



www.ms-muenster.de



Jung und MS

ROCK IT!



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Münster und Umgebung e.V.

Maximilianstraße 13 · 48147 Münster

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

E-Mail: info@ms-muenster.de · www.ms-muenster.de

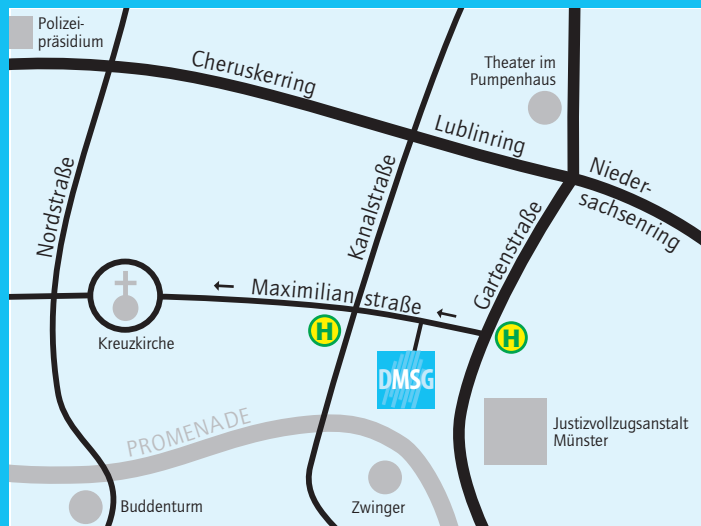
Geschäfts- und Beratungszeiten:

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.*



DMSG

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

www.ms-muenster.de

Du bist **jung** und hast **Multiple Sklerose (MS)**? Dann mach mit bei **Rock it!**



Worum geht es bei „Rock it“?

Wir möchten mit „Rock it“ ein neues Unterstützungsangebot entwickeln. Durch umfassende Information, Schulung und Bildung rund um das Thema Multiple Sklerose und durch intensiven Austausch möchten wir erreichen, dass Du dauerhaft möglichst gut mit Deiner MS leben kannst.

Wie soll das gehen?

Ergänzend zur medikamentösen Therapie gibt es Möglichkeiten, Dich mit Deiner MS so auseinanderzusetzen, dass es Dir gut tut.

Woher wissen wir das?

Wir versuchen, die bekannten Ergebnisse aus Medizin und Forschung gemeinsam mit Dir in diesem Projekt umzusetzen.

Wie machen wir das?

Wir bieten Dir hierzu verschiedene Möglichkeiten an. Das Ziel besteht darin, Dich kompetent in Sachen MS zu machen, Dir Sicherheit zu geben, Dich zu stärken.

Du kannst z.B.

- an einem Copingseminar,
- einem Achtsamkeitstraining,
- und einem Anti-Stress-Programm teilnehmen.

Diese sollen Dich befähigen, Herausforderungen besser gewachsen zu sein. Wir geben Dir Tipps und erarbeiten mit Dir ein auf Dich zugeschnittenes Konzept. Gleichzeitig kannst Du Deine Bedürfnisse und Wünsche bei „Rock it“ aktiv einbringen.

Was noch?

Wir bieten Dir eine Gruppe von jungen Erwachsenen, mit denen Du Dich austauschen kannst. Wir legen Wert darauf, dass Dein soziales Umfeld mit einbezogen wird (z.B. Eltern, Geschwister, Partner und Freunde – natürlich nur, falls diese es ebenfalls möchten).

Warum?

Durch eine umfassende Bildung zum Thema Multiple Sklerose, durch Ausprobieren verschiedenster therapeutischer Angebote, durch Wissen über Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele, durch den Austausch mit Anderen und vor allem durch Dein eigenes Aktivsein in dieser Sache machst Du Dich selbst widerstandsfähig. Du schaffst Dir ein unterstützendes soziales Umfeld, Du stärkst Deine Selbstwahrnehmung, Du „rockst Dein Leben“ und nicht Deine MS Dich.

**Bist Du dabei? Dann melde Dich bei der DMSG
Münster und Umgebung e.V., Ulla Boomgaarden,
E-Mail: rockit@ms-muenster.de, Telefon: 02 51/23 23 13.**

Gefördert
durch:

**AKTION
MENSCH**