

**Hybrid-Veranstaltung: (medizinische) Fragerunde für MS-Neubetroffene** **Nr.: 26-02-17**



Eine MS-Diagnose bringt viele Fragen, Unsicherheiten und Emotionen mit sich. In unserer Fragerunde für MS-Neubetroffene mit PD Dr. med. Karl Baum möchten wir Raum geben: um hilfreiche Informationen zu erhalten und ein Stück Orientierung zu finden. Egal ob es um Symptome, Therapien oder Untersuchungen geht – hier ist Platz für Ihre Fragen.

<b>Begleitet durch:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin) und Karsten Manske (Dipl.-Psychologe DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	MS-Betroffene
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 18.08.2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hybrid (online oder Geschäftsstelle DMSG Berlin, Aachener Straße 16, 10713 Berlin)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 10.08.2026 bei der DMSG Berlin

**Hybrid-Veranstaltung: Fragen und Antworten zur MS mit PD Dr. med. Karl Baum** **Nr.: 26-02-18**

<b>Referent:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 22.09.2026 von 11:00 bis 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hybrid (online oder Raum <sup>3</sup> im Betreuungsverbund Kreuzberg, Hallesches Ufer 42, 10963 Berlin)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 10.09.2026 bei der DMSG Berlin

**Digitale MS-Patientenakademie der Klinik Hennigsdorf (Anerkanntes MS-Schwerpunktzentrum)**

**Ort:** Online (via Zoom)  
**Teilnahmekosten:** Keine  
**Anmeldung:** Erforderlich über die Website der DMSG Brandenburg

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

**Online-Vortrag: Ambulante neurologische Rehabilitation bei MS** **Nr.: 26-02-19**

In diesem Vortrag geht es um die ambulante neurologische Rehabilitation bei Multipler Sklerose. Ziel ist es, Selbstständigkeit, Mobilität und Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten. Durch Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und kognitive Förderung werden Alltag und Funktionsfähigkeit direkt unterstützt.

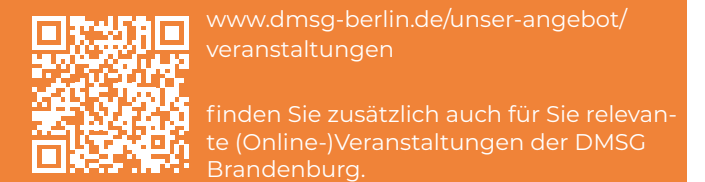
<b>Referent:</b>	PD Dr. med. Robert Lindenberg (Chefarzt Neurologie, ZAR)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 18.11.2026 von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

**Online-Vortrag: MS & Sport – kognitive Verbesserung, gegen depressive Stimmung** **Nr.: 26-02-20**

Viele Menschen mit Multipler Sklerose fragen sich, wie Bewegung den Alltag erleichtern kann. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie gezielter Sport die geistige Leistungsfähigkeit stärkt und depressive Stimmung mildert. Praxisnahe Übungen und wissenschaftliche Erkenntnisse helfen, Lebensqualität und Wohlbefinden zu verbessern.

<b>Referentin:</b>	Dr. Dipl.-Psych. Uta Hoppmann (Oberärztin/Fachärztin für Neurologie, Hochschulambulanz für Neuroimmunologie, Charité Campus Berlin Buch)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Mittwoch, den 23.09.2026 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

**Auf unserer Website**



www.dmsg-berlin.de/unser-angebot/veranstaltungen  
 finden Sie zusätzlich auch für Sie relevante (Online-)Veranstaltungen der DMSG Brandenburg.

**Hinweis zu Vor-Ort-Veranstaltungen**

Bitte beachten Sie, dass unsere Veranstaltungen vor Ort ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen stattfinden und die Durchführung somit jeweils unter Vorbehalt steht.

**Online-Vortrag: Mediterrane/antientzündliche Ernährung im Alltag** **Nr.: 26-02-21**



In diesem Vortrag geht es nicht um komplizierte Ernährungstheorien, sondern um die einfache Umsetzung im Alltag. Du erfährst, wie du beim Einkaufen gezielt gesunde und bezahlbare Lebensmittel auswählst und ungünstige Produkte Schritt für Schritt durch bessere Alternativen ersetzt. Wir sprechen über alltagstaugliche Strategien, sinnvolles Nahrungstuning und zeigen, wie du mit wenig Aufwand frisch und lecker kochen kannst. Praktische Tipps, einfache Rezepte und konkrete Beispiele helfen dir dabei, die mediterrane/antientzündliche Ernährung dauerhaft und realistisch in deinen Alltag zu integrieren.

<b>Referentin:</b>	Elisabeth Wernick (Diätassistentin, Charité Campus Berlin Buch)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 30.07.2026 von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Online (via Zoom)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

**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>	Geschäftsstelle DMSG Berlin, Aachener Straße 16, 10713 Berlin (jeden 1. Dienstag); online (jeden 3. Dienstag)
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

**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 Teilnehmer/-innen.

<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>	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

**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), Leonie Skerra und Moses Bennua
<b>Zielgruppe:</b>	Jugendliche und junge Erwachsene mit MS
<b>Termin:</b>	Einmal im Monat (Termine nach Absprache)
<b>Ort:</b>	Online oder in zentralen Berliner Cafés oder Parks
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

**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:

- 26-02-01** Gesangstherapeutisches Angebot in einer Sing-Gruppe
- 26-02-02** Trommel-Rhythmus-Workshop: Mit Djembes spielen, Rhythmen entdecken und singen
- 26-02-03** Online-Kurs: Qi Gong
- 26-02-04** Vor-Ort-Kurs: Sitz-Yoga
- 26-02-05** Online-Vortrag: Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- 26-02-06** Ausflug: Tour Regierungsviertel und Besuch Reichstag
- 26-02-07** Vor-Ort-Workshop: Kochen mit neurologischen Einschränkungen
- 26-02-08** Online-Vortrag: Was mache ich im Krankheitsfall mit meinem Kind?
- 26-02-09** Online-Workshop: Auszeit für Angehörige – bei sich bleiben im Alltag mit MS
- 26-02-10** Vor-Ort-Veranstaltung: Eltern-Treff – Austausch für Familien
- 26-02-11** Vor-Ort-Workshop: Gemeinsam kreativ – Spaß mit Farben & Struktur
- 26-02-12** Online-Info-Veranstaltung: Nah am Menschen – Sozialmedizin einfach erklärt
- 26-02-13** WissenKompakt (online): Fatigue verstehen und bewältigen – wenn Erchöpfung mehr ist als Müdigkeit
- 26-02-14** Online-Vortrag: Depression oder Fatigue – wo liegt der Unterschied?
- 26-02-15** Hybrid-Vortrag: Seh- und Augenbewegungsstörungen bei MS
- 26-02-16** WissenKompakt (online): Paroxysmale (vorübergehende) Symptome und epileptische Anfälle bei MS
- 26-02-17** Hybrid-Veranstaltung: (medizinische) Fragerunde für MS-Neubetroffene
- 26-02-18** Hybrid-Veranstaltung: Fragen und Antworten zur MS mit PD Dr. med. Karl Baum
- 26-02-19** Online-Vortrag: Ambulante neurologische Rehabilitation bei MS
- 26-02-20** Online-Vortrag: MS & Sport – kognitive Verbesserung, gegen depressive Stimmung
- 26-02-21** Online-Vortrag: Mediterrane/antientzündliche Ernährung im Alltag

**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/service/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

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**

„Gesangstherapeutisches Angebot“: © StockSnap/Pixabay | „Trommel-Rhythmus-Workshop“: © DMSG Berlin | „Entlastungsmöglichkeiten“: © karmamarketing/Pixabay | „Tour Regierungsviertel“: © Bernhard Mülhens/Pixabay | „Kochen mit neurologischen Einschränkungen“: © privat | „Was mache ich im Krankheitsfall“: © Silvia/Pixabay | „Fatigue verstehen und bewältigen“: © Malachi Cowie/Pixabay | „Depression oder Fatigue“: © Max/Pixabay | „Seh- und Augenbewegungsstörungen bei MS“: © Cindy Parks/Pixabay | „Paroxysmale“: © Sarah Sever/Pixabay | „Fragerunde“: © DMSG Berlin | „Mediterrane/antientzündliche Ernährung“: © Angeles Balaguer/Pixabay |

**KOMPASS**  
 Ihr MS-Wegweiser für Berlin



**Veranstaltungen**  
**2. Halbjahr 2026**

www.dmsg-berlin.de

## Musik und Bewegung

### Gesangstherapeutisches Angebot in einer Sing-Gruppe Nr.: 26-02-01



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>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	Jeweils Freitag von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Hybrid (Online oder Geschäftsstelle DMSG Berlin, Aachener Straße 16, 10713 Berlin)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder monatlich 5,00 €, Nichtmitglieder monatlich 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

### Trommel-Rhythmus-Workshop: Mit Djembes spielen, Rhythmen entdecken und singen Nr.: 26-02-02



Wir spielen auf afrikanischen Trommeln (Djembes) und entwickeln gemeinsam aus einfachen Rhythmen kleine Musikstücke. Dabei trommeln wir auch zu unserer Lieblingsmusik und entdecken passende afrikanische Rhythmusmuster. Zu einigen Rhythmen lernen wir traditionelle Lieder – und wenn sie uns gefallen, singen wir sie gemeinsam.

<b>Begleitet durch:</b>	Fräñk B. Frank (Trommel-Rhythmuslehrer)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	4 Termine: jeweils am Samstag (12.09., 10.10., 14.11. und 12.12.2026) von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Geschäftsstelle DMSG Berlin, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder pro Termin 12,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 22,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 01.09.2026 bei der DMSG Berlin

### Online-Kurs: Qi Gong Nr.: 26-02-03

Die DMSG Berlin bietet wieder eine sechsteilige Online-Reihe Qi Gong mit Mirko Lorenz über Zoom an. Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen mit Multipler Sklerose. Qi Gong bedeutet „Arbeit an der Lebenskraft“ und umfasst sanfte Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsbewegungen. Jede Einheit (45 Minuten) beginnt mit einem kurzen Lockerungs- und Mobilisationsprogramm sowie ausgewählten Dehn- und Stretchingübungen zur behutsamen Aktivierung des Körpers. Das Übungssystem besteht aus zwei aufeinander abgestimmten Teilen und kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen praktiziert werden. Voraussetzungen? Keine! Wenn du dich wohlfühlst, mach einfach mit.

**Hinweis:** Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte beteiligen Sie sich nur an Übungen, die Sie sich auch zutrauen und die Sie nicht überfordern. Eine Haftung der DMSG Berlin und des Kursleiters wird ausgeschlossen.

<b>Begleitet durch:</b>	Mirko Lorenz (Präventions-Trainer / Tai-Chi-Trainer)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	6 Termine: jeweils am Dienstag (01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09. und 06.10.2026) von 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 30,00 € insgesamt für 6 Termine Nichtmitglieder 60,00 € insgesamt für 6 Termine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 15.08.2026 bei der DMSG Berlin

### Vor-Ort-Kurs: Sitz-Yoga Nr.: 26-02-04

Yoga ist eine körperliche und geistige Praxis. In diesem Kurs üben wir im Sitzen. Mit sanften Bewegungen kräftigen und entspannen wir unsere Muskeln. Wir beachten den Atem und lassen unsere Wahrnehmung tiefer werden. So erkunden wir Ruhe, Weite und Kraft.

**Hinweis:** Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte beteiligen Sie sich nur an Übungen, die Sie sich auch zutrauen und die Sie nicht überfordern. Eine Haftung der DMSG Berlin und der Kursleiterin wird ausgeschlossen.

<b>Begleitet durch:</b>	Marie Greffrath (Yogalehrerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termine:</b>	6 Termine: jeweils am Mittwoch (09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10. und 14.10.2026) von 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Geschäftsstelle DMSG Berlin, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder pro Termin 10,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 15,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 20.08.2026 bei der DMSG Berlin

## Freizeit und Alltagsbewältigung

### Online-Vortrag: Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige Nr.: 26-02-05



In diesem Vortrag werden Wege zur Entlastung von pflegenden Angehörigen vorgestellt. Die Referentin präsentiert dabei praxisnahe Angebote und Unterstützungsangebote, die den Alltag erleichtern und Freiräume schaffen

<b>Referentin:</b>	Tatjana Stichel (Projektleitung, Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung Charlottenburg-Wilmersdorf)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Montag, den 07.12.2026 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

### Ausflug: Tour Regierungsviertel und Besuch Reichstag Nr.: 26-02-06



Genießen Sie eine 2,5-stündige Führung mit eigenem Tour-Guide durch das Berliner Regierungsviertel, besuchen Sie das Reichstagsgebäude und erleben Sie hautnah das politische Geschehen im Plenarsaal. Auf dem Dach mit Kuppel haben Sie im Anschluss Zeit, den einzigartigen Panoramablick über die Hauptstadt zu genießen.

<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Samstag, den 24.10.2026 von 10:45 Uhr bis 13:15 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Bekanntgabe nach Anmeldung</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 12,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 24.09.2026 bei der DMSG Berlin (maximal 15 Personen)

### Vor-Ort-Workshop: Kochen mit neurologischen Einschränkungen Nr.: 26-02-07



Frisch und gesund kochen, das geht meist auch mit Einschränkungen, zum Beispiel einhändig nach einem Schlaganfall. Nick & Martina Tschirner, die drei Einhänderkochbüchern verfasst haben, bereiten mit Ihnen zusammen ein saisonales Drei-Gang-Menü zu, das einfach und barrierefrei umzusetzen ist. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden gibt es viele Tipps und Infos über Hilfsmittel.

**Herbstmenü:** Appetithappen: Vollkornschnitzchen mit Paprika-Walnuss-Frischkäse (vegetarisch), Vorspeise: Linsensalat mit krossen Schinkenwürfeln, Hauptspeise: Steinpilzrisotto (vegetarisch), Dessert: Eierkuchen mit verschiedenen Füllungen (selbstgemachte Konfitüre, Zimtucker, Erdnusscreme und Banane)

<b>Begleitet durch:</b>	Martina & Nick Tschirner (Veranstalter*innen von Kochkursen)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur für DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Samstag, den 17.10.2026 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG Landesverband Berlin e.V., Stützpunktwohnung Hochparterre, Hallesches Ufer 42 (HoPa), 10963 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder 15,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 17.09.2026 bei der DMSG Berlin (maximal 10 Personen)

### Online-Vortrag: Was mache ich im Krankheitsfall mit meinem Kind? Nr.: 26-02-08



„Wenn Sie nicht die Kinder hüten, sondern das Bett.“ Sie sind krank, risikoschwanger, haben gerade entbunden oder befinden sich in einer Reha-Maßnahme? In Situationen wie diesen besteht die Möglichkeit, Unterstützung wie zum Beispiel eine Haushaltshilfe in Anspruch zu nehmen. Sabine Werth, seit mehr als 30 in der Familienpflege tätig und selbst an MS erkrankt, klärt über die Details auf und beantwortet Ihre Fragen zum Thema.

<b>Referentin:</b>	Sabine Werth (Sozialpädagogin und selbst an MS erkrankt)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 24.11.2026 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

### Online-Workshop: Auszeit für Angehörige – bei sich bleiben im Alltag mit MS Nr.: 26-02-09

„Selbstfürsorge & mentale Stärke im Alltag mit MS – klar bleiben zwischen Verantwortung und Selbstschutz.“ Angehörige von MS-Betroffenen leisten täglich Enormes – oft über die eigenen Grenzen hinaus. In diesem interaktiven Workshop geht es darum, wieder bei sich anzukommen, die eigene Kraft bewusst zu schützen und den Alltag mental stabil zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um Belastung zu regulieren, Grenzen klarer wahrzunehmen und mit herausfordernden Situationen souveräner umzugehen – ohne zusätzliche Überforderung, sondern mit spürbarer Entlastung.

**Inhalte:**

- Bei sich bleiben trotz hoher emotionaler Anforderungen
- Eigene Grenzen erkennen und klar kommunizieren
- Mentale Regeneration im Alltag (kurz & wirksam)
- Umgang mit Schuldgefühlen und innerem Druck
- Konkrete Tools zur direkten Umsetzung

<b>Referentin:</b>	Katja Schlottke (Sekundenmeisterin/ Spezialistin für schnelle körperliche und mentale Erneuerung & Regeneration)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Samstag, den 19.09.2026 von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder pro Termin 15,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 20,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 18.08.2026 bei der DMSG Berlin

### Vor-Ort-Veranstaltung: Eltern-Treff – Austausch für Familien Nr.: 26-02-10

Die Diagnose MS bringt im Familienalltag besondere Herausforderungen mit sich. Wie erkläre ich meinem Kind die Erkrankung? Welche Strategien helfen bei Erschöpfung. Wir laden Sie herzlich zu unserem Eltern-Treff ein. In entspannter Atmosphäre möchten wir einen Raum für Austausch, Vernetzung und Zuspruch schaffen. Nutzen Sie die Gelegenheit für neue Perspektiven und gegenseitige Ermutigung. Bringen Sie Partner\*innen und Kinder gerne mit.

<b>Begleitet durch:</b>	Mitarbeitende der DMSG Berlin
<b>Zielgruppe:</b>	Alle interessierten
<b>Termin:</b>	Samstag, den 12.09.2026 von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG Landesverband Berlin e.V., Mehrzweckraum „Raum“<sup>34</sup>, Hallesches Ufer 42, 10963 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 01.09.2026 bei der DMSG Berlin

### Vor-Ort-Workshop: Gemeinsam kreativ – Spaß mit Farben & Struktur Nr.: 26-02-11

Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in die Welt der Farbe. In kleiner Runde experimentieren wir mit Acrylfarben und Mixed-Media-Techniken. Ob kraftvolle Blüten im Stil von Georgia O'Keeffe oder die beruhigende Weite von Landschaften – wir erschaffen Kunstwerke, die deine ganz persönliche Handschrift tragen.

**Das Besondere:** Dein Werk erhält die Chance, in der Geschäftsstelle ausgestellt zu werden.

<b>Begleitet durch:</b>	Daniela Rogall (Vorsitzende Beirat MS-Erkrankter DMSG Berlin / Mixed-Media-Künstlerin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Dauer:</b>	3 Stunden voller Kreativität
<b>Teilnehmende:</b>	Kleine Gruppe von 6 bis 8 Personen
<b>1. Termin:</b>	Montag, den 12.10.26 von 10:00 bis 13:00
<b>Ort:</b>	<b>Geschäftsstelle DMSG Berlin, Aachener Straße 16, 10713 Berlin</b>

oder

<b>2. Termin:</b>	Mittwoch, den 28.10.26 von 16:00 bis 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>DMSG Landesverband Berlin e. V., Mehrzweckraum „Raum“<sup>34</sup>, Hallesches Ufer 42, 10963 Berlin</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Mitglieder kostenlos Nichtmitglieder pro Termin 10,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bis 01.10.2026 bei der DMSG Berlin

## Recht

### Online-Info-Veranstaltung: Nah am Menschen – Sozialmedizin einfach erklärt Nr.: 26-02-12

Der Medizinische Dienst Berlin-Brandenburg lädt alle Interessierten herzlich zur Online-Veranstaltung „Nah am Menschen – Sozialmedizin einfach erklärt“ ein. Diese Veranstaltung im Rahmen der kostenlosen Veranstaltungsreihe „Medizinischer Dienst von A bis Z“ richtet sich an alle interessierten Versicherten, Patient\*innen und deren Angehörige. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

<b>Referentin:</b>	Dr. med. Claudia Druschel (Leiterin des Geschäftsbereiches Fachservice, Medizinischer Dienst Berlin-Brandenburg)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 10.09.2026 von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

## Medizin und Gesundheit

### WissenKompakt (online): Fatigue verstehen und bewältigen – wenn Erschöpfung mehr ist als Müdigkeit Nr.: 26-02-13



Fatigue ist mehr als nur Müdigkeit – sie beschreibt einen Zustand anhaltender Erschöpfung, der Körper und Geist stark belasten kann. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Fatigue entsteht, woran man sie erkennt und welche Strategien helfen können, besser damit umzugehen.

<b>Referent:</b>	Prof. Dr. med. Peter Flachenecker (Chefarzt, Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 15.10.2026 von 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

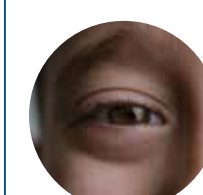
### Online-Vortrag: Depression oder Fatigue – wo liegt der Unterschied? Nr.: 26-02-14



Depression und Fatigue werden oft verwechselt, da beide mit Erschöpfung einhergehen können. Doch während bei der Depression vor allem die Stimmung und der Antrieb betroffen sind, steht bei der Fatigue die anhaltende körperliche und geistige Erschöpfung im Vordergrund. In diesem Onlinevortrag lernen Sie, die Unterschiede besser zu erkennen und einzuordnen.

<b>Referentin:</b>	Dr. med. Ines Peglau M.A. (Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie)
<b>Zielgruppe:</b>	Nur DMSG-Mitglieder
<b>Termin:</b>	Dienstag, den 10.11.2026 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

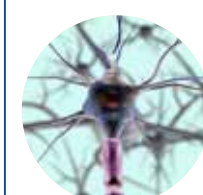
### Hybrid-Vortrag: Seh- und Augenbewegungsstörungen bei MS Nr.: 26-02-15



Sehstörungen bei Sehnervenentzündungen und Augenbewegungsstörungen gehören zu den häufigeren Symptomen der MS. Der Übersichtsvortrag beantwortet Fragen, woran man diese Störungen erkennt, welches Handeln erforderlich ist und wie diese Symptome behandelt werden. Andere Augenerkrankungen müssen jeweils ausgeschlossen werden. Es besteht ausreichend Zeit für die Beantwortung von Fragen.

<b>Referent:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender der DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 17.09.2026 von 18:00 bis 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin

### WissenKompakt (online): Paroxysmale (vorübergehende) Symptome und epileptische Anfälle bei MS Nr.: 26-02-16



Kurze, vorübergehende (paroxysmale) Symptome können aus sehr unterschiedlichen Symptomen bestehen. Auf die Betroffenen wirken sie verstörend und werden oft nicht richtig zugeordnet. Bei korrekter Zuordnung sind die symptomatischen Behandlungsmaßnahmen meist sehr erfolgreich. Dies gilt auch für die bei der MS vorkommenden, epileptischen Anfälle, die es abzugrenzen gilt von den nicht epileptischen, paroxysmalen Symptomen.

<b>Referent:</b>	PD Dr. med. Karl Baum (Neurologe / Vorstandsvorsitzender DMSG Berlin)
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Termin:</b>	Donnerstag, den 22.10.2026 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Online (via Zoom)</b>
<b>Teilnahmekosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich bei der DMSG Berlin