unter anderem Erkältungsanzeichen, trockener Husten, Fieber). Bitte tragen Sie Ihre Mund-Nasen-Bedeckung und achten Sie während der gesamten Veranstaltung auf den gebotenen Mindestabstand von 1,5 Metern. Planen Sie genug Zeit für den Einlass ein. Zur Sicherung der Nachverfolgung von Infektionsketten sind wir gezwungen zusätzliche Formalitäten sicherzustellen. Sehr gern laden wir Sie zu einer kleinen Pausenerfrischung ein, wenn die Corona-Eindämmungsregelungen dies erlauben. Da wir zum heutigen Zeitpunkt hier noch keine Planungssicherheit haben, bringen Sie sich bitte sicherheitshalber etwas zu essen mit, wenn Sie dies aus medizinischen Gründen benötigen.

Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen über die Aktivitäten der letzten zwölf Monate am 31.10.2020!

Priv.-Doz. Dr. Karl Baum
(für den Vorstand)

Tagesordnung:

01. Begrüßung
02. Feststellung ordnungsgemäßer Ladung und Beschlussfähigkeit
03. Wahl Versammlungsleiter/-in
04. Wahl Protokollführer/-in
05. Anträge
06. Bericht des Beirats der MS-Erkrankten
07. Bericht des Vorstandes, Aussprache
08. Bericht der Geschäftsführung, Aussprache
09. Bericht der Kassenprüferinnen
10. Entlastung des Vorstandes
11. Abstimmung über Satzungsänderung

Wie auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen, wollen wir unsere Satzung betreffend den Zeitpunkt der Durchführung der Mitgliederversammlung ändern, um den zunehmend ungünstigen Wetterbedingungen (große Hitze) im Frühsommer ausweichen zu können.

Folgende Änderung in Paragraph 8, Absatz 1 steht zur Abstimmung:

Alt: (1) Die ordentliche Mitgliederversammlung soll einmal im Kalenderjahr, regelmäßig in der ersten Jahreshälfte stattfinden.

Neu: (1) Die ordentliche Mitgliederversammlung soll einmal im Kalenderjahr stattfinden.

12. Mitgliedergewinnung
 - Austausch und Abstimmung über mögliche Maßnahmen zur Gewinnung neuer Mitglieder, zum Beispiel Schnuppermitgliedschaft, 2-für-1-Aktion
13. Ehrungsordnung
 - Vorstellung einer Ehrungsordnung für die DMSG Landesverband Berlin e. V.
14. Verschiedenes, unter anderem Gruppenleben unter Coronabedingungen

Wichtig! Rückantwort für unsere Planung bitte bis zum 15.10.2020:
Diese Einladung bitte faxen: 030 / 312 66 04, oder
uns anrufen: 030 / 313 06 47, oder per E-Mail: info@dmsg-berlin.de

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Ich komme | Name: _____ |
| <input type="checkbox"/> Ich bin Rollstuhlfahrer/in | Vorname: _____ |
| <input type="checkbox"/> Ich komme mit Begleitung | Telefon: _____ |

Laut Satzung Paragraph 8, Absatz 5 darf sich jedes Mitglied durch eine Person seines Vertrauens bei der Mitgliederversammlung mit schriftlicher Vollmacht vertreten lassen.



Gewinn- und Verlustrechnung 2019

	2018	2019
1. Erträge aus Beiträgen		
	84.165,92 €	83.536,85 €
2. Erträge aus Spenden, Geldbußen, Erbschaften		
Allgemeine Spenden	10.397,72 €	21.671,73 €
Zweckgebundene Spenden	0,00 €	0,00 €
Sachspenden	0,00 €	0,00 €
Geldbußen	0,00 €	0,00 €
Allgemeine Erbschaften	0,00 €	0,00 €
Zweckgebundene Erbschaften	0,00 €	0,00 €
Erträge Erbschaften (DMSG-BV/DMSG-LV)	961,41 €	3.246,00 €
3. Erträge aus Zuschüssen		
Zuschüsse des Bundes, des Landes, der Kommunen	98.300,00 €	108.758,14 €
Zuschüsse der Krankenkassen	86.593,08 €	43.798,71 €
Zuschüsse von Stiftungen	19.343,77 €	30.594,24 €
Sonstige Zuschüsse (DRV, Aktion Mensch etc.)	16.197,32 €	16.993,00 €
4. Erträge für Betreuung, Projekte, Öffentlichkeitsarbeit		
Betreutes Wohnen (Entgelte der Eingliederungshilfe, Eigenanteile, Selbstzahler)	535.268,06 €	762.927,82 €
Seminare, Veranstaltungen, Presse, Projekte	2.885,47 €	3.467,00 €
5. Sonstige betriebliche Erträge		
Mieterträge (WG)	26.233,20 €	26.627,36 €
Vermögensverwaltung	0,00 €	0,00 €
Auflösung von Verbindlichkeiten, Rückstellungen und Sonderposten	135,81 €	0,00 €
Periodenfremde Erträge	0,00 €	0,00 €
Weitere Erträge	633,53 €	1.059,28 €
6. Zinsen und ähnliche Erträge		
	1.271,24 €	978,12 €
7. Einnahmen gesamt	882.386,53 €	1.103.658,25 €
8. Personalaufwand		
Löhne und Gehälter	523.298,94 €	601.659,44 €
Soziale Abgaben und Aufwendungen für Altersversorgung	126.211,69 €	144.080,46 €
9. Abschreibungen auf immaterielle Vermögensgegenstände des Anlagevermögens und Sachanlagen		
	11.814,55 €	15.294,66 €
10. Aufwendungen für Betreuung, Projekte und Öffentlichkeitsarbeit		
	65.183,30 €	39.099,22 €
11. Aufwand aus Finanzausgleich		
	15.888,00 €	15.704,00 €
12. Sonstige betriebliche Aufwendungen		
Raumaufwand	73.844,44 €	89.663,68 €
Renovierung und Umzug	1.972,05 €	1.289,37 €
Sachkosten Büro, Verwaltung, Steuerberatung, Zuschuss für Selbsthilfegruppen etc.	94.170,26 €	117.424,80 €
13. Abschreibungen auf Finanzanlagen und Wertpapiere des Umlaufvermögens		
	0,00 €	0,00 €
14. Zinsen und ähnliche Aufwendungen		
Nebenkosten Geldverkehr	2.444,59 €	1.971,80 €
15. Steuern		
	0,00 €	0,00 €
16. Gesamtausgaben	914.827,82 €	1.026.187,43 €
17. Jahresüberschuss/Jahresfehlbetrag	-32.441,29 €	77.470,82 €
18. Entnahmen aus den Rücklagen		
	32.441,29 €	0,00 €
19. Einstellung in die Rücklagen		
	0,00 €	77.470,82 €
20. Bilanzgewinn/Bilanzverlust	0,00 €	0,00 €
21. Stand der Rücklagen zum 31.12.	623.732,99 €	701.203,81 €

#MiteinanderStark – Welt MS Tag 2020

„Dieses Jahr ist alles anders.“ Sicherlich haben Sie den Satz in den letzten Monaten genau wie wir in der einen oder anderen Form mehr als einmal gehört. Auch in Hinblick auf den Welt MS Tag zwang uns die Corona-Situation dazu, vieles anders zu machen als die Jahre zuvor. Aber schon bei der Planung bewahrheitete sich die Zeitlosigkeit einer Tatsache: dass wir miteinander stark sind!

Die Vorbereitungen der Veranstaltungs-AG der DMSG Berlin zum diesjährigen Welt MS Tag waren schon ziemlich weit gediehen: Tag und Uhrzeit standen fest, mit dem Schlossplatz Köpenick war ein passender Ort gefunden und für das geplante Programm hatten bereits alle Auftretenden zugesagt. Doch Mitte März kristallisierte sich endgültig heraus, dass der Welt MS Tag aufgrund der Corona-Pandemie nicht – zumindest nicht in der vorgesehenen Form – würde stattfinden können. Schweren Herzens informierten wir die angefragten Dienstleister und sagten den Teilnehmenden ab. Daraufhin ruhten die Veranstaltungsvorbereitungen erst einmal. In der Berliner Geschäftsstelle hatten die Aufrechterhaltung des Regelbetriebs sowie die Sicherstellung von Information und Beratung für die MS-Betroffenen Priorität.

Dann aber ein erster Lichtblick – die Nachricht, dass die Gemeinnützige Hertie-Stiftung die Anschaffung eines Web-Seminar- und Videokonferenz-Tools für alle DMSG-Landesverbände fördert. Vielleicht würde es noch rechtzeitig klappen und es ließen sich zum Welt MS Tag ein paar Online-Events für die MS-Community auf die Beine stellen? Diese Frage oder vielmehr diese Hoffnung machte sofort in der Veranstaltungs-AG die Runde. Zu diesem Zeitpunkt zeigte sich schon deutlich, dass das deutschlandweite Motto des diesjährigen Welt MS Ta-



Video-Botschaft von Dr. Gregor Gysi.

Bild: DMSG Berlin/Gregor Gysi

ges, „Miteinander Stark!“, in der Praxis, zwischen den Landesverbänden gelebt wurde. So gab es Kooperationen über die Landesgrenzen hinweg, um Online-Angebote für die Betroffenen in ganz Deutschland zur Verfügung zu stellen. Das stimmte uns zuversichtlich.

Video-Botschaften aus der Hauptstadt

Die Erfahrung, dass Gemeinschaft stark macht, egal ob in virtueller oder analoger Form, brachte uns auf eine weitere Idee: Wenn schon viele Begegnungen nicht stattfinden können und die Kontakte vieler Betroffener nach außen beschränkt sind, können wir doch digital Verbindungen knüpfen und mit Video-Botschaften zeigen, dass wir alle „Miteinander Stark!“ sind. Deshalb haben wir Freunde und Bekannte mit und

ohne MS aus der Hauptstadt gefragt, was das Motto des Welt MS Tages für sie, vor ihrem ganz persönlichen Hintergrund und aus ihrer ganz persönlichen Perspektive, bedeutet. Über einen Zeitraum von circa zwei Wochen wurde jeden zweiten Tag auf dem Instagram- und Facebook-Profil der DMSG Berlin jeweils ein Video-Statement veröffentlicht, das die Botschafterinnen und Botschafter wiederum auf ihren Social-Media-Kanälen teilten. Den Auftakt machte pünktlich zum 30. Mai Dr. Gregor Gysi, Schirmherr des Berliner Landesverbandes.





Hannah Valentin



Caroline Mehr



Samira Mousa

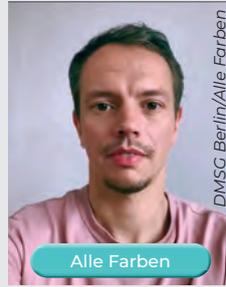


Diana Käppner



Video-Botschaft

Miteinander Stark
Multiple Sklerose



Alle Farben

Darauf folgten Statements, die so vielfältig waren wie die Biografien der Botschafter und Botschafterinnen selbst. Zu ihnen gehörten:

- Hannah Valentin, Künstlerin und Musikproduzentin
- Caroline Mehr, Hobby-Marathonläuferin
- Samira Mousa, Bloggerin und Autorin
- Diana Käppner, Krankenschwester
- Alle Farben, DJ und Musikproduzent



Titelbild des Video-Kunstwerks von Hannah Valentin zur Geschichte, die die MS-Community anlässlich des Welt MS Tages 2020 geschrieben hat.

Bild: Hannah Valentin

Die MS-Community schrieb (eine) Geschichte

Dass wir nicht die Einzigen waren, die versuchten Verbindungen zu knüpfen, zeigte uns eine Anfrage der Brandenburger DMSG, die uns mitten in den Vorbereitungen zu unseren digitalen Aktionen anlässlich Welt MS Tag erreichte. Es ging um ein Projekt der Berliner Künstlerin Hannah Valentin, das sie mithilfe der gemeinsamen Unterstützung unserer beiden Landesverbände realisieren wollte – ein Kunstwerk, das auf der Geschichte über die Party basiert, die wir alle zum Welt MS Tag gefeiert hätten. Dazu sagten wir natürlich nicht nein. Doch wie ließ sich das Ganze am besten umsetzen? Nach ein paar Brain-

storming-Runden via WhatsApp hatten wir uns auf ein Vorgehen geeinigt: Auf der Website www.hannahvalentin.de wurde eine Seite mit Video-Aufruf, Projektbeschreibung und Kommentarfunktion eingerichtet. Hannah Valentin gab den ersten Satz vor. Die MS-Community konnte zwei Wochen lang, bis zum 25. Mai, die Geschichte weiterschreiben, indem jeder mit einem Satz auf das vorher Geschriebene reagierte. Das Besondere: Es wurden immer nur die letzten zwei Kommentare angezeigt, sodass die Gesamtgeschichte erst in dem Kunstwerk sichtbar sein würde.

Über das Resultat waren wir genauso wie die Künstlerin selbst überrascht: „Es entstanden Sätze von solcher Ehrlichkeit, Verletzlichkeit und Stärke, wie ich

es nie geglaubt hatte, erfahren zu dürfen“, schreibt sie in der Einleitung zu ihrem geschaffenen Werk. Entstanden sei, so Hannah Valentin, aus den vielen Beiträgen letztendlich keine Partygeschichte, sondern eine Geschichte über die Aufrichtigkeit des Lebens. Aber wie genau sieht das Resultat nun aus? Die Beiträge sind in einem Video mit Buch-Ästhetik zusammengefasst, in dem die Künstlerin jede Seite mit einer eigenen, individuellen Illustration versehen hat und vorliest. Anschauen und anhören können Sie sich das Video unter:

www.hannahvalentin.de/welt-ms-tag-2020

www.dmsg-berlin.de/de/aktuelles/detailansicht/die-geschichte-zum-welt-ms-tag-2020/

Online-Event-Woche

Parallel zur Planung der Video-Botschaften und des Kunst-Projekts liefen auch die Vorbereitungen für die Online-Angebote gut an. Denn mittlerweile hatte die Hertie-Stiftung den Antrag für ein Videokonferenz-Tool genehmigt und mit der Plattform Webex war auch bereits ein Anbieter für die Landesverbände eingerichtet und freigeschaltet worden. Von diesem raschen Fortschritt angespornt, überlegten wir, welche der Programmpunkte, die wir ursprünglich für unser Event auf dem Schlossplatz Köpenick vorgesehen hatten,

sich auch online durchführen ließen. Die Idee eines Online-Tanz-Flashmobs mit IntoDance stand als Erstes im Raum, aufgebracht von den Tänzerinnen Soraya Bruno und Miriam Flick selbst. Obwohl wir einige Ideen, wie eine Session der Trommelgruppe, bei der alle Teilnehmenden von ihrem Wohnzimmer aus live mittrommeln, aus technischen Gründen wieder verwerfen mussten, führte eine Event-Idee sehr schnell zur anderen. Sogar neue, die ursprünglich nicht vorgesehen waren, kamen hinzu. Schließlich hatten wir so viele Zusagen, dass wir beschlossen, in der Woche des Welt MS Tages gleich eine ganze Online-Event-Reihe

anzubieten: Vom 25. Mai bis zum 29. Mai war auf insgesamt fünf verschiedenen Veranstaltungen, jeweils immer um 18:00 Uhr, für jeden etwas dabei – ein buntes Programm zum Mitmachen, Anschauen und Austauschen.

Das Programm der Online-Event-Woche:

- **25. Mai:** Online-Zumba zum Mitmachen (mit Conni Runge, Deutschlands erste Zumba-Trainerin im Rollstuhl)
- **26. Mai:** Online-Gespräch mit MS-Drachensbauer Peter Janßen (Hobby-Lenkdrachensbauer und -Musiker mit MS)
- **27. Mai:** Online-Kunst-Workshop: Kreativsein mit Alltagsmaterialien (mit Daniela Rogall, Künstlerin)
- **28. Mai:** Online-Tanz-Flashmob mit IntoDance, mit Soraya Bruno/Miriam Flick (Tänzerinnen bei IntoDance, dem Berliner Tanz-Projekt für Menschen mit Bewegungseinschränkungen)
- **29. Mai:** Online-Akustik-Konzert aus dem Wohnzimmer, mit Florian Späth (Multi-Instrumentalist mit MS, Mitglied der Band Queen Gambrino und Teil des Musiker-Kollektivs Asphalt Kollektiv Berlin)

Die Umsetzung gestaltete sich dann aber nicht ganz so einfach. Bei den Proben stellte sich nämlich heraus, dass die Plattform Webex für Angebote, bei denen gleichzeitig gesprochen oder gesungen und Musik gespielt wird, eher ungeeignet ist. Nach etlichen Versuchen und Tests beschloss daher Miriam Flick von IntoDance am Mittwoch, einen Tag vor dem angesetzten Online-Tanz-Flashmob, kurzerhand ein Video mit der geplanten Mischung aus Tanz, Musik und Sprachanweisungen aufzunehmen, um es zum Event abzuspielen und zusammen mit ihrer Kollegin Soraya Bruno und den Teilnehmenden danach zu tanzen. Es blieb spannend bis zum Schluss. Doch es wurde eine Punktlandung: Alle sahen auf ihrem Screen das Flash-Mob-Video, sich selbst und die Mittan-



Miriam Flick von IntoDance beim Online-Tanz-Flashmob via Webex.

Bild: Miriam Flick/IntoDance

zenden, die sich synchron zum Video bewegten – eine Dynamik, die für ein euphorisches Erlebnis sorgte!

Genauso spannend wie die Vorbereitung zum Tanz-Flashmob verlief die zum Wohnzimmerkonzert, das am Freitag als Abschluss der Eventwoche stattfinden sollte. Auch hier mussten wir bei der Probe am Mittwoch letztendlich feststellen, dass Webex ungeeignet ist. Innerhalb der Plattform gab es auch keine Möglichkeit zur Improvisation. Was also tun? Zusammen mit Florian Späth und dem Asphalt Kollektiv Berlin entschieden wir uns, dass Konzert auf den Instagram-Kanal der DMSG Berlin zu verlegen – Neuland für beide Seiten. Am Freitagvormittag wiesen wir alle, die sich bis dahin angemeldet hatten, per E-Mail auf den neuen Veranstaltungsort hin. Pünktlich um 18:00 Uhr ging es dann los. Auf einem Split-Screen sah man Moderatorin Janine Malik vom Berliner Landesverband und Florian Späth. Sofort entspann sich ein lockeres Gespräch, in dem der Songwriter über Biografisches, den Umgang mit seiner MS-Erkrankung und die Hintergründe der Songs sprach, die er – abwechselnd begleitet von Akustik-, E-Gitarre und Piano – spielte. Die Zuschauer kommentierten fleißig und ließen visuellen Applaus in Form von Herzen fliegen.



Multi-Instrumentalist Flo Späth beim Wohnzimmerkonzert auf Instagram im Gespräch mit Janine Malik von der DMSG Berlin.

Bild: DMSG Berlin

Das Konzert können Sie sich auf unserem Instagram-Kanal anschauen:

www.instagram.com/dmsg_landesverband_berlin/

Wir danken allen Beteiligten des diesjährigen Welt MS Tages für ihr Engagement und ihre Bereitschaft, mit uns neue Ideen und Formate umzusetzen und auszutesten. Wir haben viel mitgenommen und werden in Zukunft unsere Vor-Ort-Beratungen und -Veranstaltungen durch weitere Online-Angebote ergänzen. Also schauen Sie regelmäßig auf unserer Website und unseren Social-Media-Kanälen vorbei – und drücken Sie mit uns die Daumen, dass wir zum Welt MS Tag im nächsten Jahr alle wieder die Möglichkeit haben, alte und neue Bekannte von Angesicht zu Angesicht zu treffen. Die Location ist jedenfalls schon reserviert: der Schlossplatz Köpenick.

Autor: André Bunde

Mit Tai Chi und Qi Gong gegen MS

Ab dem 26.08.2020 haben Sie die Chance, ganz bequem von zu Hause aus, in einem Online-Kurs etwas für Ihre Gesundheit zu tun – und zwar mit Keep Moving, einem Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehren Tai Chi und Qi Gong zunutze macht.

Mit dem Online-Kurs, den die DMSG Berlin in Kooperation mit den DMSG-Landesverbänden Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen anbietet, stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Für ein effektives Training, das auch wirklich Spaß macht, stehen Ihnen zwei separate Kurse mit jeweils sechs Terminen und maximal 15 Teilnehmenden unter Anleitung von Mirko Lorenz (zertifizierter Tai-Chi- und Qi-Gong-Ausbilder) zur Auswahl:

- **1 Kurs im Sitzen**, Start 26.08.2020, immer mittwochs, 17:00–17:45 Uhr
- **1 Kurs im Stehen**, Start 26.08.2020, immer mittwochs, 18:00–19:00 Uhr

Die Kursgebühr beträgt 36,00 € für sechs Termine, inklusive einer DVD mit Übungsvideo, die Sie am Ende des Trainings zugeschickt bekommen, damit Sie das Gelernte zu Hause vertiefen können.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann senden Sie uns Ihre verbindliche Anmeldung:

per E-Mail: veranstaltungen@dmsg-berlin.de; **per Fax:** 030 / 312 66 04;

per Post: DMSG Landesverband Berlin e. V., Aachener Straße 16, 10713 Berlin

Nach Eingang Ihrer Teilnahmegebühr erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Training. Bei Fragen zum Kursangebot schreiben Sie an info@taiji-therapie.de oder besuchen Sie die Website www.Taiji-Therapie.de.

Neue Angehörigengruppe ab September



Cindy Herrmann

Bild: privat



Lea Thieme

Bild: privat

Im September 2020 startet unter dem Dach der DMSG Berlin ein neuer Stammtisch für Angehörige von MS-Betroffenen. Er lädt nicht nur Verwandte, sondern Bezugspersonen aller Art, wie Freunde oder Arbeitskollegen und -kolleginnen, dazu ein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Initiatorinnen und Leiterinnen des Stammtisches sind Lea Thieme, die seit circa 17 Jahren mit MS lebt, und Cindy Herrmann, selbst nicht an MS erkrankt, aber durch ihre Arbeit in der Geschäftsstelle der Berliner DMSG erfahren im Umgang mit der Erkrankung. Durch diesen Hintergrund decken die beiden zusammen also die Rolle der

Betroffenen und der Bezugsperson ab. So können sie ihre Erfahrungen kombinieren und sich in den Gruppentreffen ergänzen.

Kennen gelernt haben sich Lea Thieme und Cindy Herrmann 2018 bei einem Tandemprojekt. Schnell merkten sie, dass die Chemie zwischen ihnen stimmte. Schon damals war die Idee aufgekommen, Verwandten und Vertrauten von MS-Betroffenen die Möglichkeit zu geben, über die eigenen Erfahrungen zu sprechen sowie die Sorgen und Ängste, aber auch die schönen Dinge miteinander zu teilen. Konstruktiv, ungezwungen und empathisch sollte der Rahmen sein, in dem dieser Austausch stattfindet. Ein Stammtisch bot sich hierfür geradezu an.

Wo und wann?

Der Stammtisch findet ab September regelmäßig statt, und zwar jeden zweiten Freitag im Monat, von 18:00 bis 20:00 Uhr, in wechselnden Berliner Lokalen. Die Leiterinnen wollen zwei bis

drei Stammlokale finden, damit die Treffen für alle gut erreichbar sind. Falls Tag und Uhrzeit für die Teilnehmenden ungünstig fallen, versuchen sie einen Regeltermin zu vereinbaren, der die Wünsche aller Teilnehmenden bestmöglich berücksichtigt. In Ergänzung zu den Regel-Terminen sind zusätzliche Angebote geplant, die einmal im Quartal stattfinden, zum Beispiel Gespräche mit dem Vorstandsvorsitzenden der DMSG Berlin, Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum.

Wenn Sie selbst am Angebot des Stammtisches interessiert sind oder jemanden kennen, der daran Interesse haben könnte, finden Sie hier die Kontaktdaten, über die Einzelheiten und Rückfragen geklärt werden können:

E-Mail:

angehoerigenstammtisch@gmx.de

oder über die Geschäftsstelle der DMSG Berlin:

Tel.: 030 / 313 06 47

E-Mail: info@dmsg-berlin.de

Autor: André Bunde