

**Präsenz-Vortrag: Stress – Gesundheitsgefahr oder Lebenselixier** **Nr.: 24-01-18**



Stress ist (Mit-)Ursache für viele Erkrankungen. Was ist Stress eigentlich? Was passiert bei Stress in unserem Körper und wann wird aus einem positiven Stress eine negative Belastung? Welche Stressoren belasten mich am meisten? Was kann ich gegen Dauerstress tun? Ein informativer Abend rund um dieses aktuelle Thema, bei dem alle Anregungen und Tipps für den Alltag mitnehmen können.

<b>Referentin:</b>	Antje Schwan (Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 27.03.2024 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 27.02.2024 bei der DMSG

**Online-Vortrag: Entgiften im Alltag – mit kleinen Maßnahmen den Körper unterstützen** **Nr.: 24-01-17**



In unserer Lebenswelt sind wir ständig unnatürlichen und teilweise giftigen Stoffen ausgesetzt. Mitunter kann der Körper da an seine Entsorgungsgrenzen kommen. Was kann ich selber tun, um meinen Körper und meine Entgiftungsorgane zu unterstützen? Praktikable Anleitungen für einfache Detox-Routinen.

<b>Referentin:</b>	Antje Schwan (Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 05.06.2024 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 05.05.2024 bei der DMSG

**Online-Vortrag: Ayurveda-Sprechstunde/ Ayurveda-Manualtherapie** **Nr.: 24-01-18**



Ayurveda ist die traditionelle indische Medizin und wird am Immanuel Krankenhaus Berlin von speziell geschulten Therapeut\*innen durchgeführt. Ziel ist es, die Patient\*innen mit Hilfe ayurvedischer Stressoren belasten bei ihrer Gesundheit zu unterstützen sowie ihnen Erleichterung im Umgang mit ihrer Erkrankung zu geben.

<b>Referent:</b>	Priv.-Doz. Dr. med. Christian Keßler, M.A., M.Sc. (Oberarzt Forschungsleitung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin – Standort Berlin-Wannsee)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 20.02.2024 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

**Online-Vortrag: Forschungsstand zur Eignung/ Anwendung naturheilkundlicher Verfahren zur Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen des ZNS / von MS** **Nr.: 24-01-19**



Die moderne Naturheilkunde ist durch ihre Verwurzelung in der weltweiten traditionellen Medizin oft eine sinnvolle Ergänzung zur konventionellen Medizin.

<b>Referent:</b>	Priv.-Doz. Dr. med. Keßler, M.A., M.Sc. (Oberarzt Forschungsleitung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin - Standort Berlin-Wannsee)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 12.03.2024 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

**Online-Vortrag: Psychische Begleiterkrankungen und therapeutische Optionen** **Nr.: 24-01-20**



Die Multiple Sklerose hat in starkem Maße Auswirkungen auf die seelische Gesundheit der Betroffenen. Viele MS-Patient\*innen erleben psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen und Angstzustände. Der Vortrag geht auf die einzelnen psychischen Begleiterkrankungen ein und stellt entsprechende Therapieoptionen vor.

<b>Referentin:</b>	Dr. med. Ines Peglau M.A. (FÄ für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 06.03.2024 von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

**Angeleitete Gruppen**

**Neubetroffenengruppe**



Sie haben die Diagnose MS erhalten? Was nun? Am Anfang steht man vor vielen Fragen. Man ist verunsichert über Behandlungsmethoden oder bei der Medikamentenauswahl. In der offenen Gruppe wird Neubetroffenen die Möglichkeit gegeben, sich ausführlich zu informieren und sich gegenseitig auszutauschen, zu diskutieren oder auch mit anderen Menschen mit MS in Kontakt zu treten.

<b>Begleitet durch:</b>	Karsten Manske (Dipl.-Psychologe)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene
<b>Termin:</b>	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

**Angehörigengruppe**



Ziel ist es, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Sprechen Sie aus, wobei Sie sich besonders belastet fühlen und Hilfe wünschen. Der Alltag als Angehörige\*r soll nicht dazu im Widerspruch stehen, sich abzugrenzen, entlastet zu werden oder festgefahrene Rollenverteilungen zu prüfen. Wir möchten, dass Sie dem Alltag und der Zukunft mit Ihren Lieben realistisch und optimistisch begegnen können. Die Inhalte der Treffen richten sich nach den Themen der Teilnehmenden.

<b>Begleitet durch:</b>	Regina Suchet (Sozialpädagogin)
<b>Zielgruppe:</b>	Angehörige und Freunde MS-Betroffener
<b>Termin:</b>	Jeden 3. Montag im Monat von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

**Treffpunkt für Jugendliche mit MS**



Du hast Fragen? Du möchtest dich mit anderen austauschen? Du hast eine Geschichte zu erzählen? Du möchtest einfach mal offen über deine MS reden? Oder einfach nur zuhören? Du bist nicht allein! Die DMSG Berlin möchte mit dem Treffpunkt für Jugendliche mit MS einen geschützten Raum für dich anbieten. Wir tauschen uns einmal im Monat mit anderen Jugendlichen aus und werden von Maarit begleitet.

<b>Begleitet durch:</b>	Maarit Schiel (Betroffenenberaterin)
<b>Zielgruppe:</b>	Jugendliche mit MS
<b>Termin:</b>	Einmal im Monat (Termine nach Absprache)
<b>Ort:</b>	<b>Online oder in zentralen Berliner Cafés oder Parks</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Direkt über Maarit Schiel: maarit.schiel@dmsg-berlin.de

**Anmeldung**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Mitgliedsnummer:** \_\_\_\_\_

**Straße/HsNr:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Tel./Handy:** \_\_\_\_\_

- Ich bin Rollstuhlfahrer/-in
- Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung
- Ich komme mit Begleitung

Diese Veranstaltungen möchte ich verbindlich besuchen:

- 24-01-01** Trommel-Rhythmus-Workshop
- 24-01-02** Yoga-Kurs
- 24-01-03** Gesangstherapeutisches Angebot in einer Sing-Gruppe
- 24-01-04** Mit Taiji und Qigong gegen MS
- 24-01-05** Drums Alive – Glückssport pur
- 24-01-06** Parkspaziergang im „Park Am Gleisdreieck“ – Naturkontakt tut gut, entlastet und fördert die Gesundheit
- 24-01-07** Überblick über die rechtliche Vertretung im Versorgungsfall
- 24-01-08** Gedächtnistraining: Frische Farbe für die grauen Zellen
- 24-01-09** Online-Schulung Rollstuhl für Begleitpersonen: Basis-einführung und rehathechnische Unterweisung
- 24-01-10** Reiseberatung für Menschen mit Behinderung
- 24-01-11** Erlebnisparkours zum Thema: Assistive Technologien für Menschen mit Behinderung
- 24-01-12** Die Rolle des MRT für die Diagnostik und Verlaufskontrolle der MS / Übersicht über die Verlaufsformen der MS
- 24-01-13** Therapieoptionen bei Funktionsstörungen von Blase und Darm
- 24-01-14** Basiswissen MS für Angehörige und Freunde von MS-Betroffenen, Demonstration von MS-Symptomen
- 24-01-15** Achtsamkeit und Ernährung sowie Vorstellung des Programms der Tagesklinik Naturheilkunde
- 24-01-16** Stress – Gesundheitsgefahr oder Lebenselixier
- 24-01-17** Entgiften im Alltag – mit kleinen Maßnahmen den Körper unterstützen
- 24-01-18** Ayurveda-Sprechstunde/ Ayurveda-Manualtherapie
- 24-01-19** Forschungsstand zur Eignung/Anwendung naturheilkundlicher Verfahren zur Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen des ZNS / von MS
- 24-01-20** Psychische Begleiterkrankungen und therapeutische Optionen

**Online-Veranstaltungen**

Bitte beachten Sie auch die zahlreichen Online-Veranstaltungen, die der Bundesverband und die Landesverbände der DMSG zu den verschiedensten Themen anbieten. Die aktuelle Übersicht finden Sie hier:



www.dmsg.de/  
dmsg-bundesverband/  
landesverbaende/veranstaltungen

**Information**

1. Füllen Sie den links stehenden Abschnitt mit allen erforderlichen Informationen aus. Sollten Sie eine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie uns die Informationen und die Kursnummern der Veranstaltungen, an denen Sie teilnehmen möchten, auch gern direkt mailen.
2. Kreuzen Sie die gewünschten Kurse an
3. Geben Sie an, ob Sie Rollstuhlfahrer/-in sind, mit Begleitperson kommen und eine Teilnahmebescheinigung benötigen.
4. Scannen/fotografieren Sie den Abschnitt oder schneiden Sie ihn aus
5. Senden Sie den ausgeschnittenen Abschnitt/ den Scan/das Foto an die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten

**Coronavirus**

Alle Vor-Ort-Veranstaltungen sind aufgrund möglicher Beschränkungen durch das neuartige Coronavirus unter Vorbehalt geplant. Erkundigen Sie sich daher bitte regelmäßig auf unserer Homepage, ob Ihre Veranstaltung stattfindet.

**Um unser Sekretariat zu entlasten, senden Sie Ihre Anmeldung nach Möglichkeit per Post, Fax oder E-Mail. Geben Sie bitte bei Anmeldungen zu Online-Veranstaltungen immer Ihre E-Mail-Adresse an.**

**📍** DMSG Landesverband Berlin e.V.  
Aachener Straße 16  
10713 Berlin

**☎** 030 / 312 66 04

**✉** veranstaltungen@dmsg-berlin.de

**Bildnachweis**

„Trommel-Workshop“: © DMSG Berlin | „Joga Kurs“: © StockSnap/Pixabay | „Sitz-Qigong“: © Steve Buissinne/Pixabay | „Taiji und Qigong“: © DMSG Berlin | „Drums Alive“: © DMSG Berlin | „Parkspaziergang“: © Michael Kauer/Pixabay | „Gedächtnistraining“: © H. B./Pixabay | „Rollstuhl für Begleitpersonen“: © Steve Buissinne/Pixabay | „Reiseberatung“: © Dariusz Sankowski/Pixabay | „Erlebnisparkours“: © Gerd Altmann/Pixabay | „MRT“: © Lakshmiraman Oza/Pixabay | „Basiswissen MS“: © DMSG Berlin | „Achtsamkeit“: © Michaela/Pixabay | „Stress“: © Gerd Altmann/Pixabay | „Entgiften“: © Crafter Chef/Pixabay | „Ayurveda“: © Sarah Sever/Pixabay | „Forschungsstand“: © Eva Michalková/Pixabay | „Psychische Begleiterkrankungen“: © Gerd Altmann/Pixabay | „Neubetroffenengruppe“: © StockSnap/Pixabay | „Angehörigengruppe“: © Pexels/Pixabay | „Treffpunkt“: © iStock.com/Nattakorn Maneerat |

**KOMPASS**  
Ihr MS-Wegweiser für Berlin



**Veranstaltungen  
1. Halbjahr 2024**

## Musik und Bewegung

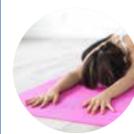
### Trommel-Rhythmus-Workshop Nr.: 24-01-01



Trommeln auf großen afrikanischen Trommeln, Rhythmus auf Alltagsmaterialien, Körperklänge erfahren, Rhythmusstücke nur für die Stimme lernen – hier ist alles dabei.

<b>Begleitet durch:</b>	Jochen Horvath (Trommel-Rhythmuslehrer)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	7 Termine: jeweils am Samstag (27.01., 17.02., 16.03., 20.04., 18.05., 15.06. und 13.07.2024) jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder pro Termin 12,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 22,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 10.01.2024 bei der DMSG

### Yoga-Kurs Nr.: 24-01-02



Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Außerdem fördert Yoga Durchhaltevermögen und Konzentration und stärkt Vitalität und Energie. Im Laufe der Zeit bewirken die Yoga-Übungen eine größere Stressresistenz, die besonders für MS Patienten wichtig ist. Trotz Missemphindungen und Schwächegefühlen oder anderer Symptome gelangt man wieder dazu, gern seinen eigenen Körper zu spüren. Egal, ob auf dem Stuhl, im Rollstuhl oder im Stehen, Yoga wirkt. Yoga muss dabei nicht anspruchsvoll oder intensiv ausgeübt werden, um seine Wirkung zu entfalten.

<b>Begleitet durch:</b>	Verena Lowitzsch (Yogalehrerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	10 Termine: jeweils am Mittwoch (21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04. und 24.04.2024) jeweils von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Neumagenerstr. 19, 13088 Berlin (1. OG – Veranstaltungsraum)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 40,00 €, Nichtmitglieder 70,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 21.01.2024 bei der DMSG

### Gesangstherapeutisches Angebot in einer Sing-Gruppe Nr.: 24-01-03



Wollten Sie schon immer mal mit Ihrer Stimme arbeiten und haben es sich nicht getraut? Dann sind Sie in unserer Sing-Gruppe genau richtig! Hier werden Körper, Atem und Gesangsstimme gleichermaßen angesprochen. Sie erfahren Ihren Körper als Resonanzraum und Ihre Stimme als schwingungsfähiges Instrument, mit dem Sie Töne und Klänge erzeugen können. Hinterher fühlen Sie sich beschwingter, wacher und klarer, weil die Stimmarbeit Ihren Atem vertieft und Ihre Gedanken fokussiert.

<b>Begleitet durch:</b>	Susanne Bohrmann-Fortuzzi (Sängerin/Gesangspädagogin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termine:</b>	Jeweils Freitag von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Hybrid (Online o. DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder monatlich 5,00 €, Nichtmitglieder monatlich 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

### Mit Taiji und Qigong gegen MS Nr.: 24-01-04



Sie haben wieder 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 Taiji und Qigong zunutze macht. Mit dem Online-Kurs stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Ein effektives Training, das auch wirklich Spaß macht. Der Kurs findet im Sitzen statt.

<b>Begleitet durch:</b>	Mirko Lorenz (zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT)/Präventions-Trainer)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer*innen)
<b>Termine:</b>	6 Termine im Sitzen: jeweils am Mittwoch (31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02. und 06.03.2024) jeweils von 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online via Zoom</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 36,00 € insgesamt für 6 Termine inkl. Übungsvideos Nichtmitglieder 54,00 € insgesamt für 6 Termine inkl. Übungsvideos
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 10.01.2024 bei der DMSG

### Drums Alive – Glücksport pur Nr.: 24-01-05



Beim energiegeladenen Gruppentraining mit rhythmischer Musik, Gymnastikbällen und Drumsticks springt der Funke über. Das stressabbauende Training lässt den Alltag vergessen und fördert ein gesundes Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

<b>Begleitet durch:</b>	Heike Hinz (Fitnesstrainerin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer/-innen)
<b>Termine:</b>	7 Termine: jeweils am Montag (04.03., 18.03., 25.03., 08.04., 22.04., 29.04. und 06.05.2024) jeweils von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 25,00 € insgesamt, Nichtmitglieder 60,00 € insgesamt
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 04.02.2024 bei der DMSG

### Parkspaziergang im „Park Am Gleisdreieck“ Naturkontakt tut gut, entlastet und fördert die Gesundheit Nr.: 24-01-06



Susanne Jacobs legt in ihren Führungen und Workshops Wert auf sinnliche Naturerfahrungen und die Sensibilisierung für ökologische Zusammenhänge, um Mensch und Natur in Einklang zu bringen. Ziel ist es, die positiven Effekte von Naturkontakt erfahrbar zu machen. In der Gruppe werden schöne Erfahrungen in der Stadtnatur gemacht. Dies stärkt Empathie gegenüber sich selbst sowie der Mit- und Umwelt.

<b>Begleitet durch:</b>	Susanne Jacobs (Dipl.-Ing. Landschaftsarchitektin, Examierte Krankenschwester, Gerontotherapeutin, Gartentherapeutin)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termine:</b>	3 Termine ab April 2024 (werden Anfang 2024 bekannt gegeben) jeweils von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
<b>Park:</b>	<b>Am Gleisdreieck; Treffpunkt: Bekanntgabe nach vorheriger Anmeldung</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

## Recht und Selbstbestimmung

### Online-Vortrag: Überblick über die rechtliche Vertretung im Versorgungsfall Nr.: 24-01-07



Peter Rudel wird die Möglichkeiten, Grundlagen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Versorgungselemente – Vorsorgevollmacht, Ehegattenvertretungsrecht, rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung – darstellen.

<b>Referent:</b>	Peter Rudel (Querschnittsmitarbeiter, Hilfsmittelzentrum DRK; Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Für den Termin schauen Sie bitte auf unsere Website.
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Unbedingt erforderlich

## Alltagsbewältigung und Freizeit

### Gedächtnstraining: Frische Farbe für die grauen Zellen Nr.: 24-01-08



Das Gehirn ist wie ein Muskel, der trainiert werden will. Wir bringen unseren Kopf in Schwung mit viel Spaß und ohne Stress. Sie bekommen Tipps zum Abspeichern von Namen, Zahlen, Pin-Nummern und für alltägliche Situationen. Wir machen Übungen zur Merkfähigkeit und Konzentrationsteigerung.

<b>Referentin:</b>	Eva Niggemann (zertifizierte Gedächtnistrainerin im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	7 Termine im Sitzen: jeweils am Donnerstag (07.03., 21.03., 11.04., 18.04., 02.05., 16.05. und 13.06.2024) jeweils von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 35,00 € insgesamt, Nichtmitglieder 70,00 € insgesamt
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 07.02.2024 bei der DMSG

### Online-Schulung Rollstuhl für Begleitpersonen: Basiseinführung und rehathechnische Unterweisung Nr.: 24-01-09



In diesem Kurs wird theoretisch der Umgang mit dem Rollstuhl für die Begleitperson vermittelt. Darüber hinaus wird ein allgemeiner Überblick gegeben über: Versorgung, Anpassung, Typen, Aufbau, Bestandteile, Erweiterungen, Verhalten im öffentlichen Straßenverkehr, im öffentlichen Nahverkehr und in sensiblen Situationen, Umgang mit persönlichen Gegenständen, Gefahrensituationen vorbeugen und abwenden sowie Gesetze im Umgang mit dem Rollstuhl.

<b>Referent:</b>	Benjamin Bischoff (Hilfsmittelzentrum DRK; Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 17.04.2024 von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Microsoft Teams)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 17.03.2024 bei der DMSG

### Online-Vortrag und offene Fragerunde: Reiseberatung für Menschen mit Behinderung Nr.: 24-01-10



André Scholz gründete 2016 den Reisemaulwurf e. V. Der Verein ermutigt Pflegebedürftige und Pflegendе, eine Auszeit zu verwirklichen, und berät sie kostenlos zu ihren Möglichkeiten. Als Reiseberater bringt der Reisemaulwurf Reisende und Reiseanbieter zusammen, indem er Menschen mit Reisewunsch über die Möglichkeiten und passende Angebote informiert. Dabei geht es unter anderem um barrierefreie Reiseziele im gesamten Bundesgebiet, Angebote von Pflege und Betreuung am Urlaubsort, die Mobilität zum, vom und am Urlaubsort sowie Fragen der Finanzierung.

<b>Referent:</b>	André Scholz (Examinierter Altenpfleger, Fachkraft im ambulanten und stationären Altenpflegebereich, Pflegeberater und Case Manager)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 27.02.2024 von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

### Erlebnisparcours zum Thema: Assistive Technologien für Menschen mit Behinderung Nr.: 24-01-11



Die Teilnehmenden lernen im Erlebnisparcours exemplarische assistive Technologien (für die Bereiche: Lesen und Schreiben, Sehen, Hören, Steuern und Bedienen) kennen und können diese direkt ausprobieren. Dabei geht es um die Frage: Wie können Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen durch den Einsatz von assistiven Technologien digitale Medien nutzen und barrierefrei kommunizieren?

<b>Referentin:</b>	Carola Werning (pädagogische Mitarbeiterin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 20.03.2024 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>barrierefrei kommunizieren!, Wilhelmstraße 52, 10117 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 15,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 10.01.2024 bei der DMSG

### MS-Informationsveranstaltung der MS-Patientenakademie der Klinik Hennigsdorf (Anerkanntes MS-Schwerpunktzentrum)

<b>Ort:</b>	Klinik Hennigsdorf, Konferenzraum „Stechlin“, behindertengerechter Zugang, Marwitzstraße 91, 16761 Hennigsdorf
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Nicht erforderlich

Die Infos zum Termin und zu den Themen werden auf unserer Website veröffentlicht, sobald sie feststehen.

## Medizin und Gesundheit

### Präsenz-Vortragsveranstaltung Nr.: 24-01-12



**Die Rolle des MRT für die Diagnostik und Verlaufskontrolle der MS (PD Dr. med. Karl Baum)**  
Für die Diagnostik und Verlaufsbeurteilung der MS spielt das MRT eine große Rolle. Damit das MRT hierfür optimal genutzt werden kann, sind verschiedene Aspekte zu beachten: neben dem Basiswissen, was wie dargestellt wird, auch das Wissen um mögliche Fallstricke in der MRT-Durchführung und Analyse der Befunde.

### Übersicht über die Verlaufsformen der MS (Univ.-Prof. Dr. med. Friedemann Paul)

In dem Vortrag wird es um neue Erkenntnisse zum klinischen Verlauf der MS gehen und darum, ob die derzeitige Einteilung in schubförmig-remitierend (RRMS) und sekundär-progredient (SPMS) noch zeitgemäß ist. Ebenso werden wir besprechen, welche Konsequenzen das für die Beratung der Betroffenen zur Immuntherapie hat.

<b>Referenten:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin) und Univ.-Prof. Dr. med. Friedemann Paul (Neurologe / Charité – Universitätsmedizin Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 06.06.2024 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Ev. Seniorenheim Albestraße gGmbH, Albestraße 31, 12159 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 20.05.2024 bei der DMSG

### Online-Vortrag: Therapieoptionen bei Funktionsstörungen von Blase und Darm Nr.: 24-01-13

Befragungen von MS-Betroffenen ergeben, dass insbesondere die Funktionsstörungen der Harnblase zu erheblichen Beeinträchtigungen führen können, nicht zuletzt was die Lebensqualität betrifft. Dabei lassen sich die meisten Störungen der Blasen- und Darmfunktion behandeln. Hierbei besteht der entscheidende erste Schritt darin, sich über dieses leider oft so empfundene Tabuthema zu informieren.

<b>Referent:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 15.02.2024 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

### Hybrid-Vortrag: Basiswissen MS für Angehörige und Freunde von MS-Betroffenen, Demonstration von MS-Symptomen Nr.: 24-01-14



Um das Verständnis für diese facettenreiche Erkrankung zu erhöhen, richtet sich dieser in möglichst einfacher Sprache gehaltene Vortrag an Angehörige und Freunde von MS-Betroffenen, aber auch an andere Interessierte. Nach dem Vortrag findet eine Demonstration der Störungen statt, die für Gesunde oft schwer nachvollziehbar sind.

<b>Referent:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 16.05.2024 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Hybrid (online und DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG

### Informationsveranstaltung: Achtsamkeit und Ernährung sowie Vorstellung des Programms der Tagesklinik Naturheilkunde Nr.: 24-01-15



An diesem Abend geht es um die positiven Effekte achtsamen Lebens und einer bewussten Ernährung, also gesundheitsförderlichen Verhaltens, auf die MS. Außerdem stellt Referentin Anny Warncke das Programm der Tagesklinik Naturheilkunde (Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin) am Immanuel Krankenhaus Berlin vor.

<b>Referentin:</b>	Anny Warncke (Psychologin M. Sc. / Leitung Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin, Leitung Tagesklinik der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin – Standort Berlin-Wannsee)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 24.04.2024 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	<b>Keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG