

Sie interessieren sich näher für unsere Kontaktkreise?

Sie können uns anrufen und auch einen persönlichen Gesprächstermin vereinbaren. Unsere Diplom-Sozialarbeiterin Ursula Boomgaarden berät Sie gerne zu Ihren Fragen über Multiple Sklerose und zu unseren Möglichkeiten, Sie zu unterstützen. Sie bespricht mit Ihnen auch, in welchem Kontaktkreis noch ein Platz für Sie frei ist. Die Kontaktkreise sind nach umliegenden Orten aufgeteilt und innerhalb Münsters zusätzlich nach Altersstufen und Schweregrad der Behinderung.

Wir heißen Sie in einem unserer Kontaktkreise herzlich willkommen.



Möchten auch Sie helfen, dass unsere Beratung für MS-Betroffene und deren Angehörige in Zukunft möglich ist und sich die MS-Kontaktkreise weiter treffen können?

Dann freuen wir uns über Ihre Spende an folgendes Konto:

DMSG Ortsvereinigung Münster u. Umgebung e.V.

Volksbank Münster e.V. (BLZ 401 600 50)

Konto 11 400 800

Verwendungszweck: Beratung und Kontaktkreise

Zuwendungen sind steuerlich absetzbar.



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

Telefon: 02 51/23 23 13 · Telefax: 02 51/23 23 19

E-Mail: info@ms-muenster.de

Förderverein und Freundeskreis der DMSG Ortsvereinigung Münster und Umgebung e.V.


Telefon: 02 51/68 66 88 28 · E-Mail: fv.dmsg@muenster.de

Multiple Sklerose Stiftung Konstanze Böckmann

Telefon: 02 51/68 66 88 29

Drei Organisationen – eine Adresse:
Maximilianstraße 13 · 48147 Münster
www.ms-muenster.de

Geschäfts- und Beratungszeiten:
montags bis freitags von 8.30 – 12.30 Uhr

 Die Beratungsstelle ist barrierefrei.

*Busverbindung ab Hbf Linien 3 und 4 / Haltestelle Kolpingstraße,
Linien 9 und 17 / Haltestelle Maximilianstraße. Der Fußweg
von den Haltestellen zur Beratungsstelle beträgt ca. 150 Meter.*

Einladung zum MS-Kontaktkreis Selbsthilfe für MS-Betroffene

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

Förderverein und Freundeskreis der DMSG
Ortsvereinigung Münster und Umgebung e.V.

Multiple Sklerose Stiftung Konstanze Böckmann

Liebe MS-Betroffene in Münster und Umgebung!

- Bei Ihnen ist die Diagnose Multiple Sklerose kürzlich gestellt worden?
- Oder Sie sind als MS-Betroffener kürzlich ins Münsterland umgezogen und suchen einen neuen Kontaktkreis?
- Oder Sie sind seit längerem an MS erkrankt und finden es jetzt an der richtigen Zeit, sich einer Gruppe von Betroffenen anzuschließen?

Dann heißen wir Sie gerne bei uns willkommen.

Wir haben derzeit 18 Selbsthilfegruppen – sogenannte MS-Kontaktkreise – in Münster und benachbarten Orten.

Die Kontaktkreis-Teilnehmer treffen sich regelmäßig, meist einmal monatlich, an einem bestimmten Wochentag und Ort für 1,5 bis 2 Stunden. Die Gruppengröße liegt zwischen 6 und 15 Teilnehmern. Jeweils ein ehrenamtlicher Kontaktkreis-Sprecher achtet auf eine gute Atmosphäre und moderiert die Gruppentreffen. Jeder Teilnehmer ist jedoch gefragt, sich entsprechend seinen Möglichkeiten der Gruppe zu öffnen und sich an den Gesprächen zu beteiligen. So funktioniert Selbsthilfe. Die Gespräche sind vertraulich – Diskretion nach außen ist selbstverständlich. Gegenseitiges Interesse, Respekt und Wertschätzung sind Grundlage des Miteinanders. Reden, Fragen stellen, zuhören, weinen und besonders auch lachen – alles ist erlaubt.

Selbstverständlich gilt: Ein Kontaktkreis

- ... ersetzt nicht den Besuch beim Neurologen
- ... ersetzt auch nicht den Psychologen
- ... ist keine Dienstleistungsgesellschaft
- ... übernimmt nicht den Fahrdienst zu den Gruppentreffen

Wir haben nachgefragt, was Mitglieder unserer Kontaktkreise zur Teilnahme bewegt:

Nadia:

„Anregungen und Tipps im Umgang mit meiner MS-Erkrankung.“

Marie:

„Unser Kontaktkreis besteht schon einige Jahre. Die MS ist in unserer Gruppe längst nicht mehr Gesprächsthema Nr. 1. Wir lachen viel und unternehmen regelmäßig gemeinsam etwas Schönes.“

Clara:

„Informationen über unsere Rechte: Schwerbehinderung, Soziales, Hilfsmittel, Veranstaltungshinweise, die für uns interessant sind.“

Sarah:

„Sich austauschen, z. B. zu Medikamenten.“

Bianca:

„Nette Leute kennenlernen, Erkrankung anerkennen und nicht verdrängen.“

Tabea:

„Miteinander Probleme bewältigen, Unterschiede der Krankheit erfahren, sich einem neuen Bekanntenkreis anschließen, der einen versteht.“

Iris:

„Gesundheitliches besprechen.“



Unsere Kontaktkreis-Sprecher

Nicole:

„Andere Erfahrungen hören, mehr Aktivität.“

Doris:

„Im Kontaktkreis kann ich Sachen sagen, die Angehörigen und Freunden Angst machen würden. Ich bin schneller erschöpft als früher. Das verstehen die anderen, ohne dass ich viel erklären muss; ich bin nicht „die Kranke“, alle sind betroffen.“

Klaus:

„Hier fühle ich mich verstanden und kann an Veranstaltungen teilnehmen, die auch mit Behinderung machbar sind.“

Christina:

„Ich engagiere mich als Kontaktkreissprecherin, weil ich damit eine sinnvolle Aufgabe habe und Verantwortung übernehme. So kann ich anderen und damit mir selbst helfen. Wir lachen viel und nehmen unsere Erkrankung auch mal auf die Schippe. Ich kann eigene Zukunftsängste abbauen.“

Tim:

„Vor die Tür kommen, ein bisschen gute Zeit verbringen, Erfahrungen weitergeben.“

Andreas:

„Mein Selbstwertgefühl hat sich positiv verändert, seit ich in meinem Kontaktkreis bin.“