

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 56 / Dezember 2018



ZUM HERAUSNEHMEN:
TERMINKALENDER 2019

INHALT: MEDIZINISCHE BERATUNG. VERNETZUNG.
JUNGE MENSCHEN MIT MS. #MYINVISIBLEMS.



Editorial

Man in the mirror

Erinnern Sie sich an diesen Song von Michael Jackson?

Dieser Song fällt mir ein, während ich über unsere Arbeit im (bald) vergangenen Jahr nachdenke und darüber, was ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, hier an dieser Stelle dazu berichten kann. Es lässt sich bei meinem Musikgeschmack nicht leugnen – ich war dabei in den 1980er Jahren und ich kann mich sogar an die 80er erinnern (Falco, schau oba).

Der Song fällt mir ein, weil Michael Jackson darin ein ganz wesentliches Ziel unserer Tätigkeit besingt, nämlich mit dem eigenen Tun einen Unterschied zu machen, einen Unterschied im Leben eines Menschen und damit einen Unterschied in dieser Welt. Das ist genau das, was wir wollen und was wir uns wünschen: dass die Menschen, die zu uns kommen, eine Veränderung spüren. Vielleicht konnte der Einen die Frage klar beantwortet werden, vielleicht fällt eine persönliche Entscheidung nach dem Besuch bei uns leichter, vielleicht ist dem Anderen nach einer Beratung ein bisschen leichter ums Herz.

Das funktioniert allerdings nur dann, wenn jede und jeder von uns in der MS-Gesellschaft morgens in den Spiegel schaut und sich vorbereitet, ihr und sein Bestes zu geben. Und weil jedes Jahr mehr Menschen zu uns kommen, uns anrufen oder uns schreiben, weiß ich, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Arbeit mit dieser Haltung, mit Freude und mit vollem Einsatz verrichten – und dafür möchte ich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön sagen. Ein ganz besonderer Dank gilt unserer Mitarbeiterin Martina Körtner, die uns und

unseren Klientinnen und Klienten fünf Jahre lang ihre reiche Erfahrung und ihr profundes Wissen im Umgang mit Multipler Sklerose zur Verfügung gestellt hat. Sie geht Ende des Jahres in den wohlverdienten Ruhestand. Liebe Martina, wir werden dich schmerzlich vermissen, wünschen dir aber natürlich alles, alles Gute!

Viel Interessantes, das den einen oder anderen Unterschied machen kann, finden Sie in unserem Veranstaltungskalender. Nehmen Sie ihn einfach heraus und heben sie ihn auf, dann sind Sie das ganze Jahr über unsere Veranstaltungen informiert.

MS-Aktuell erfährt im 15. Erscheinungsjahr eine Veränderung, lesen Sie mehr dazu auf Seite 3. Warum wir dies tun? Nun, weil ...

Nananaaa, nananaaaa, naanana ...

*I'm starting with the man in the mirror
I'm asking him to change his ways
And no message could have been any clearer
If you want to make the world a better place
Take a look at yourself, and then make a change*

Ihre

Karin Krainz, Geschäftsführerin
karin.krainz@msges.at

MS-GESELLSCHAFT WIEN INTERN

Thomas Berger

Der Vorsitzende der Multiple Sklerose Forschungsgesellschaft und bisherige stellvertretende Klinikdirektor an der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Innsbruck, Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, MSc, übernahm mit 1. November 2018 die Leitung der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien.



Mit Dankbarkeit blicke ich auf meine Arbeitszeit und insbesondere auf die letzten fünf Jahre in der MS-Gesellschaft zurück. In mehr als 20 Jahren habe ich Menschen mit Multipler Sklerose gepflegt, betreut und in sozialen Anliegen unterstützt. Daraus entstanden sehr intensive und tiefe Begegnungen und im Einzelfall eine lange Verbundenheit. Viele berührende Gespräche und Kontakte waren für mich sehr wertvoll und lehrreich. Die interessanten und herausfordernden Aufgaben im Sozialdienst und nicht zuletzt das tolle Team machen den Abschied nicht leicht. Doch ich freue mich auch auf die neue, freie Zeit.

Martina Körtner

Das Jahresende möchte ich zum Anlass nehmen, um mich bei Ihnen zu verabschieden. Am 1. Januar 2019 beginnt meine Pensionszeit und damit ein neuer Lebensabschnitt.



Ich wünsche Ihnen allen das Beste für ihr Wohlergehen, Zufriedenheit und ein gutes, zuversichtliches neues Jahr.

Martina Körtner |

NEUSTART MS-AKTUELL: EIN MAGAZIN IM WANDEL

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle als erstes ein herzliches Dankeschön aussprechen. Danke, dass Sie MS-Aktuell über all die Jahre die Treue bewahrt und uns durch Ihre Rückmeldungen ermutigt haben, unser Magazin weiterzuentwickeln. MS-Aktuell ist unser „Baby“ und liegt uns in Sachen Information besonders am Herzen. Es bietet für uns die einzigartige Möglichkeit, nicht nur über Wissenswertes im Bereich der Multiplen Sklerose zu informieren, sondern Sie darüber hinaus am Vereinsleben teilhaben zu lassen und am Laufenden zu halten. 2019 wird MS-Aktuell 15 Jahre alt und – um im familiären Bild zu bleiben – langsam erwachsen.

Wie das so ist beim Erwachsenwerden, verändert sich Vieles, auch unser Magazin wandelt sich. Wir werden es einer Metamorphose unterziehen, damit uns Ihre Zustimmung und Aufmerksamkeit weiterhin erhalten bleibt. Und weil die Wandlung gut gelingen soll, brauchen wir Zeit. Sie werden daher Ihr nächstes MS-Aktuell Ende Juni 2019 in Händen halten können. Bis dahin informieren wir Sie gewohnt top-aktuell via Newsletter, Webseite www.msoges.at und Facebook.

Auf ein Wiedersehen im Juni freut sich Ihr Redaktionsteam von MS-Aktuell. |



VERNETZUNG – EFNA HERBSTAKADEMIE 2018

Die MS-Gesellschaft Wien beteiligte sich an der Herbstakademie der European Federation of Neurology Associations (EFNA) in Bukarest.

Am 15. und 16. Oktober 2018 fand in Bukarest, Rumänien, die EFNA-Herbstakademie der Training Initiatives for Neurology Advocates statt, an der 30 Vertreterinnen und Vertreter europäischer Patientenorganisationen aus dem Bereich Neurologie teilnahmen.

Bei der Herbstakademie wurde vor allem über die Zukunft der Gesundheitsversorgung in der Europäischen Union im Zusammenhang mit den bevorste-

henden EU-Wahlen diskutiert und Strategien entwickelt, mit denen Patientengruppen eine bessere finanzielle Nachhaltigkeit erreichen können. |

Donna Walsh,
Executive Director
European Federation
of Neurology Associations, Foto: EFNA



VON INNEN UND AUSSEN

von Anja Krystyn

Die gute Fee

Dieser Tage werden viele gute Wünsche ausgesprochen. Manche ehrlich, manche höflich, weil es sich fürs Neue Jahr so gehört. Immer richten sich die Wünsche an den Menschen gegenüber. Für sich selbst hat man eifrig Vorsätze, die im Strudel des Lebens kaum einen Monat überdauern.

Wie wäre es, einmal die besten Wünsche an sich selbst zu

richten? Stellen Sie sich vor, die gute Fee stünde plötzlich an Ihrer Schwelle, kein Geist, sondern eine Person mit realen Möglichkeiten. Sie haben einige Sekunden Zeit, um zwei persönliche Wünsche zu äußern (keinen Lottegewinn!). Diese müssen theoretisch machbar, jedoch wegen innerer oder äußerer Umstände nicht erfüllbar sein. Was würden Sie sich wünschen?

Beim genauen Überlegen komme ich drauf, dass die sehnlichen Wünsche gar nicht so unerfüllbar sind. Nach einigen Tagen fällt

mir plötzlich etwas ein, woran ich bisher nicht gedacht habe. Unerwartet macht der Wunsch seinen ersten Schritt zur Verwirklichung.

Die gute Fee erweist sich als Vehikel ins Unbewusste, wo die Schlüssel zu meinen Fähigkeiten liegen. Sie nach oben zu holen kann mühsam sein, lohnt sich aber. Falls die Wünsche sich ändern, weil man mehr über sich selbst erfährt, dauert die Erfüllung etwas länger. Welch ein Glück, denn das ganze Jahr liegt vor uns. |

HERBSTSYMPOSIUM 2018

Integrative Medizin – Kombination zweier Methoden

Die integrative Medizin und die Bedeutung der Darmgesundheit bei Multipler Sklerose waren Thema des Herbstsymposiums der MS-Gesellschaft Wien.

Mehr als 350 Interessierte kamen am 20. Oktober 2018 zum Multiple Sklerose-Herbstsymposium. Im Hörsaalzentrum des AKH Wien hielt der Neurologe OA Dr. Markus Mayr einen Vortrag über integrative Medizin. Anschließend erläuterte der Präsident der MS-Gesellschaft Wien, Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, die Bedeutung der Darmgesundheit für Menschen mit MS und gab allgemeine Ernährungsempfehlungen. Dabei erklärte er, wie die Ernährung das Immunsystem und den Krankheitsverlauf beeinflusst, wie das Mikrobiom und Multiple Sklerose zusammenhängen, welche Fette für das Immunsystem förderlich sind und wieviel Arachidonsäure erlaubt ist. Im Anschluss gab es die Möglichkeit zur Diskussion mit den Vortragenden.

Das Frühjahrssymposium 2019 widmet sich dem Thema „Yoga, Meditation und MS“. |



Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer



Karin Krainz-Kabas und OA Dr. Markus Mayr



Fotos: MS-Gesellschaft Wien

ms service



MS-Service bietet allen, die von der Erkrankung Multiple Sklerose (MS) direkt oder indirekt betroffen sind, die Möglichkeit einer Plattform für Informations- und Erfahrungsaustausch. Allen voran steht die Steigerung der **Lebensqualität** mit dem Ziel, ein **normales Leben** ohne Einschränkungen oder Diskriminierung führen zu können, als auch die Enttabuisierung der MS-Erkrankung mit Erhöhung eines **fundierten Wissensstandes**.

MS-SERVICE SETZT MASSNAHMEN:

Unser Service umfasst Informations- und Unterstützungsangebote für PatientInnen, Angehörige und Gesundheitsberufe durch zielgruppenspezifische Projekte, wie Veranstaltungen und Workshops, Übungsmodulen zu Entspannung, Bewegung, Kognition als auch einer Infoline mit direktem Kontakt zu ExpertInnen im Bereich Sozialrecht und Psychologie.

Lesenswertes und zahlreiche Informationen rund um ein Leben mit MS finden Sie unter www.ms-service.at



<http://facebook.com/mservice.at>



 NOVARTIS

Ein Service von
Novartis Pharma GmbH
1020 Wien
Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0
Fax: +43 1 866 57-6353
www.novartis.at

 **ms**service
MEIN WISSEN.
MEINE ZUKUNFT.
MEIN LEBEN.

WWW.MS-SERVICE.AT

KONTAKTE & INFORMATIONEN

MS-Service:
info@ms-service.at
www.ms-service.at
Infoline: 0800/203909
Mo-Do: 9-16 Uhr
Fr: 9-13 Uhr

TERMINKALENDER 2019 ÜBERSICHT

zum Herausnehmen.

Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien auf einen Blick.

MULTIPLE SKLEROSE
GESELLSCHAFT
WIEN
Mehr verstehen. Mehr leben.



Termin	Veranstaltung	Thema	Ort	Seite
20. Februar	Workshop KV	Gesprächsrunde zum Thema Arbeit	MS-Beratungszentrum	8
26. Februar	Workshop KV	Kochworkshop	Caritas Socialis	8
12. März	Workshop KV	Müde und erschöpft	MS-Beratungszentrum	8
21. März	Workshop KV	Wenn Mama oder Papa MS hat	MS-Beratungszentrum	9
06. April	Frühjahrs-symposium GV	Yoga, Meditation und MS	AKH Wien, Hörsaalzentrum	9
24. April	Workshop KV	Gesprächsrunde Neudiagnose	MS-Beratungszentrum	9
29. Mai	Veranstaltung GV	Welt MS Tag	Wien	10
18. September	Ausflug	Ausflugsziel wird bekanntgegeben	Treffpunkt Westbahnhof	10
26. September	Workshop KV	Gereiztheit und Wut	MS-Beratungszentrum	10
19. Oktober	Symposium GV	Kognition	AKH Wien, Hörsaalzentrum	11
06. November	Workshop KV	Gesprächsrunde Neudiagnose	MS-Beratungszentrum	11
08. November	Workshop KV	Entleerung von Blase und Darm	Caritas Socialis	11
04. Dezember	Veranstaltung GV	Weihnachtsfeier	Caritas Socialis	12

Legende:

GV Großveranstaltung

KV Kleingruppenveranstaltung

In Kooperation mit:



KV Gesprächsrunde zum Thema Arbeit

Für Menschen mit MS

„Arbeit macht das Leben süß“ sagt ein Sprichwort. Aber was, wenn ich nicht weiß, wie offen ich mit meiner MS umgehen soll, wenn der Verlust des Arbeitsplatzes droht, wenn ich Anforderungen nicht mehr erfüllen kann und meine Arbeitsleistung nicht mehr gewürdigt wird?

Nach einem kurzen Impulsvortrag wollen wir Erfahrungen und offene Fragen in Bezug auf Arbeit austauschen und uns damit auseinandersetzen, welchen Stellenwert und welche Bedeutung Arbeit in unserem Leben hat.



Mi, 20. Februar 2019



18:00 bis 20:00 Uhr



MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Personenzahl: mind. 4, max. 12 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder

Information und Anmeldung: schriftlich mit
Anmeldeformular

Anmeldeschluss: 30. Jänner 2019



Teilnahmegebühr: € 9,00

Vortragende: Katharina Schlechter,
Sozialberatung und Psychotherapie

KV Kochworkshop

Gesunde Köstlichkeiten im Handumdrehen

Im kulinarischen Workshop werden theoretische Tipps zu gesunder anti-entzündlicher Ernährung anschaulich und praxisnah vermittelt. Gemeinsam mit unserer Ernährungsexpertin können Sie genussvolle Rezepte erproben, die sich einfach und rasch zubereiten lassen.



**Bitte Kochschürze
und Geschirrtuch
mitbringen!**



Di, 26. Februar 2019



16:00 bis 19:00 Uhr



Caritas Socialis,
Oberzellergasse 1, 1030 Wien

Personenzahl: mind. 8, max. 10 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder

Information und Anmeldung: schriftlich mit
Anmeldeformular

Anmeldeschluss: 05. Februar 2019



Teilnahmegebühr: € 9,00

Vortragende: Dr. Gabriele Leitner

KV Müde und erschöpft

Fatigue bei MS

Fatigue ist durch eine erhöhte Grundmüdigkeit und rasche Erschöpfbarkeit charakterisiert und eines der am häufigsten auftretenden Symptome bei Multipler Sklerose. Über 80 Prozent der Patienten geben an darunter zu leiden. Ein Grund, dieses Thema einmal näher von neuropsychologischer Seite zu beleuchten. Im Workshop sollen einerseits der theoretische Hintergrund mit neuen wissenschaftlichen Informationen diskutiert andererseits auch therapeutische, nicht medikamentöse Ansätze vorgestellt werden. Der Großteil des Workshops ist aber den praktischen Übungen und der Selbsterfahrung gewidmet.



Di, 12. März 2019



17:30 bis 19:15 Uhr



MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Personenzahl: mind. 6, max. 12 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder

Information und Anmeldung: schriftlich mit
Anmeldeformular

Anmeldeschluss: 26. Februar 2019



Teilnahmegebühr: € 9,00

Leiterin: Priv. Doz. Mag. Dr. Gisela Pusswald,
MSc, Klinische Psychologin, Gesundheits-
psychologin, Supervisorin

KV Workshop

Wenn Mama oder Papa MS hat

Krankheit betrifft immer die ganze Familie. Wie gehen Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung eines Elternteils um? Wie gelingt familiäre Krankheitsbewältigung? Eltern sind eingeladen, ihre Fragen und Sorgen betreffend der Auswirkung der MS



auf die Familie zu besprechen. Wir überlegen, was Kinder brauchen, um die Erkrankung des Elternteils gut in ihren Alltag integrieren zu können.



Do, 21. März 2019



17:30 bis 20:30 Uhr



MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Personenzahl: mind. 8, max. 10 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder

Information und Anmeldung: schriftlich mit Anmeldeformular

Anmeldeschluss: 28. Februar 2019



Teilnahmegebühr: € 9,00

Moderatorin: Mag. Julia Asimakis,
Psychotherapeutin mit Schwerpunkt MS

GV Frühjahrsymposium

Yoga, Meditation und Multiple Sklerose

Unsere Informationsveranstaltung für Menschen mit Multipler Sklerose, Angehörige und Interessierte befasst sich mit Wissenswertem rund um das Thema Multiple Sklerose. Unser Ziel ist es, durch Vorträge über Aktuelles zu informieren, um unter dem Motto „Mehr verstehen. Mehr leben.“ zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit MS beizutragen.



Sa, 6. April 2019



14:30 bis 17:00 Uhr



AKH Hörsaalzentrum,
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

Personenzahl: max. 400 Teilnehmende

Zielgruppe: Menschen mit MS, Angehörige und Interessierte

Information und Anmeldung: schriftlich oder telefonisch

Anmeldeschluss: 23. März 2019



Teilnahmegebühr: keine

Vortragende: Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek,
Mag. Walter Klocker

KV Gesprächsrunde Neudiagnose

Für Menschen mit MS und deren Angehörige

Nach der Diagnosestellung kann es sein, dass so manche Information nicht in Erinnerung geblieben ist. Ihre ganz persönlichen Fragen zur Erkrankung stehen an diesem Abend für unsere Fachleute aus den Bereichen Neurologie, Psychotherapie und sozialer Arbeit im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort. Die



bewusst klein gehaltene Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewährleistet individuell genügend Zeit und Raum für alle Fragen.



Mi, 24. April 2019



18:00 bis 20:00 Uhr



MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Personenzahl: mind. 6, max. 12 Teilnehmende

Zielgruppe: Menschen mit MS und Angehörige

Information und Anmeldung: schriftlich

Anmeldeschluss: 03. April 2019

Teilnahmegebühr: keine

Unsere Fachleute:


Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer (Neurologie), Katharina Schlechter (Psychotherapie), Mag. (FH) Gabriele Gruber (soziale Arbeit)


GV Welt MS Tag 2019

#MyInvisibleMS

Unter dem Motto #MyInvisibleMS wird am 29. Mai der Welt MS Tag 2019 gefeiert, mit dem wir das Bewusstsein für die unsichtbaren Symptome von Multipler Sklerose und den nicht sichtbaren Einfluss der häufigsten neurologischen Erkrankung des jungen Erwachsenenalters auf die Lebensqualität schärfen möchten.

#MyInvisibleMS

 Mi, 29. Mai 2019

 wird bekanntgegeben

 Wien

Zielgruppe: Menschen mit MS, Angehörige und Interessierte

Information und Anmeldung: schriftlich oder telefonisch, Tel.: 0800 311 340

Anmeldeschluss: 16. Mai 2019

Teilnahmegebühr: keine


 weltMStag
www.weltMStag.at


Jahresausflug


für Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien

Einmal jährlich organisiert die MS-Gesellschaft für ihre Mitglieder den beliebten **Tagesausflug** zu einem barrierefreien Ausflugsziel in Wien oder Niederösterreich. Ein rollstuhlgerechter Reisebus und die Begleitung durch das Sozialteam der MS-Gesellschaft Wien ermöglichen auch bewegungseingeschränkten Menschen die Teilnahme.



 Mi, 18. Sept. 2019

 wird bekanntgegeben

 Abfahrtsort Westbahnhof

Ausflugsziel: wird bekanntgegeben

Personenzahl: max. 30 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder und Angehörige

Information und Anmeldung: schriftlich oder telefonisch, Tel.: 0800 311 340

Anmeldeschluss: 28. August 2019

Teilnahmegebühr: Kostenbeitrag


Begleitung: Katharina Schlechter, Mag. (FH) Gabriele Gruber

KV Workshop


Gereiztheit, Wut und Aggressivität

Menschen mit MS berichten, dass sie bereits Kleinigkeiten sehr aufregen können und sie dadurch häufig gereizt, wütend oder aggressiv (auf ihre Mitmenschen) reagieren. In diesem Workshop erarbeiten wir Strategien, wie Sie mit unangenehmen Gefühlen, die aufgrund der Herausforderungen im Leben mit MS auftauchen können, besser umgehen können.



 Do, 26. Sept. 2019

 17:30 bis 20:30 Uhr

 MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Personenzahl: mind. 8, max. 10 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder

Information und Anmeldung: schriftlich mit Anmeldeformular

Anmeldeschluss: 05. September 2019

Teilnahmegebühr: € 9,00

Moderatorin: Mag. Julia Asimakis, Psychotherapeutin mit Schwerpunkt MS




GV Herbstsymposium


Kognition bei Multipler Sklerose

Unsere Informationsveranstaltung für Menschen mit Multipler Sklerose, Angehörige und Interessierte befasst sich mit Wissenswertem rund um das Thema Multiple Sklerose. Unser Ziel ist es, durch Vorträge über Aktuelles zu informieren, um unter dem Motto



„Mehr verstehen. Mehr leben.“ zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit MS beizutragen.

 Sa, 19. Oktober 2019

 14.30 bis 17.00 Uhr

 AKH Hörsaalzentrum,
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Personenzahl: max. 400 Teilnehmende

Zielgruppe: Menschen mit MS, Angehörige und Interessierte

Information und Anmeldung: schriftlich oder telefonisch, Tel.: 0800 311 340

Anmeldeschluss: 30. September 2018

Teilnahmegebühr: keine

Vortragende: Prim. Univ.-Doz. Dr. Elisabeth Fertl, Priv. Doz. Mag. Dr. Gisela Pusswald, MSc


KV Gesprächsrunde Neudiagnose


Für Menschen mit MS und deren Angehörige


Nach der Diagnosestellung kann es sein, dass so manche Information nicht in Erinnerung geblieben ist. Ihre ganz persönlichen Fragen zur Erkrankung stehen an diesem Abend für unsere Fachleute aus den Bereichen Neurologie, Psychotherapie und sozialer Arbeit im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort. Die



bewusst klein gehaltene Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewährleistet individuell genügend Zeit und Raum für alle Fragen.

 Mi, 6. November 2019

 18:00 bis 20:00 Uhr

 MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Personenzahl: mind. 6, max. 12 Teilnehmende

Zielgruppe: Menschen mit MS und Angehörige

Information und Anmeldung: schriftlich

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2019

Teilnahmegebühr: keine

Unsere Fachleute:

Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer (Neurologie), Katharina Schlechter (Psychotherapie), Mag. (FH) Gabriele Gruber (soziale Arbeit)

KV Entleerung von Blase und Darm


Verhaltens- und Bewegungstraining

Lernen Sie physiotherapeutische Körperübungen und Tipps, die Ihnen die Blasen- und Darmentleerung erleichtern und zur Kontrolle der Beckenorgane beitragen.

Der Workshop findet im Sitzen statt und richtet sich an Personen, die Harn oder Stuhl mitunter nur in geringen Mengen oder verlangsamt entleeren können. Eine



ärztliche Abklärung bzgl. Restharn oder Obstipation, pflegerische Versorgung und diätologische Beratung sind eigenständig zu absolvieren, bitte bringen Sie vorhandene Befunde mit.

 Fr, 08. Nov. 2019

 16:00 bis 18:00 Uhr

 Caritas Socialis,
Oberzellergasse 1, 1030 Wien

Personenzahl: mind. 8, max. 10 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder

Information und Anmeldung: schriftlich mit Anmeldeformular

Anmeldeschluss: 18. Oktober 2019

Teilnahmegebühr: € 9,00

Trainerin: Anita Kidritsch, MSc, Physiotherapeutin im MS-Tageszentrum



GV Weihnachtsfeier

für Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien



Jedes Jahr im Dezember lädt die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien alle Mitglieder zu einem wunderschönen Weihnachtsfest.

Im Festsaal der Caritas Socialis verbringen wir gemeinsam einen besinnlichen Nachmittag und lassen es uns richtig gut gehen.



Mi, 4. Dezember 2019



15:00 bis 18:00 Uhr



Caritas Socialis Festsaal,
Oberzellergasse 1, 1030 Wien

Personenzahl: max. 75 Teilnehmende

Zielgruppe: Mitglieder und Angehörige

Information und Anmeldung: schriftlich oder telefonisch,
Tel.: 0800 311 340

Anmeldeschluss: 13. November 2019

Teilnahmegebühr: keine



WEITERE ANGEBOTE DER MS-GESELLSCHAFT WIEN

Selbsthilfegruppen

MS-Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, in Kontakt zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und einander weiterzuhelfen. Sie bilden eine wesentliche Säule der Krankheitsbewältigung. Nach dem grundlegenden Prinzip der Selbsthilfe werden die Gruppen von Menschen mit MS geleitet und selbstbestimmt geführt.



auf Nachfrage



auf Nachfrage



MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Zielgruppe: Menschen mit MS

Information und Anmeldung: telefonisch,
Tel.: 0800 311 340

Teilnahmegebühr: keine

Ernährungsberatung

Das Angebot umfasst eine Stunde Erstinformation (allgemeine Fragen zur Ernährung bei MS, Ziele, etc.) für die Mitgliedschaft EINFACH bzw. Ernährungsberatung im Ausmaß von max. vier Stunden für die Mitgliedschaft PLUS. Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin.



nach Vereinbarung



nach Vereinbarung



MS-Beratungszentrum,
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Zielgruppe: Mitglieder mit MS

Information und Anmeldung: telefonisch,
Tel.: 0800 311 340

Teilnahmegebühr: keine

Expertin: Dr. Gabriele Leitner, Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin



ANMELDEFORMALITÄTEN UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

für Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien

Großveranstaltungen **GV** sind allen interessierten Personen zugänglich. Die Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen sind formlos per E-Mail oder telefonisch möglich. Bitte nennen Sie dafür Ihren vollständigen Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer (falls Rückfragen entstehen), die Personenanzahl und gegebenenfalls den Bedarf eines Rollstuhlplatzes. Absagen können ebenso formlos wie die Anmeldung erfolgen.

Kleingruppenveranstaltungen **KV** sind allen Mitgliedern (einfache Mitgliedschaft und Mitgliedschaft plus) zugänglich. Bitte bringen Sie Anmeldungen schriftlich mit Anmeldeformular ein. Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich.

Ausflug und Weihnachtsfeier werden für Personen mit Mitgliedschaft plus organisiert. Anmeldungen sind telefonisch und schriftlich möglich, wobei Anmeldungen zum Ausflug erst nach der Bezahlung des Kostenbeitrages verbindlich sind.

Anmeldung und Bezahlung:

Nach Ihrer Anmeldung und der Bezahlung der Anmeldegebühr sind Sie verbindlich angemeldet. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Unsere Bankverbindung lautet: **Bank Austria IBAN AT80 1100 0002 6329 8205**

Rücktritt:

Eine eventuelle Absage muss schriftlich bis spätestens zum **Anmeldeschluss der jeweiligen Veranstaltung** bei uns eintreffen. Bis zu diesem Zeitpunkt können Sie auch die Anmeldegebühr rückerstattet bekommen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Gabriela Kummer

Tel: 01 409 26 69-17

E-Mail: anmeldung@msges.at



Unsere Postadresse:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Hernalser Hauptstraße 15-17

1170 Wien



VERBINDLICHE ANMELDUNGEN

Workshops und Kleingruppenveranstaltungen

1.	Datum	Thema
2.	Datum	Thema
3.	Datum	Thema
4.	Datum	Thema
5.	Datum	Thema
6.	Datum	Thema

Großveranstaltungen

1.	Datum	Thema
2.	Datum	Thema
3.	Datum	Thema
4.	Datum	Thema

Mitglied der MS-Gesellschaft Wien JA NEIN
Unterstützende Begleitperson JA NEIN

Rollstuhl mit Umsetzen JA NEIN
Rollstuhl ohne Umsetzen JA NEIN

Vorname		Nachname
Straße		Hausnr./Stiege/Tür
PLZ	Ort	Geburtsdatum
Tel. Nr.		Handynr.
E-Mail-Adresse		

Ich akzeptiere die Anmeldeformalitäten/
Teilnahmebedingungen auf Seite 13.

JA NEIN

Ich möchte per E-Mail (via Newsletter, bitte
E-Mail-Adresse angeben) über alle Veranstaltungen
der MS-Gesellschaft Wien informiert werden.

JA NEIN

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

Bitte beachten Sie, dass wir nur ein vollständig ausgefülltes Anmeldeformular bearbeiten können!

Ihre uns genannten Daten werden ausschließlich von der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien unter strenger Einhaltung des Datenschutzgesetzes gespeichert und verwaltet.

MEDIZINISCHE INFORMATION UND BERATUNG

Neues Angebot der MS-Gesellschaft Wien

Bei der MS-Gesellschaft Wien erhalten Sie neben Sozialberatung und Psychotherapie nun auch individuelle neurologische Beratung und finden ein offenes Ohr bei medizinischen Fragestellungen.

Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte medizinische Informationen aus erster Hand: Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer und Ass.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paulus Rommer vom AKH Wien stehen Ihnen nach Voranmeldung für ein ausführliches Informationsgespräch zur Verfügung.

Zeit für Ihre Fragen

Sie haben allgemeine Fragen zur Erkrankung oder möchten sich mit einem auf MS spezialisierten Neurologen über spezifische Themen austauschen? MS und Schwangerschaft, MS und Impfungen, Fatigue oder andere Fragestellungen, die im Zusammenhang mit Multipler Sklerose auftauchen, werden in aller Ruhe und mit viel Zeit beantwortet.

Mitgliederservice

Voraussetzung für ein medizinisches Informationsgespräch ist eine zumindest zweijährige Vollmitgliedschaft bei der MS-Gesellschaft Wien. **Sie haben auch die Möglichkeit, den Mitgliedsbeitrag für die vergangenen Jahre rückwirkend zu bezahlen.**

Unser Angebot richtet sich aus datenschutzrechtlichen Gründen ausschließlich an Menschen mit MS, nicht an Angehörige.

Terminvereinbarung

Bei Interesse an einer fachärztlichen Beratung melden Sie sich unter anmeldung@msges.at zur Terminvergabe an.

Für eine telefonische Terminvereinbarung wenden Sie sich Montag und Mittwoch in der Zeit von 09:00 bis 14:00 Uhr unter der Tel. Nr. 01 409 26 69-10 an unseren Mitarbeiter Alexander Vogt. |



Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer und
Ass.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paulus Rommer



VERNETZUNG

Young People with MS

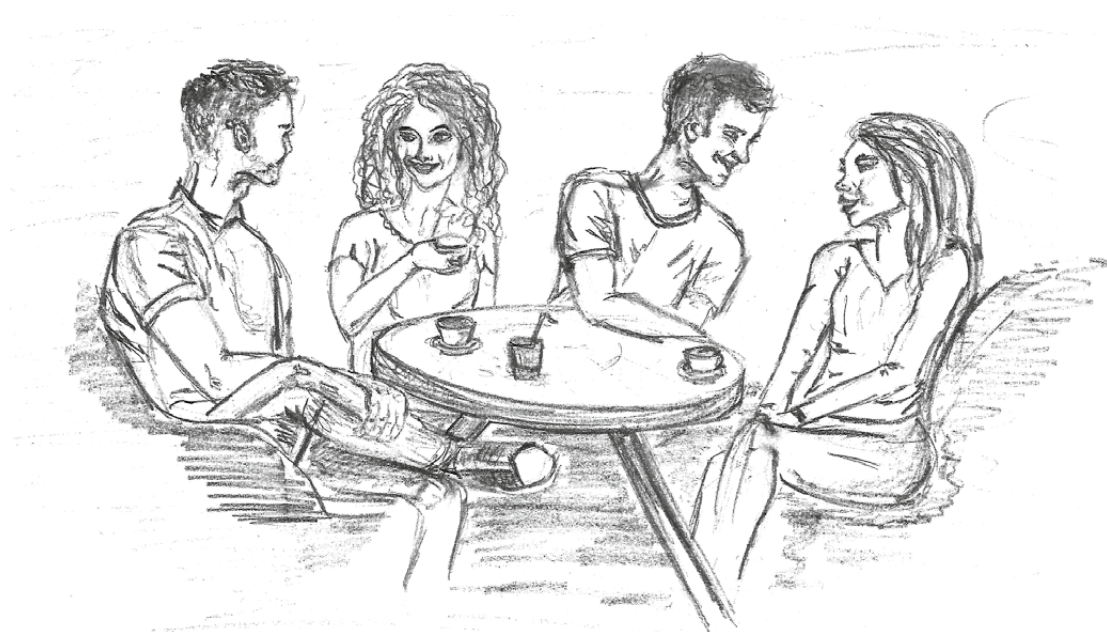
Da immer wieder junge Betroffene mit dem Anliegen in die Beratung kommen, Gleichaltrige kennenzulernen, um Kontakte knüpfen, sich miteinander treffen und austauschen zu können, ist unter der Leitung der Sozialarbeiterin Gabriele Gruber das Projekt „Young People with MS“ entstanden, bei dem oberstes Ziel das ungezwungene Kennenlernen in angenehmem, entspanntem Rahmen ist.

Im Oktober fand das erste Treffen im „Heuer“ am Karlsplatz statt. In netter, chilliger Atmosphäre trafen sich junge Leute, um sich über Themen wie Studium, Arbeit, Umgang mit der Diagnose und

Therapie, aber auch über Freizeit, Partnerschaft und den Alltag zu unterhalten.

Am November-Treffen im „Café AnDo“ am Brunnenmarkt nahmen 13 junge Frauen und Männer teil. Es war ein außerordentlich unterhaltsamer Abend mit angeregten Gesprächen und viel Spaß. Und vor allem wurden nicht nur Kontakte geknüpft, sondern auch ausgetauscht, um langfristig in Beziehung bleiben zu können.

Das nächste Treffen findet Ende Jänner 2019 statt. Details geben wir über unsere Website und den Newsletter bekannt. |



Zeichnung: Gabriele Gruber

HERZLICHEN DANK

all jenen, die mit ihrer Spende unsere Einrichtung sowie unsere Angebote und Projekte im Jahr 2018 unterstützt haben.

Zeitspenden

Ein besonderer Dank gilt den Leiterinnen und Leitern unserer Selbsthilfegruppen und den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die uns im Jahr 2018 bei Kuvertierarbeiten, am Telefon, bei diversen Recherchen und natürlich auch bei unseren Veranstaltungen tatkräftig unterstützt haben.

Kranzspenden

Herzlichen Dank an alle Familien für die Spenden, die wir anstelle von letzten Blumengrüßen für Elfriede Gaida, Elisabeth Glück, Christine Velinsky, Siegfried Huemer, Leo Haidvogel, Vartkes Mayalian, Gertraud Hofman, Gerlinde Wustinger, Adolf Pittner, Anton

Czerny, Helga Walitschek und zwei Angehörige von Frau Sosik in der Gesamthöhe von € 7.725,00 erhalten haben. Wir gedenken der Verstorbenen in Dankbarkeit. |



Wie können auch Sie für die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien spenden?

Spendenkonto

lautend auf „MS-Gesellschaft Wien, 1170 Wien“ bei Bank Austria
IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996
BIC: BKAUATWW

Online spenden via www.msges.at/spenden

Spendenmöglichkeit Dauerauftrag

Mit einem Dauerauftrag haben Sie die Möglichkeit unsere Arbeit im Beratungszentrum der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien nachhaltig zu unterstützen und planbarer zu machen. Sie ermächtigen Ihre Bank regelmäßig eine Spende in der von Ihnen gewünschten Höhe zu überweisen. Diesen Auftrag können Sie jederzeit widerrufen.

Spendenmöglichkeit Einziehungsauftrag

Auch mit einem Einziehungsauftrag können Sie die Arbeit und die Projekte der MS-Gesellschaft Wien dauerhaft und vorhersehbar unterstützen. Mittels eines SEPA-Lastschriftmandats ermächtigen Sie uns, einen von Ihnen genannten Betrag von Ihrem Konto abzubuchen. Sie können diesen Auftrag jederzeit widerrufen.

Gabriela Kummer steht Ihnen gerne mit Informationen beratend zur Seite:



Tel.: 01 409 26 69-17

E-Mail: gabriela.kummer@msges.at



REHAJET®

PVA erprobt neue Form der Rehabilitation

Mit dem RehaJET® (Rehabilitation für Job, Erwerbsfähigkeit und Teilhabe) erprobt die Pensionsversicherungsanstalt die stärkere Verknüpfung von medizinischer und beruflicher Rehabilitation.

In einer ersten Phase, die in allen eigenen Einrichtungen der PVA angeboten wird, kommt ein zusätzliches Schulungsprogramm zum Tragen. So werden arbeitsplatzbezogene und berufliche Aspekte in das Programm integriert, um spezielle berufliche Problemlagen zu erkennen und meistern. Reicht dies nicht aus, wird in der zweiten Phase genau analysiert, was einer Wiederaufnahme des Berufs entgegensteht.

Die dem Berufsalltag nachgestellte Therapie folgt einem ganzheitlichen Konzept und wird gemein-

sam mit Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Pflegepersonen durchgeführt. In der Pilotphase wird die Stufe 2 in drei Häusern der PVA angeboten – konkret bei Menschen mit peripheren neurologischen Störungen sowie Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. |



*Das Team der
MS-Gesellschaft Wien wünscht
Ihnen und Ihren Angehörigen
ein friedliches Weihnachtsfest
und für das Jahr 2019 alles Gute.*

*S. Huber Karin Krausz-Kalaf
Kerstin Huber-Groß Daria Körtner
Katharina Chlebecz Jakob Fülber A. Vogt*



MITGLIEDSCHAFTSKARTE

- Ja, ich möchte der MS-Gesellschaft Wien beitreten.
 einfache Mitgliedschaft Mitgliedschaft Plus (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ich bin bereits Mitglied und wähle folgende Form der Mitgliedschaft:
 einfache Mitgliedschaft Mitgliedschaft Plus (Zutreffendes bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/> Herr	Titel	
Vorname		Nachname
Straße		Hausnr./Stiege/Tür
PLZ	Ort	Geburtsdatum
Tel. Nr.		E-Mail-Adresse
Datum, Unterschrift		

- Ich bin Betroffene/Betroffener.
 Ich bin Angehörige/Angehöriger.
 Ich bin Förderin/Förderer.
 Ich möchte den Newsletter der MS-Gesellschaft Wien beziehen.

Bitte ausreichend frankiert senden:
Multiple Sklerose Gesellschaft Wien
Hernalser Hauptstraße 15-17
1170 Wien



Wir freuen uns über jedes Mitglied!

Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig. Auf der Website www.msges.at/service/datenschutzhinweis finden Sie den einfachen Datenschutzhinweis gemäß Artikel 13 und Artikel 14 DSGVO.

WELT MS TAG 2019

#MyInvisibleMS

Unter dem Motto #MyInvisibleMS wird am 29. Mai der Welt MS Tag 2019 gefeiert, mit dem wir das Bewusstsein für die unsichtbaren Symptome von Multipler Sklerose und den nicht sichtbaren Einfluss der häufigsten neurologischen Erkrankung des jungen Erwachsenenalters auf die Lebensqualität schärfen möchten.

Sensibilisierung für unsichtbare Symptome und Auswirkungen von MS

Die Kampagne wird allen Menschen mit MS eine Stimme geben, mit der sie ihre unsichtbaren Symptome der Öffentlichkeit mitteilen können. Damit soll Bewusstsein und Verständnis für die Anliegen MS-Betroffener geschaffen werden. |

**MS-Telefon:
0800 311 340**



Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Veranstaltungskalender unter www.msges.at/veranstaltungen und auf unserer Facebook-Seite unter www.facebook.com/MSGesellschaftWien.

Möchten Sie sich für eine Veranstaltung anmelden oder uns Ihre neue Adresse bekanntgeben? Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalser Hauptstraße 15–17,
1170 Wien

E-Mail: office@msges.at

Tel.: 01 409 26 69

MS-Telefon: 0800 311 340

Damit wir uns weiterhin für die Anliegen von Menschen mit MS und deren Angehörige einsetzen können, benötigen wir Förderungen und Spenden.

Wir freuen uns über Ihre Anerkennung in Form einer finanziellen Unterstützung.

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien
IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996



Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalser Hauptstraße 15–17/A-1170 Wien. Tel. 01 409 26 69,
Fax: 01 409 26 69-20, E-Mail: office@msges.at, Web: www.msges.at
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Mag. (FH) Gabriele Gruber, Gabriela Kummer, Mag. Kerstin Huber-Eibl, Karin Krainz-Kabas, Dr. Anja Krulis,
Fotos: Unsplash, Pixabay, MS-Gesellschaft Wien
Druck: agenskettel Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach
Layout: Florian Spielauer
Datenschutzhinweis: <http://www.msges.at/service/datenschutzhinweis/>
ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring.Post: SP 16Z040684 N
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

MS-Informationen 04/2018