



# MS Intern

TERMINE · NACHRICHTEN · MITTEILUNGEN

**Picasso meets  
Le Corbusier**

**Jung und MS?  
Projekt „Rock it“**

**Ein Buch entsteht**



## Liebe Mitglieder,

glücklicherweise konnte unsere Gesellschaft im vergangenen Jahr durch ruhigere Gewässer steuern als im Jahr davor. Wir erinnern uns an die Regenkatstrophe vom 28. Juli 2014, die auch uns stark betroffen hat. Unsere Programme in 2015 konnten in vollem Umfang und erfolgreich durchgeführt werden, wobei die Beratung und Betreuung MS-Betroffener und deren Angehörigen natürlich unsere Hauptaufgabe war.

Hervorzuheben ist das von uns entwickelte Projekt „Rock it“, das sich an jüngere MS-Betroffene richtet. Die Förderung dieses Projektes durch Aktion Mensch können wir als hohe Anerkennung unseres Engagements verbuchen. Erfreulicherweise hat die dafür gewährte finanzielle Unterstützung im letzten Jahr zu einem ausgeglichenen Haushalt beigetragen. Zudem hat die Stadt Münster mit einem Zuschuss in alter Höhe ihr Vertrauen in unsere Arbeit ausgedrückt.

Bei alledem können wir aber leider nicht darüber hinwegsehen, dass durch unsere Spendeneinnahmen unsere laufenden Kosten nicht annähernd gedeckt werden könnten. Und so bleibt die sog. Spendenakquise eine unserer unumgänglichen Aufgaben.

Darum wieder unsere Bitte: Setzen Sie sich hierbei, so gut es Ihnen möglich ist, für uns ein! Über unsere Aktivitäten und Angebote in diesem Jahr werden Sie auf den folgenden Seiten informiert. Wir haben uns bemüht, Ihnen wieder ein attraktives und vielseitiges Programm zu bieten. Zuletzt ein großer Dank an alle ehrenamtlichen Helfer, besonders an die MS-Betroffenen unter Ihnen, die uns regelmäßig und tatkräftig unterstützen.

Ohne deren Einsatz könnte unsere Gesellschaft nicht weiterbestehen.

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen Glück und Gesundheit.



**Dr. W. Geßmann**



**U. Boomgaarden**

## Wichtige Hinweise

... zu den nachfolgenden Veranstaltungen

### Anmeldungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist. Anmeldungen sind sowohl telefonisch, per E-Mail, online über unsere Homepage oder natürlich gern persönlich in der Beratungsstelle möglich.

**Für die Veranstaltungen, die eine Zuzahlung erfordern gilt zudem folgendes:**

Nach erfolgreichem Anmeldeeingang werden die gewünschten Plätze (je nach Verfügbarkeit) von uns reserviert.

**Verbindlich wird die Anmeldung erst nach Zahlung der Teilnehmergebühr.** Diese Zahlung sollte spätestens 21 Tage nach der Anmeldung erfolgen. Ansonsten verfallen die Reservierungen! Bei evtl. Verzögerungen, bitte kurz das Team der Beratungsstelle informieren!

Sollten die Teilnahmegebühren Ihre finanziellen Möglichkeiten überschreiten, scheuen Sie sich bitte nicht, Kontakt mit der Beratungsstelle aufzunehmen, um eine individuelle Lösung herbeizuführen.

Unsere Bankverbindung:

**Vereinigte Volksbank Münster**

**IBAN: DE49 4016 0050 0011 4008 00**

**BIC: GENODEM1MSC**

Barzahlung in der Beratungsstelle ist natürlich weiterhin möglich (Kassenöffnungszeiten: Mo-Do 08.30 – 12.30 Uhr)!

Bitte beachten Sie, dass bei sämtlichen Veranstaltungen selbst für das leibliche Wohl gesorgt muss.

Ferner weisen wir darauf hin, dass bei Veranstaltungen der DMSG-Landes- und Ortsverbände Fotos gemacht werden, um die Verbandsarbeit auch für die Öffentlichkeit zu dokumentieren. Sollten Sie nicht fotografiert werden wollen oder etwas gegen eine Abbildung in einer Verbandsveröffentlichung (MS-Kontakt, Internet, Geschäftsbericht, o. ä.) haben, teilen Sie dies bitte dem jeweiligen Seminarverantwortlichen mit. Offene Fragen beantworten Ihnen die Mitarbeiter/-innen der Geschäftsstelle in Münster.



Weitere Termine und aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [www.ms-muenster.de](http://www.ms-muenster.de)

## Mobil trotz Behinderung

Der gemeinnützige Verein MS-Mobil e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, schwer- bzw. schwerstbehinderten Rollstuhlfahrern individuelle Reisemöglichkeiten zu sehr günstigen Konditionen anzubieten. Momentan verfügt der Verein über zwei komplett behindertengerecht ausgestattete Wohnmobile (auch für Elektrorollstühle) mit Koch- und Duscmöglichkeit.

Damit wird vielen Menschen mit schweren und schwersten Behinderungen ermöglicht, ein grosses Stück Lebensqualität im Alltag zu bieten.

Informationen zum Wohnmobil und zur Vermietung unter [www.msmobil.de](http://www.msmobil.de) oder telefonisch unter: **04636/976214**



**Impressum:** MS-Intern (erscheint 1x im Jahr)

Herausgeber: DMSG Ortsvereinigung Münster und Umgebung e.V., Maximilianstr. 13, 48147 Münster

Telefon: 0251 - 23 23 13, E-Mail: [info@ms-muenster.de](mailto:info@ms-muenster.de), Internet: [www.ms-muenster.de](http://www.ms-muenster.de)

Redaktion der MS-Intern (ViSdP),

Beiträge dieser Ausgabe: Red. der MS-Intern. Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser allein die Verantwortung.

## Rock it – unser Projekt für junge MS Erkrankte

Seit einiger Zeit ist nun auch offiziell bestätigt, was wir schon seit Jahren aufgrund unserer Beratungsstatistik vermutet hatten, nämlich dass deutlich mehr Menschen an Multiple Sklerose erkrankt sind, als bisher bekannt war. Nicht jeder 700, sondern jeder 400 Mitbürger hat Multiple Sklerose.

Die meisten MS Erkrankten erhalten ihre Diagnose im frühen Erwachsenenalter, somit in einer Lebensphase, in der der größte Teil des Lebens noch vor ihnen liegt.

Deshalb haben wir vor drei Jahren begonnen, ein Projekt speziell für junge Multiple Sklerose Erkrankte zu entwickeln. Dank der Förderung durch Aktion Mensch konnten wir Anfang 2015 mit der Umsetzung dieses Projektes beginnen.

Der Name dieses Projektes lautet „Rock it“.

„Rock it“ deshalb, weil dieser Begriff am besten widerspiegelt, worum es in diesem Projekt geht, nämlich um einen Paradigmenwechsel - weg von der Rolle des „Betroffenen“ hin zur Rolle des „selbstbewussten Akteurs in eigener Sache“.

Damit wir uns nicht falsch verstehen, es geht hier nicht darum, bestehende und bewährte Behandlungen und Behandlungsmethoden zu ersetzen.

Vielmehr geht es in diesem Projekt um ergänzende und unterstützende Angebote. Wir sind davon überzeugt, dass ein umfassendes Wissen und ein ganzheitlicher Blick auf die eigene Erkrankung und die sich hieraus ableitenden unterstützenden Möglichkeiten das Leben mit Multiple Sklerose deutlich erleichtern können.



Diese Überzeugung hat sich entwickelt aus unserer langjährigen Arbeit mit Multiple Sklerose Erkrankten. Diese unsere sicherlich als subjektiv einzuordnenden Erfahrungen findet inzwischen Bestätigung in den verschiedensten Forschungsbereichen. Beschäftigt man sich intensiver mit den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie und der Psychotherapie, mit der Resilienz- und Salutogenese -Forschung, so kommt man nicht daran vorbei zu erkennen, dass körperliche Prozesse auch immer korrelieren mit dem psychischen/ seelischen/ geistigen Erleben und auch umgekehrt. Folgerichtig sollte man sich der eigenen Gesundheit/ Krankheit nach Möglichkeit neben der medikamentösen Therapie auch auf diesen Gebieten nähern.

Durch unser von Aktion Mensch gefördertes Projekt „Rock it“ sind wir in der komfortablen Situation, den Teilnehmern dieses Projektes entsprechende Angebote zu machen.

Wir wünschen uns, dass sich die Teilnehmer des Projektes aktiv mit ihren Ideen, Vorstellungen und Wünschen einbringen und bei der Auswahl der Angebote mitbestimmen.

Eine aktive Auseinandersetzung, eine Auseinandersetzung, die Körper, Geist und Seele anspricht, bietet das Potential, sich selbst Gutes zu tun und positiv Erlebtes wirken zu lassen. Im besten Fall lassen sich ureigene Selbstheilungskräfte, die jeder in sich trägt, aktivieren.

Je eher und intensiver eine aktive und konstruktive Auseinandersetzung beginnt, desto größer ist die Chance, nicht in die Rolle des „Hilflosen“, des Opfers“, des „Ausgelieferten“, des „Betroffenen“ einzunehmen sondern ein selbstbewusster, kompetenter Akteur in eigener Sache zu werden.

Unser Projekt „Rock it“ haben wir anlässlich des Welt MS Tages 2015 erstmalig in der Öffentlichkeit vorgestellt.

Inzwischen sind die ersten Teilnehmer aus Münster und dem Münsterland dabei, neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Top Secret  
bis zum  
1. April

## Resilienz – stark auch in stürmischen Zeiten

Frau Maria Dahms, die diesen Abend mit uns gestalten wird, sagt dazu:



„Das Leben mit einer chronischen Erkrankung erfordert von den Betroffenen ein hohes Maß an psychischer Widerstandsfähigkeit,

auch „Resilienz“ genannt.

Wer resilient ist, lässt sich von den Krisen und Herausforderungen des Lebens nicht unterkriegen, sondern schafft es, immer wieder in einen Zustand der Balance zurückzufinden. Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, die eigene innere Stärke zu nutzen, um belastende Situationen zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Die Faktoren für diese innere Stärke sind in jedem Menschen vorhanden und können in jedem Alter gezielt trainiert werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es Ihnen gelingen kann, die eigene innere Kraft und Stärke zu erkennen und weiterzuentwickeln, damit Sie auch mit einer chronischen Erkrankung ein zufriedenes und erfülltes Leben führen können.“

**02.02.2016 18:30–19:30 Uhr**

**Ort: Souterrain der Beratungsstelle,  
Maximilianstr. 13, 48147 Münster**

## Coping für junge Neubetroffene

Multiple Sklerose beeinflusst bereits im jungen Lebensalter die individuelle Lebensplanung, sei es beruflich oder privat. Wie soll es weiter gehen? Wie können „gute“ Entscheidungen getroffen werden? Welche eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind dabei erforderlich? Und wie kann die Psyche so gestärkt werden, dass die Herausforderungen zuversichtlich in Angriff genommen werden? In diesem Seminar steht die selbstbestimmte und proaktive Auseinandersetzung im Vordergrund, um trotz einer unvorhersehbaren chronischen Erkrankung eine möglichst hohe Lebensqualität zu erreichen.



Dieses Seminar richtet sich im Rahmen unseres Projektes „Rock it“ an junge Neubetroffene unter 40.

**Referentin: Kathrin von der Heiden**

**Termin: 11.06.2016**

**Zeit: 10:00–16:00 Uhr**

**Ort: Souterrain der Beratungsstelle,  
Maximilianstr. 13, 48147 Münster**

## MS und Beruf / Von der Stellensuche bis zur Beschäftigung vorgesehen.



Gerade junge Menschen mit MS sind noch in der Schul- Berufsausbildung, im Studium, auf Stellensuche oder gerade im Job.

Früher oder später stellen sich

hier Fragen, die die rechtliche Seite betreffen.

- Muss ich meine Erkrankung bei der Bewerbung erwähnen?
- Darf in einem Bewerbungsgespräch nach einer Erkrankung gefragt werden?
- Darf in einem Bewerbungsgespräch nach einer Schwerbehinderung gefragt werden?
- Darf ich lügen?
- Was ist eine Schwerbehinderung? Muss ich einen Schwerbehindertenausweis beantragen?
- Gibt es Fördermöglichkeiten in der Ausbildung/ Studium/Beruf ?

Referentin: Frau Rechtsanwältin Julia Olbrich, LL.M.,  
Fachanwältin für Medizinrecht;  
NN, Arbeits- und Sozialrecht

**Termin wird noch bekanntgegeben**

**Ort: Seminarraum der MS-Beratungsstelle  
Souterrain Maximilianstraße 13**

**Alle Veranstaltungen im Rahmen des Projektes „Rock it“ werden rechtzeitig auf unserer Homepage [www.ms-muenster.de](http://www.ms-muenster.de) veröffentlicht und sind entsprechend mit dem Logo gekennzeichnet.**

**Anmeldung: (für alle Projekte oder einzeln):**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ [birgit.niemann@ms-muenster.de](mailto:birgit.niemann@ms-muenster.de)**



## Seminar: Selbstwert

Ein adäquates Selbstwertgefühl zu entwickeln, sich selbst wertzuschätzen und zu respektieren, aber auch seine Fähigkeiten richtig einzuschätzen, fällt vielen Menschen schwer und bleibt meist eine lebenslange Aufgabe. Insbesondere auch für Menschen, die aufgrund einer Erkrankung viele (körperliche) Fähigkeiten einbüßen mußten oder nur noch sehr eingeschränkt nutzen können.



Kathrin von der Heiden

Weitläufige Meinungen, dass Frauen im Durchschnitt einen geringeren Selbstwert hätten als Männer, wurden in einer Studie aus dem Jahr 2011 nicht

bestätigt. Des Weiteren konnte im Verlauf des Lebens ein Anstieg des Selbstwertgefühls festgestellt werden, bis es in einem Alter von ungefähr 60 Jahren seinen Höhepunkt erreicht.

Selbstwert steht auf verschiedenen Säulen, aufgrund von Erkrankungen, Krisen und negativen Erfahrungen kann dieses Gebäude ins Wanken geraten. Dieses Vo-Seminar möchte dazu beitragen, die einzelnen Säulen zu stabilisieren und damit den eignen Selbstwert und das eigene Selbstvertrauen zu stärken.

**Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Landesverband der DMSG NRW statt.**

**Referentin: Kathrin von der Heiden**

**Ort: Souterrain der Beratungsstelle,**

**Maximilianstr. 13, 48147 Münster**

**Termin: 23.04.2016**

**Zeit: 10:00–16:00 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Um Selbstverpflegung wird gebeten!**

**Anmeldung:**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13**

**48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

Limited  
Edition

## Unsere Promenade – II. Teil – ein Spaziergang in vier Teilen



Münsters grüner Gürtel umgibt die Altstadt auf einer Länge von ca. 4,5 Kilometern und war bis in die Mitte des 18. Jahrhunderts der Bereich der Stadtbefestigung. Ein Beleg für die beachtliche Größe des

spätmittelalterlichen Münster. Die Befestigung der Stadt stammt aus dem frühen 13. Jahrhundert. Im Laufe der Zeit wurde sie der Entwicklung der Kriegstechnik angepasst. Nach dem Siebenjährigen Krieg, in dem Münster mehrfach von den Truppen der jeweiligen Kriegsgegner erobert wurde, begann der Rückbau der Befestigung. Ab 1770 entstand nach Plänen von Johann Conrad Schlaun eine Lindenallee, die die Innenstadt komplett umschließt und so entstand allmählich Münsters Promenade, wie wir sie heute kennen.

**Themen der diesjährigen Führung vom Buddenturm zum Mauritztor sind u.a.:**

**Wo war der erste Hafen, das erste Zuchthaus und Münsters Rotlichtviertel.**

Fest steht auf jeden Fall: Die Münsteraner lieben ihren grünen Ring um die Altstadt, der so einmalig in Deutschland ist.

Stadt-Reisen-Mitarbeiter Timm Richter stellt uns während des 90-minütigen Spaziergangs Münsters Promenade, ihre Geschichte und die anliegenden Bezirke vor. In vier Touren wird die „Fahrrad-Schnellstraße“ besichtigt und mit viel Wissens- und Stauenswertem versehen.

**Ort: Promenade**

**Termin: 11.05.2016**

**Beginn: 16:00–17:30 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Treffpunkt: ab 15:45 Uhr, Buddenturm**

**Anmeldung:**

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13**

**48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Le Corbusier als Maler



Wenig bekannt ist Le Corbusier als Maler, dennoch hinterließ er ein recht umfangreiches Werk, welches seine Vorliebe für Technik und Kubismus erkennen läßt. Die Ausstellung im Picasso-Museum beleuchtet diese faszinierende Seite des vielseitigen Künstlers.

Das Picasso-Museum Münster präsentiert von Februar bis April das malerische Werk des weltberühmten Architekten Le Corbusier.

Charles-Édouard Jeanneret-Gris (gen. Le Corbusier), 1887–1965, war einer der einflussreichsten Architekten, Architekturtheoretiker und Stadtplaner des 20. Jahrhunderts. Er war ein Vertreter einer streng geometrisch-funktionalen Formensprache in der Architektur. Zum Vorbild seines Bauschaffens wurde die technisch-maschinelle Rationalität der Moderne.

Le Corbusiers politische Haltung während des 2. Weltkriegs war allerdings ausgesprochen unrühmlich, da er als Anhänger des Faschismus und Hitlers galt. Nichtsdestotrotz steht seine Weltgeltung als Architekt außer Frage.



**Ort:** Picasso-Museum Münster, Picasso-Platz 1

**Termin:** 15. März 2016

**Zeit:** 16:00–17:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 5 €

**Treffpunkt:** 15:45 im Foyer des Museums

**Anmeldung:**

DMSG-Beratungsstelle

Maximilianstr. 13, 48147 Münster

☎ 0251 / 232313

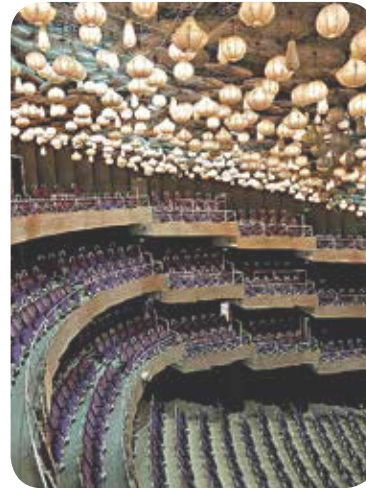
✉ birgit.niemann@ms-muenster.de

Selbstverständlich kann nach der Führung das Museum noch in Eigenregie erkundet werden-

## Backstage: Theater Münster

Das Theater Münster war der erste Theaterneubau Deutschlands nach dem Zweiten Weltkrieg.

Im März 1950 fiel der Entscheid gegen die originalgetreue Rekonstruktion des alten, aus dem 19. Jahr-



hunderts stammenden Lortzing-Theaters im Romberger Hof, zugunsten eines Neubaus nach Plänen des städtischen Baurats Edmund Scharf. Ruinenteile der alten Musikschule sind im Neubau integriert worden. Die Eröffnung des Hauses erfolgte im Februar 1956

Heute bietet das Theater im Kleinen, wie im

Großen Haus Vorstel-

lungen aus den Bereichen Schauspiel, Musiktheater, Tanz und Konzerte.

Ob Sie Theatergänger/in sind oder nicht: ein Blick hinter die Kulissen zu werfen, lohnt sich in jedem Fall. Nutzen Sie die Gelegenheit, für eine Erkundung des Theaters und einen Einblick hinter die Kulissen bzw. den Vorhang, kurz: für Seiten des Museums, die sonst nicht allen zugänglich sind.

**Ort:** Stadttheater Münster, Neubrückenstrasse 63

**Termin:** 26. April 2016

**Zeit:** 16:00

**Dauer ca.** 1,5 Std.

**Teilnahmegebühr:** 5 €

**Treffpunkt:** 15:45 Uhr vor dem Haupteingang des Großen Hauses

**Anmeldung:**

DMSG-Beratungsstelle

Maximilianstr. 13, 48147 Münster

☎ 0251 / 232313

✉ birgit.niemann@ms-muenster.de

Für den  
guten  
Zweck

## Führung: Allwetterzoo Münster



Seit 1974 gibt es ihn - den Allwetterzoo in Münster. Insgesamt verfügt der Zoo über 3370 Tiere verteilt über 334 Arten.

Möglichkeiten des unmittelbaren Tier-Erlebens und besonders beliebt sind:

### Elefantenfütterung durch Besucher

Bei uns dürfen Sie die Elefanten füttern! Obst oder Gemüse werden bereitgestellt. Die Fütterungen finden in der Regel um 12 und um 16 Uhr im Haus oder an der Außenanlage statt.

### Lori-Fütterung durch Besucher

Im Elefantenhaus leben kunterbunte Gebirgs-Loris in einer begehbaren Voliere. Die kleinen Papageien können täglich ab 11 Uhr mit Nektar verwöhnt werden.

### Pinguinmarsch

Die Brillenpinguine laufen im Sommerhalbjahr täglich ab 14 Uhr aus ihrer Anlage heraus und über die Besucherwege,

Im Allwetterzoo sind alle wichtigen Anlagen und Einrichtungen für Menschen im Rollstuhl zu befahren und zu erreichen.

**Ort : Allwetterzoo Münster, Sentruper Straße 315**

**Termin: 31.08.2016**

**Beginn: 15:30–17:00 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Treffpunkt: ab 15:15 Uhr vor der Kasse**

### Anmeldung:

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**

## Ausstellung „Wasser“ im Naturkundemuseum

Wasser stellt den größten Lebensraum der Erde dar. Ohne Wasser ist Leben nicht vorstellbar, aber was bedeutet diese banale Feststellung für die Anpassungen des Lebens im und um das Wasser?

In der Sonderausstellung „Wasser bewegt“ werden Lebewesen vorgestellt, die sich auf das Leben im Wasser spezialisiert haben, aber auch wahre Wasser abstinentler, die selbst in den trockensten Regionen dieser Erde überleben können, kommen vor.

Das Wasser der Erde ist ständig in Bewegung, zirkuliert in der Atmosphäre und in den Meeresströmungen, türmt sich zu Wellen und rauscht die Flüsse hinunter. Museumsbesucher schlüpfen in die Rolle eines Tropfens auf dem langen Weg durch den Wasserkreislauf und lernen, wie man an den Wolken das Wetter erkennt.



Bild: AllVectors  
• <http://www.allvectors.com> License:  
Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License  
See this page for more information about licens  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

**Ort: Naturkundemuseum Münster,  
Sentruper Straße 285**

**Termin: 18.11.2016**

**Beginn: 11:00–12:30 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**Treffpunkt: ab 10:45 Uhr, Haupteingang**

### Anmeldung:

**DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,**

**☎ 0251 / 232313**

**✉ birgit.niemann@ms-muenster.de**



## Fortbildungen für KK Sprecher und KK Mitglieder 2016

### Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle MS

#### Meine Spuren im Netz – Datenschutz und Engagement

Vortrag in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz  
Mittwoch, 2. März 2016, 17 – 19 Uhr  
Stadtbücherei Münster, Alter Steinweg 11, 48143 Münster  
Nasanin Bahmani

Alle, die regelmäßig im Internet unterwegs sind und Online-Dienste nutzen, hinterlassen digitale Spuren. Für Engagierte in Selbsthilfegruppen und Vereinen, die auf Internetseiten und in Sozialen Netzwerken für ihre Initiative werben, gilt das besonders. Nicht immer ist klar, wie viel eigentlich preisgegeben wird, wo welche Daten gesammelt werden und welche Rückschlüsse gezogen werden können. Nasanin Bahmani (Datenschutzbeauftragte) weist in ihrem Vortrag auf sensible Stellen hin und gibt Hinweise für einen datensparsamen Umgang mit den digitalen Medien.

#### Selbsthilfe und Co-Counselling

Einführung in einige Elemente des Co-Counselling.  
Freitag, 29. April 2016, 14 – 19 Uhr  
Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112  
Siglind Willms und N.N.

Das Co-Counselling ist ein Selbsthilfeverfahren zur Erhaltung und Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Co-Counselling bietet jedem Menschen vielfältige Möglichkeiten zu lernen, sich selbst in psychischen Belastungssituationen zu helfen, wie das Miteinander mit anderen Menschen positiv gestaltet werden kann und was hilfreich in Konflikten ist. In der Fortbildung konzentrieren wir uns auf Elemente, die in den Selbsthilfegruppen dazu beitragen können, eine gute Gesprächskultur zu entwickeln.

Mitmachen-  
Dabeisein-  
Gewinnen

#### Eine eigene Homepage – gar nicht so schwer!

Vortrag in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz  
Freitag, 20. Mai 2016, 16 – 18 Uhr  
Bürgernetz-Lokal, Verspoel 7/8, 48143 Münster  
Thorsten Feltkamp

Für den Aufbau einer Internetseite braucht's nicht viel – mit ein bisschen Unterstützung und Anleitung ist eine digitale Visitenkarte schnell erstellt. In Münster ist der Verein Bürgernetz für Vereine und Initiativen die zentrale Anlaufstelle. Doch wie nun ganz konkret anfangen? Mit welchem Aufwand ist zu rechnen? Bürgernetz-Referent Thorsten Feltkamp zeigt, was es mit dem Homepage-Baukasten auf sich hat und erläutert die ersten Schritte auf dem Weg zur eigenen Seite.

#### Gruppenleben – positiv gestalten

Freitag, 3. Juni 2016, 14 – 19 Uhr  
Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112  
Ralf Bolhaar

In Selbsthilfegruppen ist nicht immer klar, mit welchen Erwartungen ein Gruppenmitglied zu den regelmäßigen Treffen kommt, welches Rollenverständnis er oder sie mitbringt und welche Regeln innerhalb der Gruppe überhaupt gelten. In der Fortbildung beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Was macht unser Gruppenleben aus? Was tut der Gruppe und was tut mir gut? Wie können wir für ein gutes Gruppengefühl sorgen? Wie gelingt die Stärkung des Miteinanders? Was hilft der Weiterentwicklung der Gruppe? Welche Regeln gibt es und wie gehen wir damit um? In entspannter Atmosphäre und an konkreten Beispielen machen wir uns auf die Suche nach hilfreichen Ideen und möglichen Lösungen.

#### Kontakt und verbindliche Anmeldung:

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster**  
Paritätisches Zentrum  
Dahlweg 112  
48153 Münster  
Tel. 609 332 30  
[selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-muenster.de](http://www.selbsthilfe-muenster.de)

Auf-die-  
Folter-  
Spannung

## Patientenveranstaltung zum Welt-MS-Tag

Stadthalle Hiltrup, Westfalenstr. 197,  
Münster, 18.05.2016, 17:00–20:00 Uhr

### Programm:

**17:00 – 17:15 Uhr**

Begrüßung

(Dr. med. W. Kusch, Chefarzt Neurologie)

**17:15 – 17:40 Uhr**

Die neuen Medikamente zur Schubprophylaxe der MS – Hilfreich oder gefährlich?

(Dr. C. Aufenberg, Oberarzt Neurologie)

**17:40 – 18:05 Uhr**

Diagnostik und Therapie neuropsychologischer Defizite bei der MS

(Dr. H. Lohmann, Leitender Neuropsychologe)

**18:05 – 18:30 Uhr**

Was ist eigentlich ein Pseudoschub und wie wird dann behandelt?

(Dr. F. Große-Dresselhaus, Oberarzt Neurologie)

**18:30 – 18:45 Uhr**

Pause

**18:45 – 19:10 Uhr**

Antworten auf die 5 häufigsten Fragen, die einer MS-Nurse gestellt werden

(K. Lüttel, MS-Nurse)

**19:10 – 19:20 Uhr**

Inkontinenz bei MS – Diagnostik und therapeutische Möglichkeiten

(Dr. D. Ostendorf, Oberarzt Urologie)

**19:20 – 19:45 Uhr**

MS und Impfungen – Welche sind sinnvoll und erlaubt?

(S. Edelbusch, Oberarzt Neurologie)

**19:45 – 20:00 Uhr**

Zeit für individuelle Fragen an die Experten

### Anmeldung:

DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13  
48147 Münster,

☎ 0251 / 232313

✉ birgit.niemann@ms-muenster.de

**STIFTUNG PRO ZNS** lädt sie herzlich zu einer Patienten Fortbildungsveranstaltung ein:

Samstag, den 05.03.2016, 10:00-14:00 im Tryp Kongress Hotel, Albersloher Weg 28, Münster

Themen und Vortragende:

Dr. Stefan Bischofs (Neurologe, Münster): **Aktuelle MS Therapien – was müssen wir beachten?**

PD Dr. med. Luisa Klotz (Klinik für allgemeine Neurologie, UK Münster): **Was bringt die Zukunft? Ausblick auf die MS Therapie**

Dr. Frank Siebecker (Neurologe, Telgte) **MS und Sport. Wie tanzt die MS? Von Hip Hop bis Rollstuhl Tanz**

Carmen Siebecker-Portjanow (Physiotherapeutin), **Praktische Stabilisations- und Koordinationsübungen bei MS**



## Buchprojekt „Wasserzeichen“

Das Buchprojekt „Wasserzeichen“ (eine „Folge“ unseres Schreibseminars bei Elisabeth Klempnauer) steht kurz vor seiner Vollendung und wird in den nächsten Wochen

in Druck gehen. Die Autorinnen und Autoren sind (fast) alle MS-Betroffene, die im Schreiben mehr als nur eine Form der Auseinandersetzung mit der Krankheit sehen, sondern vielmehr hier ihre phantasievolle und kreative Kraft voll zur Geltung bringen können, was angesichts einer chronischen Krankheit, die einen zunehmend schwächt, eine nicht zu unterschätzende Bedeutung hat. Es sind Gedichte, Kurzgeschichten und Auseinandersetzungen mit der Krankheit entstanden, die doch eines klar zeigen: hier sind in erster Linie Menschen und nicht Behinderte am Werk. Gegen einen Betrag von 5 €, welcher der DMSG Münster zugute kommen soll, ist das Buch erhältlich.

.....**Termine** (wenn nicht anders angegeben) in der  
DMSG Beratungsstelle,  
Maximilianstr. 13, 48147 Münster:

**Lesekreis:**

Jeden 3. Dienstag im Monat,  
15:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Ansprechpartnerin:  
Anne-Marie Hillenkamp  
☎ 0251 / 22125

**Internet-Café** jeden 1. Montag + 3. Mittwoch im  
Monat, 15:30 Uhr – 17:45 Uhr  
Veranstalter: Club FCB, www.muenster.org/f-c-b

**Wii-Spielegruppe:**

jeder 2. u. 4. Freitag im Monat  
18:30 Uhr – 20:30 Uhr  
Termine bitte telefonisch erfragen unter  
☎ 0251/232313

**.....in Münster****Offener Frühstückskreis für MS-Betroffene**

Jeden 1. Donnerstag im Monat  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr  
Wichtig: Anmeldung bis 12:00 Uhr am Tag davor!  
Ort: „Café Weltbühne“, Breul 43,  
48143 Münster (barrierefrei)  
Kosten: Getränke ab 1,00 €  
Frühstück: 2,50 € – 3,50 €  
Ansprechpartnerin:  
Elsbeth te Laar ☎ 02 51 / 7 13 09 80

**Feldenkrais:**

Ort: VHS am Aegidiimarkt, Gymnastikhalle 3N/4N  
Termine: 15.01.16, 05.02.16 , 19.02.16  
04.03.16, 18.03.16, 15.04.16, , 06.05.16, 20.05.16,  
03.06.16, 17.06.16, 01.07.16, 15.07.16, 05.08.16,  
19.08.16, 02.09.16, 16.09.16, 07.10.16, 21.10.16,  
04 .11.16, 18.11.16, 02.12.16,16.12.16  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
Kursleitung: Amit Schürmann  
Kostenloses Schnuppertraining, nach erfolgter An-  
meldung 40 € pro Jahr Eigenanteil.  
Anmeldung über:  
☎ 0251 / 232313  
✉ birgit.niemann@ms-muenster.de

**Sommerfest****18.06.2016**

DMSG-Beratungsstelle, Maximilianstr. 13, Münster

**Adventsfeier****20.12.2016**Pfarrzentrum St. Josef – MS-Kinderhaus,  
Kristiansandstr. 50, 48159 Münster**LiteraturPlus****04.04.2016****Montagskonzert****07.11.2016****WELT-MS Tag ist am 25.05.2016**

**MS-Sonntagscafé: an jedem 1. Sonntag in den  
Monaten Mai bis September von 15:00 bis 17:00  
Uhr, Wintergarten der DMSG-Beratungsstelle**

**Seminar „ASS“ (Atmen, Stimme, Singen)**

Die zwölf Seminartermine sind donnerstags

21.01.2016	18.02.2016	17.03.2016
21.04.2016	19.05.2016	16.06.2016
14.07.2016	15.09.2016	27.10.2016
17.11.2016	15.12.2016	

von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Aula der ESG neben  
dem Café Weltbühne, Breul 43, Münster. Die Aula  
und das Café sind barrierefrei.

**Seminar „Den Staub des Alltags von der Seele  
schreiben“**

Termine Ganzjahres-Kurs 2016

24.02.; 23.03.;27.04.; 25.05.; 22.06.; 24.08.;  
21.09.; 26.10.; 30.11.; 14.12.2016

Zeit: mittwochs von 14:15 bis 16:30 Uhr

Ort: DMSG-Beratungsstelle im Foyer. Bitte mitbrin-  
gen: Papier und Stift

Teilnahmegebühr: 40 € (zahlbar nach Anmeldung).

Das Team der DMSG  
wünscht allen Lesern ein  
gespanntes Abwarten  
und freut sich auf viele  
Anrufe und Klicks im Ak-  
tionszeitraum ab 01.04.16  
und in den folgenden  
Wochen.

**Greven:**

**KK Greven-Mitte:** Jeden 1. Dienstag im Monat  
18:00 - 20:00 Uhr: Kinderhaus der AWO  
Gerburgisstr. 14, Greven  
KK-Sprecher: Herbert Hielle  
Tel. 02575 2370

**Nottuln/Havixbeck:**

**KK Havixbeck I:** Jeden 2. Montag im Monat  
18:00 - 19:30 Uhr: „Haus der Begegnung“ Dirkesallee 4, Havixbeck  
KK-Sprecherin: Kathrin Lülff  
Tel.: 02507 / 1245

**KK „HaNo II“:** Jeden 2. Dienstag im Monat  
10:00 – 12:00 Uhr: „Café am Turm“  
Tilbeck 2, Havixbeck  
KK-Sprecherin: Christina Badinski  
Tel.: 02507 / 986810

**KK Warendorf:**

Jeden 1. Dienstag im Monat  
16:00 – 18:30 Uhr: Pfarrheim St. Josef /  
Holtrupstr. 5, Warendorf  
KK-Sprecherin: Gerda Zumbusch  
Tel.: 02586 / 1471

**KK Horstmar/Laer/Altenberge/Nordwalde/Schöppingen:**

Jeden 1. Mittwoch im Monat  
18:00 - 19:30 Uhr: Ev. Gemeindezentrum,  
Am Bach 8, Laer  
Ansprechpartner:  
Gabriela Pansegrau Tel.: 02558 / 986678,

**Münster:****KK Gievenbeck, Roxel, Mecklenbeck**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
16:00 – 17:30 Uhr Begegnungszentrum La Vie,  
Dieckmannstr. 127, Münster-Gievenbeck  
KK-Sprecherin: Christina Tahashi  
Tel.: 0151 / 40183508

**KK „Rock-it“**

Jeden 1. Dienstag im Monat  
18:30-20:00 Uhr KK-Sprecherin:  
Ulla Boomgaarden, Tel.: 0251 / 232313

**KK Münster-Kinderhaus und KK-Mitte:**

Jeden 2. Dienstag im Monat,  
15:00 - 17:30 Uhr Bürgerzentrum Kinderhaus  
Idenbrockplatz 8  
KK-Sprecherin: Marita Schlüter  
Tel.: 0251 / 211179

**KK-Treffen Beratungsstelle-Maximilianstr. 13:****KK „Junggebliebene“:**

Jeden 2. und 4. Montag im Monat,  
18:00 - 20:00 Uhr  
KK-Sprecher: Thomas Nienhaus  
Tel.: 0251 / 20894617

**KK V - VIII:**

Treffen 2016: Mi. 02.03./ 01.06./ 07.09./07.12.  
18:30 - 20:00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Ulla Boomgaarden  
Tel.: 0251 / 232313

**KK Junge I:**

Jeden 1. Donnerstag im Monat,  
19:00 – 20:30 Uhr  
KK-Sprecherin: Marija Krajina  
Tel.: 0176 / 97451886

**KK Neubetroffene:**

Jeden 3. Dienstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr  
KK-Sprecherin: Ulla Boomgaarden  
Tel.: 0251 / 232313

**KK „Sympathische Gesichter“:**

Jeweils den 4. Mittwoch der geraden Monate,  
Termine 2016: 24.02./ 27.04./ 22.06./26.10./  
15.12 (Weihnachtessen)  
17:00-18:30 Uhr  
Ansprechpartnerin: Ulla Boomgaarden  
Tel.: 0251 / 232313

**KK für Angehörige:**

Ansprechpartner: Dr. Thomas Bade  
bei Interesse erhalten Sie nähere Infos über die Beratungsstelle d. DMSG Münster: Tel.: 0251 / 232313

**Virtueller Kontaktkreis:**

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab. 16:00 Uhr  
KK-Sprecherin: Maria Eifrig Tel.: 02501 / 276812