

## **18. Begegnungstreffen und Erfahrungsaustausch zum Thema Multiple Sklerose am 2. Juni 2018**

Bereits zum 18. Mal fand das jährliche Begegnungstreffen von MS-Betroffenen und deren Angehörigen statt. Eingeladen hatten die Mitglieder der SHG „Multiple Sklerose“ Zwickau in Zusammenarbeit mit der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. sowie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau.

Zur Eröffnung sprach Herr Waldemar Krupka von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.) über die flächendeckende Beratung für MS-Patienten in Sachsen. Er ist selbst betroffen und kennt so die Ängste, Sorgen und Selbstzweifel und weiß, wie schwierig es ist, anderen zu erklären, was der Alltag mit MS bedeutet. Als Patientensprecher ist er im Vorstand des Landesverbandes Sachsen e. V. der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) und vertritt dort die Interessen der Betroffenen und Angehörigen, die Hilfe und Unterstützung beim Umgang mit MS benötigen.

Der erste Vortrag beschäftigte sich mit MS und Depression. Dazu referierte Frau Dr. med. Annett Sühnel, ambulante psychologische Psychotherapeutin aus Leipzig. Bei MS ist die Häufigkeit, eine Depression zu bekommen, um 50 Prozent höher als bei Nichtbetroffenen. Vermehrtes Auftreten ist nach der Diagnosestellung, hoher Schubraten oder während eines Schubs zu beobachten.

Auslöser der niedergeschlagenen Stimmung können psychiatrische, biologische, saisonale (Winterdepression), körperliche und/oder medikamentöse Ursachen sein. MS ist definitiv ein psychischer Stressfaktor mit Veränderungen im zentralen Nervensystem. Alles dreht sich um die Krankheitsbewältigung und um soziale Unterstützung.

Nach der Pause ging es um „Schmerzlinderung durch Bewegung“ mit Anja Bachmann, Physiotherapeutin aus Großpöllingsdorf, weiter. Die Wirbelsäule im Schulter-Nacken-Bereich hat viel zu tun, muss sie doch unseren Kopf

steuern, der es auf ca. drei kg Gewicht bringt. Bei gemeinsamen Übungen zur An- und Entspannung der Muskeln hatten alle Spaß und taten noch dazu etwas Gutes für ihre Gesundheit. Auf sympathische Weise konnte Frau Bachmann Jeden zum Mitmachen motivieren.



Frau Anja Bachmann

Fotos: Uwe Kammacher, 2018



Frau Susann Herrmann-Jenkner

Zum Schluss sprach Frau Susann Herrmann-Jenkner zum Thema: „Mit Humor geht alles besser“. Sie ist freie Theaterpädagogin, Schauspielerin und Klinik-Clownin in Chemnitz. Medizin durch Humor „Lach ´ mal wieder“. Was passiert beim Lachen? Die Nase weitet sich, der Kopf wird zurückgeworfen ... – etwa 300 Muskeln werden aktiviert. Lachen setzt im Gehirn BETA-Endorphin frei und dient somit auch als Schmerzmittel. Es tritt ein Glücksgefühl, Losgelöstsein ein und wir haben eine veränderte Wahrnehmung. Lachen ist die Waffe gegen Depressionen. Lachen bessert Allergien. Lachen stärkt die Immunabwehr. Lachen bildet Killerzellen.