

MS Kontakt

BERICHTE · NACHRICHTEN · MEINUNGEN

**DANK an Margret Schwarze
für ihr großes Engagement!**

**20. MS Konzert
im Rathausfestsaal Münster**

Die Angebote der DMSG Münster

Leben mit MS



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,



es ist mir eine besondere Freude, Sie durch diese Ausgabe unserer Vereinszeitschrift zu begleiten und gemeinsam auf ein ereignisreiches Jahr zurückzublicken. Das vergangene Jahr war für uns als Verein von Meilensteinen und Veränderungen geprägt. Besonders hervorzuheben ist der Wechsel unserer stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden – ein Wechsel, der uns auf Jahre erfolgreicher Vorstandsarbeit zurückblicken ließ und zugleich frischen Wind und neue Perspektiven in unsere Arbeit gebracht hat. Wir bedanken uns herzlich bei der ehemaligen Stellvertreterin Margret Schwarze für ihr langjähriges Engagement und freuen uns, die Zusammenarbeit mit der neuen Stellvertreterin Sally Nabbe erfolgreich fortzuführen.

Ein Höhepunkt dieses Jahres war das 40-jährige Jubiläum unserer Beratungsstelle. Vier Jahrzehnte voller Unterstützung, Beratung und Bildung für Menschen mit Multipler Sklerose – das ist eine Zeitspanne, die uns mit Stolz erfüllt und gleichzeitig unser Bestreben verstärkt, auch in Zukunft als wertvolle Anlaufstelle für MS-Betroffene und ihre Angehörigen da zu sein.

Die soziale Arbeit, die wir als Verein leisten, ist wichtiger denn je. In unserer Beratungsstelle stellen wir sicher, dass Menschen mit MS die Unterstützung und Begleitung erhalten, die sie im Alltag brauchen. Unsere Beratung ist ein unverzichtbares Angebot, das den Betroffenen nicht nur Informationen, sondern auch Halt und Perspektiven gibt. Selbsthilfe, Austausch, Bildung und Information sind die Säulen, die unsere Arbeit tragen und die den Betroffenen und ihren Familien Wege und Möglichkeiten aufzeigen, die Krankheit zu bewältigen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Wir danken Ihnen allen für Ihre Treue und Unterstützung, und wir freuen uns darauf, gemeinsam weitere Jahre zu gestalten, die geprägt sind von Solidarität, Engagement und einem unermüdlichen Einsatz für die Belange derer, die auf unsere Hilfe zählen.

Herzliche Grüße

Dr. Michael Pastor, Vorsitzender

Inhalt

Ausgabe 21/Dezember 2024

Redaktionsschluss: 20. November 2024

Margret Schwarze

Ein Abschied und ein Neubeginn..... 3

20. MS Konzert

Das Bleibel Quartett: Ausverkauft..... 5

LiteraturPlus

Alida Bremer zu Gast..... 7

Spenden

Danke für die Unterstützung 9

Zahlreich

Die Angebote der Beratungsstelle..... 10

Leben mit MS

Schlaglichter auf unsere Aktivitäten 12

Herausgeber:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Ortsvereinigung für Münster und Umgebung e.V.

Maximilianstraße 13 · 48147 Münster

Telefon: 0251/232313 · Telefax: 0251/232319

E-Mail: info@ms-muenster.de

Internet: www.ms-muenster.de

DMSG.Muenster dmsg_muenster

Geschäfts- und Beratungszeiten:

Präsenz: montags bis donnerstags von 8.30 bis 12.30 Uhr

Telefonisch und per Mail:

montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Schirmherr

Andreas Bothe, Regierungspräsident von Münster

Vorstand

Dr. Michael Pastor (Vorsitzender)

Sally Nabbe (Stellvertretende Vorsitzende)

Sabine Gebbert (Stellvertreterin)

Ute Leweling (Stellvertreterin)

Reinhard Horstmann (Schatzmeister)

Spendenkonten

Volksbank im Münsterland eG, BIC: GENODEM11BB

IBAN: DE31 4036 1906 7204 1928 00

Fotografie Konzert: Jonathan Bomholt, Münster

Gestaltung, Fotografie: Markus Bomholt,
Münster/Hameln

**Der Postversand erfolgte durch die LVM Versicherung,
Münster. Vielen Dank für die Unterstützung!**

Vorstandswechsel: Ein Abschied und ein Neubeginn

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Ortsvereinigung Münster und Umgebung e.V. gibt einen bedeutenden Wechsel in ihrem Vorstand bekannt: Nach über 30 Jahren engagierter und wegweisender Tätigkeit hat Margret Schwarze, unsere bisherige stellvertretende Vorsitzende, ihren Posten niedergelegt. Mit ihrem unermüdlichen Einsatz, ihrer warmherzigen Persönlichkeit und ihrem beeindruckenden Engagement hat Frau Schwarze unsere Ortsvereinigung entscheidend geprägt und sich einen festen Platz in den Herzen aller Mitglieder gesichert.

Margret Schwarze ist seit 1991 für die DMSG-Ortsvereinigung aktiv und hat in dieser Zeit nicht nur Verantwortung übernommen, sondern auch mit Leidenschaft und Tatkraft die Arbeit des Vereins vorangetrieben. Ihr Weg zur DMSG war ein besonderer: Durch eine an Multiple Sklerose erkrankte Freundin fand sie Zugang zum Verein. Die Unterstützung dieser Freundin motivierte sie, sich selbst zu engagieren – eine Entscheidung, die für die DMSG-Ortsvereinigung Münster von unschätzbarem Wert war.

In den ersten Jahren ihres Engagements beeindruckte Frau Schwarze mit ihrer Organisation von Sommerfesten und Weihnachtsfeiern, die für viele Mitglieder und deren Familien zu besonderen Höhepunkten wurden. Auch nach dem Verlust ihrer Freundin blieb sie der DMSG treu und übernahm als stellvertretende Vorsitzende Verantwortung. Besonders hervorzuheben ist ihr Talent, Menschen für die „gute Sache“ zu gewinnen: Sei es durch die tatkräftige Unterstützung bei der Organisation und



Sally Nabbe und Margret Schwarze

Durchführung von Benefizveranstaltungen wie dem MS-Konzert, das sie mit ins Leben gerufen hat und das inzwischen 20 erfolgreiche Jahre durchgeführt wird, oder durch das Golfturnier des Golfclubs Brückhausen, dass alle

zwei Jahre viele Unterstützer zusammenbringt und Spenden generiert.

Margret Schwarze war und ist eine unermüdliche Netzwerkerin, die stets mit Kreativität und Beharrlichkeit Mittel und Wege fand, um auf die Anliegen von Menschen mit MS aufmerksam zu machen und Spenden für den Verein zu generieren. Mit ihrer offenen Art und ihrem überzeugenden Engagement hat sie nicht nur unsere Ortsvereinigung, sondern auch die gesamte Arbeit der DMSG nachhaltig geprägt. Dafür erhielt sie im Jahr 2018 die „Goldene Ehrennadel des Bundesverbandes der DMSG“.

Auch wenn Frau Schwarze ihren Posten im Vorstand aufgibt, bleibt sie uns erhalten: Sie wird sich weiterhin im erweiter-



DMSG-Bundesverband e.V./Thomas Ernst

Die Verleihung der Goldenen Ehrennadel des DMSG-Bundesverbands durch den Schirmherren Christian Wulff, Bundespräsident a.D., am 8. November 2018 in Berlin.

ten Vorstand engagieren und ihre reiche Erfahrung sowie ihre inspirierende Energie einbringen. Dafür danken wir ihr von Herzen und sind froh, weiterhin auf ihre Unterstützung zählen zu können.

Mit Sally Nabbe dürfen wir eine Nachfolgerin begrüßen, die mit frischem Elan und neuen Ideen die Aufgaben der stellvertretenden Vorsitzenden übernimmt. Sally Nabbe ist neu in unserem Verein und hat sich bereit erklärt, aktiv in die Vereinsarbeit einzusteigen. Mit ihrer Motivation und ihren Fähigkeiten wird sie unseren Vorstand bereichern und gemeinsam mit dem Team die Anliegen unserer Mitglieder voranbringen.

Sally Nabbe ist für ihren engagierten Einsatz und ihre Fähigkeit, innovative Ideen in die Tat umzusetzen, bekannt.

Sie verbindet strategisches Denken mit einem unternehmerischen Gespür, und bringt eine natürliche Begeisterungsfähigkeit mit, die andere mitreißt. Ihre ausgezeichneten Kontakte in Münster und ihr Verständnis für die Bedürfnisse der Menschen vor Ort werden dazu beitragen, die DMSG-Ortsvereinigung noch sichtbarer und zugänglicher zu machen.

Der gesamte Vorstand der DMSG-Ortsvereinigung Münster und Umgebung e.V. dankt Margret Schwarze für ihr herausragendes Engagement und freut sich auf die Zusammenarbeit mit Sally Nabbe. Gemeinsam werden wir uns weiterhin mit Herz und Tatkraft für die Belange von Menschen mit Multiple Sklerose einsetzen und die Zukunft unseres Vereins gestalten. ■



8. Hiltruper Multiple Sklerose-Tag

Im Rahmen der „Hiltruper MS-Tage“, einer Patienteninformationsveranstaltung des Herz-Jesu-Krankenhauses Hiltrup, wurde die DMSG Beratungsstelle Münster von Sabine Gebbert (Vorstand DMSG Münster) vorgestellt. Sie erläuterte dabei die vielfältigen Unterstützungsangebote für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) und deren Angehörige. Besonders betonte sie die Bedeutung individueller Beratung, die den Betroffenen hilft, ihre Diagnose besser zu verstehen, mit den Herausforderungen des Lebens mit MS umzugehen und bei sozialrechtlichen Fragen unterstützt. Die Veranstaltung bot den Teilnehmenden Informationen in Form verschiedener Vorträge, sowie die Möglichkeit zu den vorgetragenen Themen Fragen zu stellen und sich auszutauschen. ■



Konzert des BLEIBEL Quartett



Am 8. November 2024 begeisterte das BLEIBEL Quartett mit einem mitreißenden Konzert im Rathausfestsaal in Münster, das die Zuhörer auf eine Reise durch die Welt des Swing mitnahm. Die virtuoson Musiker Wolfgang (Klarinette, Saxophon) und Jürgen Bleibel (Klavier), Ingo Senst (Kontrabass) und Wolfgang Ekholt (Schlagzeug) präsentierten ein abwechslungsreiches Programm mit unvergesslichen Melodien von Jazzlegenden wie Benny Goodman, Duke Ellington, George Gershwin und Oscar Peterson.

Von den ersten Klängen an fesselte die Band das Publikum mit ihrer spielerischen Leichtigkeit und technischen Brillanz. Die Arrangements, die sowohl klassische Stücke als auch moderne Interpretationen enthielten, sorgten für zahlreiche spannende musikalische Höhepunkte. Jeder Musiker brachte seine eigene Note in die Darbietungen ein, was zu einem harmonischen und gleichzeitig dynamischen Gesamterlebnis führte. Besonders eindrucksvoll war die Interaktion zwischen den Musikern, die nicht nur durch ihr Können, sondern auch durch



Andreas Bothe, Regierungspräsident, Schirmherr der DMSG Münster und Umgebung e.V.





ihre Leidenschaft für die Musik glänzten. Das Publikum wurde mitgenommen auf eine emotionale Reise, die von nostalgischen Klängen bis zu energetischen Soli reichte. Das Konzert war nicht nur ein Fest für Jazzliebhaber, sondern auch ein inspirierendes Erlebnis für alle, die sich für die Vielfalt und den Reichtum der Swing-Musik interessieren. Die positive Resonanz des Publikums und der nicht enden wollende Applaus am Ende des Abends zeugten von der hohen Qualität und dem unvergesslichen Erlebnis, das das Bleibel Quartett an diesem Abend bot. ■





Lesung mit Alida Bremer

Im Rahmen der DMSG-Benefizveranstaltung LiteraturPlus fand am 22. April 2024 eine beeindruckende Lesung in der Bürgerhalle der Bezirksregierung Münster statt. Die in Münster lebende renommierte Autorin Alida Bremer las aus ihrem Werk „Tesla oder die Vollendung der Kreise“ und entführte das Publikum in die faszinierende Welt von Nikola Tesla.

Mit großer Ausdruckskraft schilderte sie die Geschichte des jungen Anton aus Zadar, der auf seiner Reise nach Amerika auf den legendären Erfinder trifft. Die Erzählung brachte die spannenden Begegnungen und Gespräche der beiden Figuren lebendig auf die Bühne – geprägt von Freundschaft, Herausforderungen und geheimen Plänen.

Die Veranstaltung war ein gelungener Abend, der nicht nur literarische Einblicke bot, sondern auch die wichtige Arbeit der DMSG in den Mittelpunkt stellte. ■



Multiple Sklerose – was ist das?

MS ist ...

eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. An unterschiedlichen Stellen treten im Gehirn und im Rückenmark vielfache (multiple) Entzündungsherde auf, die narbige Verhärtungen (Sklerosen) hinterlassen. Die Multiple Sklerose:

- tritt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf – aber auch Kinder und ältere Menschen können an MS erkranken;
- betrifft Frauen doppelt so häufig wie Männer;
- ist keine Erbkrankheit und auch nicht übertragbar;
- ist bisher nicht heilbar, aber behandelbar.

Die MS wird auch als die Krankheit mit den 1.000 Gesichtern bezeichnet. Ihr Verlauf ist unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Abhängig vom Ort der Entzündungsherde kann es zu einem breiten Spektrum von Ausfallerscheinungen und Fehlfunktionen unterschiedlicher Schweregrade kommen. In Deutschland ist etwa jeder 400. Mitbürger betroffen. Dem einen ist die Erkrankung nicht anzumerken, der andere wird zum Pflegefall. Aber viele Betroffene brauchen Unterstützung!

Sie finden unser Info-Faltblatt zum Download unter www.ms-muenster.de



Unterstützen Sie unsere Arbeit für MS-Betroffene!

Besuchen Sie unsere „MS Konzerte“ oder unsere „LiteraturPlus“-Abende und verbinden Sie das Helfen mit kulturellen Highlights. Runde Geburtstage, Firmenjubiläen u. ä. bieten darüber hinaus schöne Anlässe, unsere Arbeit zu fördern. Spenden Sie direkt auf unser Konto bei der Volksbank im Münsterland. Oder Sie werden Mitglied in unserem Förderverein. Natürlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung. Oder Sie spenden an die Konstanze Böckmann Stiftung ... Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, Tel. 0251/232313.

Spendenkonto der DMSG Ortsvereinigung

Volksbank im Münsterland eG, BIC: GENODEM11BB
IBAN: DE31 4036 1906 7204 1928 00



Kontakte, Adressen, Hilfe, Informationen und mehr

Unsere MS-Gesellschaft ist bei allen Fragen rund um die Multiple Sklerose für Sie da – egal ob sie selbst, Angehörige oder Freund:innen betroffen sind. In unserer Beratungsstelle in der Maximilianstraße 13 finden Sie stets ein offenes Ohr. Hier arbeitet eine Erziehungswissenschaftlerin, die durch ehrenamtlich tätige MS-Betroffene unterstützt wird. Wir finanzieren diese Arbeit durch Spenden und Zuwendungen. Wenn Sie sich persönlich für eine gute Sache engagieren möchten, bekommen Sie hier ausführliche Informationen

Ganz ohne Öffnungszeiten kommt unsere Internetpräsenz aus. Unter www.ms-muenster.de finden Sie alles über die Krankheit, hilfreiche Links, Infos zu unseren Benefizveranstaltungen – MS Konzert und LiteraturPlus – sowie unsere Info-Faltblätter und die bisherigen Ausgaben der MS Kontakt zum Download.



Spenden



Bei dem Benefizturnier des **Golfclubs Brückhausen** zugunsten der DMSG Münster wurde eine große Summe erspielt. Wir danken den Organisatoren und allen Spielerinnen und Spielern herzlich für ihren großartigen Einsatz und ihre Unterstützung. (v.l.n.r. M. Schmitz, H. Boomgaarden, S. Gebbert, I. Schmeddinghoff) ■

Herzlicher Dank an unsere Unterstützerinnen und Unterstützer!

Wir möchten uns von Herzen bei allen Organisationen, Institutionen und Einzelpersonen bedanken, die uns in vielfältiger Weise unterstützt haben, damit wir unsere Beratungsangebote, Projekte und Veranstaltungen weiterhin erfolgreich durchführen und erweitern können.

Unser Dank gilt im Besonderen:

- Dem **DMSG-Förderverein**, der uns kontinuierlich unterstützt um wichtige Angebote wie Weiterbildungen, Seminare und gemeinsame Feste für Betroffene möglich zu machen
- **Aktion Mensch**, deren Hilfe es uns ermöglicht unsere Homepage barrierefrei zu gestalten
- Der **Stadt Münster**, die mit ihrer Förderung die grundlegenden Arbeiten in der Beratungsstelle unterstützt und einen neuen Kurs zum Thema „Rollstuhlfahren im urbanen Raum“ ermöglichte
- Die **Krankenkassen**, die die Treffen der Selbsthilfegruppen fördern
- Der **LVM**, der seit Jahren den Versand dieser Zeitung als Printausgabe für uns übernimmt

Ein besonderer Dank gilt auch den großzügigen Spenderinnen und Spendern, die nicht genannt werden möchten: die Spenden anlässlich eines Geburtstags eines treuen Wegebegleiters, Firmen, die auf Geschenke verzichten und an uns gespendet haben, MS Betroffene, die für uns gesammelt haben, sowie die kleinen und großen Einzelspenden, die insgesamt einen großen Beitrag für unsere Arbeit leisteten. ■



Der **Golfclub Wilkinghege** hat erneut eine beeindruckende Spende zugunsten der DMSG Münster übergeben. Wir sind dankbar für diese wiederholte Unterstützung, die es uns ermöglicht, wichtige Projekte für Menschen mit Multiple Sklerose fortzuführen. Ein besonderer Dank gilt den Organisatorinnen, deren Engagement und Einsatz dieses Ereignis möglich gemacht haben. Herzlichen Dank an alle Beteiligten! (v.l.n.r.: M. Rincklake v. Endert, S. Nabbe, H. Boomgaarden, C. Kipp de Martin) ■



Seit 2011 ist die **Merck Finck Stiftung** eine verlässliche Partnerin der DMSG Münster. Frau Homann übergab als Vorsitzende des Kuratoriums der Merck Finck Stiftung symbolisch die Spende. Damit unterstützt die Merck Finck Stiftung das Benefizkonzert der DMSG Münster zugunsten MS Betroffener. (v.l. Margret Homann, Dr. Michael Pastor (Vorsitzender der DMSG Münster), Sally Nabbe (stellv. Vorsitzende der DMSG Münster), Hannah Boomgaarden (Leiterin der DMSG Beratungsstelle Münster), Joachim von Fischern (Leiter Merck Finck Bank Münster) ■

MS verstehen und bewältigen: Angebote, die helfen ...

Multiple Sklerose (MS) stellt Betroffene vor zahlreiche Herausforderungen. Als Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, diesen Menschen zur Seite zu stehen und sie auf ihrem Weg mit dieser chronischen Erkrankung zu begleiten. Unsere Arbeit umfasst dabei zwei wesentliche Säulen: die individuelle Beratung und die Organisation von Selbsthilfegruppen.

Umfassende Beratung für ein selbstbestimmtes Leben

Die Diagnose MS wirft bei den Betroffenen viele Fragen auf. Wie wird sich mein Leben verändern? Welche Therapien stehen mir zur Verfügung? Wie gehe ich mit den Unsicherheiten um? Unsere Beratungsstelle bietet MS-Betroffenen und ihren Angehörigen eine verlässliche Anlaufstelle, um Antworten auf diese Fragen zu finden. Unsere erfahrenen Berater:innen nehmen sich Zeit für persönliche Gespräche und entwickeln gemeinsam mit den Betroffenen individuelle Strategien, um den Alltag bestmöglich zu bewältigen. Dabei geht es nicht nur um medizinische Informationen, sondern auch um psychosoziale Unterstützung, Hilfestellungen im Umgang mit Behörden, Beratung rund um alle Themen aus dem sozialrechtlichen Kontext und die Vermittlung weiterer Hilfsangebote.

Selbsthilfegruppen

Neben der Beratung sind unsere Selbsthilfegruppen ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. In diesen Gruppen finden Betroffene einen geschützten Raum, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Hier wird offen über Ängste, Herausforderungen und Erfolge gesprochen. Durch den Austausch unter Gleichgesinnten entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl, das Mut macht und hilft, die Krankheit besser zu verstehen und anzunehmen. Unsere Gruppen sind dabei so vielfältig wie die Menschen, die sie besuchen. Es gibt Angebote für verschiedene Altersgruppen, für frisch Diagnostizierte und für Menschen, die schon länger mit der Krankheit leben.

Coping-Seminare – Hilfe zur Selbsthilfe

Ein besonders wirkungsvolles Beispiel für unsere Arbeit ist das Coping-Seminar, das speziell auf die Bedürfnisse junger, neu diagnostizierter MS-Betroffener zugeschnitten ist. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer:innen, wie sie mit ihrer neuen Lebenssituation umgehen können. Es geht darum, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die dabei helfen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern und

trotz der Krankheit ein erfülltes Leben zu führen. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigen immer wieder, wie wertvoll dieses Angebot für sie ist. Das Coping-Seminar zeigt eindrucksvoll, wie wichtig eine qualifizierte Beratungsstelle für MS-Betroffene ist. Denn durch die gezielte Unterstützung können Ängste abgebaut und Perspektiven eröffnet werden.

Unsere Arbeit ist darauf ausgerichtet, MS-Betroffenen in allen Lebenslagen zur Seite zu stehen. Durch individuelle Beratung, den Austausch in Selbsthilfegruppen und spezielle Angebote wie das Coping-Seminar, MS Talk, Beratungsangebote aus dem sozialrechtlichen Kontext, Fachvorträge und Seminare, Fortbildungen für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen, Gesundheitsangebote wie Feldenkrais, Hobbygruppen und Ausflüge, bieten wir umfassende Unterstützung. Das macht Mut und hilft, die Herausforderungen der Krankheit anzunehmen. Wir danken allen, die unsere Arbeit unterstützen.

Die DMSG-Ortsvereinigung Münster ist ein Ort der Gemeinschaft, des Austauschs und der Unterstützung – dank der tatkräftigen Menschen, die uns ehrenamtlich begleiten.

MS TALK

DMSG Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Wissen und Umgang mit MS

**Gespräche und Fragen
rund um die MS**

12. Juni 2024
18:00 - 19:30

**Seminarraum
der DMSG Beratungsstelle,
Maximilianstr. 13, 48147 Münster**

zu Gast:

**Katja Lüttel,
MS Nurse, HJK Münster**
**Sabrina Scharlau,
Kontinenzberatung, HJK Münster**

SPECIAL: ERNÄHRUNG **SPECIAL: KONTINENZ**

DMSG Münster: info@ms-muenster.de, Tel: 0251-232313

Smartphone-Workshop: „Ach, online geht das auch?“

Sicher und souverän in der digitalen Welt

Münster – Sechs Vormittage, jede Menge Wissen und ein großer Schritt in die digitale Selbstständigkeit: Der Smartphone-Workshop der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Münster bot Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Gelegenheit, die Nutzung ihres Smartphones umfassend und sicher zu erlernen. Geleitet wurde der Kurs von Nicole Kirchoff von *klartextdigital*, die als erfahrene Digitalcoach die Gruppe kompetent und verständlich durch die „Tücken der digitalen Welt“ führte. Zu jedem Thema gab es ein Handout, damit das Geübte weiter gefestigt werden konnte.

Die Inhalte des Workshops waren breit gefächert und praxisorientiert. Zu Beginn ging es um Grundlagen wie **Sicherheit und Benutzerkonten**.

Kirchoff erklärte, wie sichere Passwörter erstellt werden, worauf bei der Einrichtung von Konten zu achten ist und wie sich vor Phishing-Angriffen geschützt werden kann.

Im zweiten Modul standen Themen wie **Speichern und Abrufen von Daten** im Mittelpunkt. Hier lernten die Teilnehmer, wie sie Fotos, Dokumente und andere Daten sicher auf ihrem Gerät oder in der Cloud speichern und bei Bedarf unkompliziert darauf zugreifen können.

Ein weiteres Highlight war der Bereich **Kommunizieren und Versenden**. Ob über E-Mail, Messenger oder Videoanrufe – die Teilnehmenden übten, Nachrichten sicher zu

versenden, Anhänge zu verschicken und Datenschutzaspekte zu berücksichtigen.

Auch die Themen **Kaufen und Bezahlen** fanden großes Interesse. Von sicheren Online-Einkäufen bis hin zu Bezahlmethoden wie PayPal und Co.: Der Kurs gab hilfreiche Tipps, um den Überblick zu behalten und Risiken zu vermeiden. Abgerundet wurde das Programm durch das Thema **Mobilität**. Hier ging es um die Nutzung von Apps für den Nahverkehr, Navigation sowie die sichere Bedienung von Carsharing- und Taxidiensten.

Nicole Kirchoff gelang es, die teils komplexen Inhalte leicht verständlich und praxisnah zu vermitteln. Mit Geduld und Humor stand sie den Teilnehmenden zur Seite, beantwortete individuelle Fragen und half, Unsicherheiten abzubauen. „Es ist mir wichtig, die Menschen nicht nur mit dem Wissen auszustatten, sondern ihnen auch die Freude an den Möglichkeiten der digitalen Welt zu vermitteln“, betonte sie.

Der Workshop war ein voller Erfolg und stieß auf begeisterte Rückmeldungen. Viele Teilnehmende äußerten den Wunsch nach weiteren Kursen zu spezifischen Themen. Mit Angeboten wie diesen trägt die DMSG Münster entscheidend dazu bei, Menschen mit MS ein Stück digitale Souveränität zu schenken. ■



Werden Sie Freund und Helfer und unterstützen Sie die DMSG in Münster!

Weitere Informationen im Internet unter www.ms-muenster.de > Förderverein





Besuch der Synagoge

Mitte des Jahres besuchte eine Gruppe von MS-Betroffenen die Synagoge der jüdischen Gemeinde in Münster. Während des Besuchs erhielten die Teilnehmenden einen tiefgehenden Einblick in die jüdische Kultur und Geschichte sowie in die religiösen Traditionen der Gemeinde.



Die Veranstaltung förderte den interkulturellen Austausch und bot eine wertvolle Gelegenheit, das Verständnis für andere Glaubensrichtungen und Lebensweisen zu vertiefen. Der Besuch war ein bedeutender Moment des Dialogs und der Begegnung, der das Miteinander und die Toleranz zwischen den verschiedenen Gruppen stärkte. ■



MS Sonntags-Café

Das MS Sonntagscafé öffnete von Mai bis September an jedem ersten Sonntag des Monats seine Türen und bot einen gemütlichen Treffpunkt für alle Besucherinnen und Besucher. Mit liebevoll selbstgebackenen Kuchenspenden und der herzlichen Unterstützung unseres engagierten Teams war jeder Nachmittag ein wunderbares Erlebnis. Die entspannte Atmosphäre und die gemeinsamen Gespräche machten das Café wieder zu einem besonderen Ort der Begegnung und Freude. Wir freuen uns schon auf die nächste Saison! ■





Immersive Ausstellung: „Dalí und Gaudí“

Unser barrierefreier Busausflug führte unsere MS-Gruppe zur beeindruckenden Ausstellung „Dalí, das endlose Rätsel!“ in Dortmund. In der immersiven Show konnten wir Werke von Dalí und Gaudí auf ganz neue Weise erleben – umgeben von leuchtenden Farben und bewegten Bildern. Der Tag bot uns nicht nur inspirierende Kunst, sondern auch wertvolle gemeinsame Zeit und Austausch. Ein unvergessliches Erlebnis, das uns alle bereichert hat! ■



Tintentaucher

Unser Zeichenkurs für Menschen mit Multiple Sklerose (MS) bietet die Möglichkeit, kreative Fähigkeiten zu entdecken und gleichzeitig motorische Fertigkeiten zu stärken. In einer unterstützenden Umgebung können Teilnehmende neue Techniken erlernen, sich künstlerisch ausdrücken und voneinander lernen. Der Kurs fördert nicht nur Kreativität und Konzentration, sondern schafft auch Raum für Austausch und Gemeinschaft. Dies kann die Lebensqualität steigern, Stress abbauen und Freude am künstlerischen Schaffen vermitteln. ■





Barrierefreier Ausflug

Der barrierefreie Tagesausflug zur Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer war ein beeindruckendes Erlebnis. Die Ausstellung bot faszinierende Bilder und Installationen, die die Unterwasserwelt darstellten und zum Nachdenken über den Schutz der Ozeane anregten. Sie zeigte u.a. großformatige Fotografien und Filme von Ozeanen,

vom Harlekin-Oktopus bis hin zu den Auswirkungen der menschlichen Nutzung der Meere. Besonders wichtig waren die Themen Meeresschutz und -forschung, unterstützt durch das Deutsche Meeresmuseum. Während unserer Führung durch die Ausstellung konnten Fragen gestellt und weitere Informationen über das sensible Ökosystem gesammelt werden. ■



Theater unter freiem Himmel

Zum ersten Mal besuchten Mitglieder der Selbsthilfe-Gruppen aus Greven und Münster gemeinsam die Freilichtbühne Reckenfeld und ließen sich aus dem Münsterland in den Central Park New Yorks entführen. Das Broadway Musical „Addams Family“ begeisterte die Gruppen mit schrägen Humor und einer lebhaften Inszenierung. Dank der großen Unterstützung der Helfer:innen vor Ort konnte der Ausflug barrierefrei gestaltet werden. Zum Abschluss gab es ein Foto mit den sympatischen Darsteller:innen. Es war ein rundum gelungener Tag, der durch die tolle Betreuung der Freilichtbühne zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde. ■

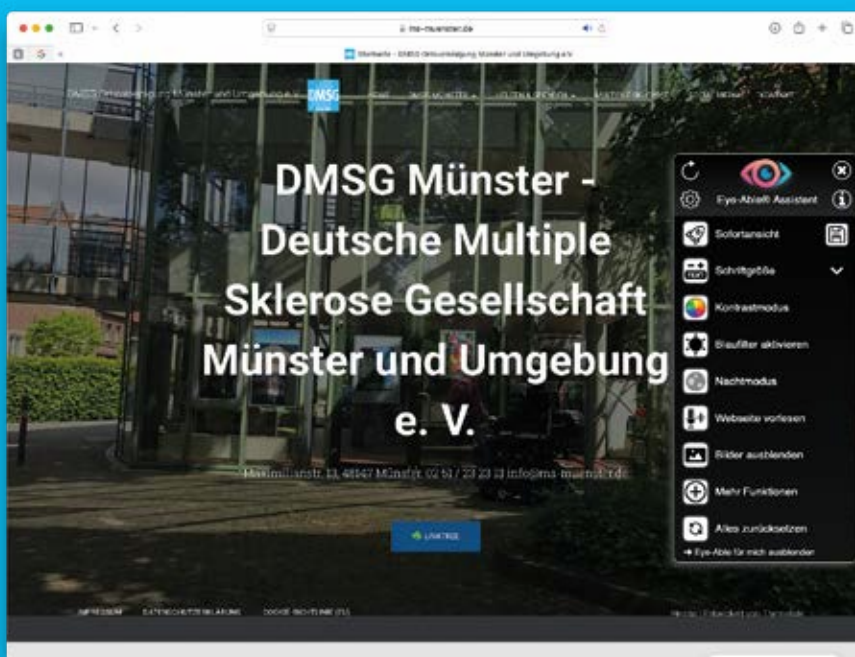
Herz-Jesu-Krankenhaus zum 16. Welt-MS-Tag

Der Welt-MS-Tag rund um den 30.05.24 bietet zahlreiche Gelegenheiten über die Erkrankung Multiple Sklerose aufzuklären, Erfahrungen auszutauschen über den Umgang mit der Diagnose und der Zeit danach. Der Welt-MS-Tag soll Vorurteile ausräumen sowie Verständnis und Unterstützung generieren. Anlässlich dessen hat das Herz-Jesu-Krankenhaus am 05.06.24 wie in jedem Jahr zusammen mit der DMSG Ortsvereinigung Münster zum Waffelbacken eingeladen. Hannah Boomgarden (Leiterin DMSG Ortsvereinigung Münster), Gaby Pansegrau (DMSG Gruppenleitung Horstmar, Laer, Altenberge) und Katja Lüttel (MS-Nurse, HJK) standen zur Beratung und Information über die Erkrankung zur Verfügung währenddessen die Christliche Krankenhaus-Hilfe sowie Christa Richter (Küche HJK) 60l Waffelteig in knapp 4 Std abgebacken haben. Sie konnten damit und zusätzlichen Spenden insgesamt 752,50 € einnehmen. Das Spendengeld geht an die DMSG Ortsvereinigung Münster unterstützt das im letzten Jahr begonnene Projekt „Mal- und Zeichen-



kurs Tintentaucher“ für Materialkosten und Zuschuss für die Kursleiterin.

Auf dem Foto: ganz links: Gaby Pansegrau (DMSG Gruppenleitung Horstmar, Laer, Altenberge), Hannah Boomgarden (Leiterin DMSG Ortsvereinigung Münster und Umgebung), Katja Lüttel (MS-Nurse HJK), Gaby Emmerich (CKH), Christa Richter (Küche HJK), Waltraud Schneider (CKH), Dieter Skoda (CKH) ■



Kennen Sie schon unsere neu gestaltete, barrierefreie Webseite unter www.ms-muenster.de?!. Dank moderner Technologie und mit finanzieller Unterstützung durch die **Aktion Mensch** bietet sie eine Vielzahl an Bedienungshilfen wie Vorlesefunktion, Anpassung der Schriftgröße, Kontrastmodi und vieles mehr. Damit ermöglichen wir allen Besucher:innen einen uneingeschränkten Zugang zu unseren Informationen und Angeboten.



40 JAHRE



DMSG

**Deutsche
Multiple Sklerose
Gesellschaft**

Münster und
Umgebung e.V.

www.ms-muenster.de

1984 2024