

MS-Kontaktgruppe wagt Neustart in der „HÖB“ in Papenburg

Sozialer Austausch ist in vergangenen Jahren kaum möglich gewesen / Erstes Treffen gab den Beteiligten viel Kraft

Cloppenburg (mt). Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe (MS-Kontaktgruppe) in Cloppenburg über 2 Jahre keine gemeinsamen Treffen planen. Für die Mitglieder nahezu ein Desaster, trotz Aufrechterhaltung der Kontakte per Telefon, Mail oder digitaler Medien.

Im Juni diesen Jahres traf man sich deshalb unter Einhaltung strenger Hygieneregeln zum ersten Mal seit Beginn der Pandemie, Impfungen und aktuelle Selbsttests vorausgesetzt. Wichtiges Thema war die seit 3 Jahren geplante und nun greifbar gewordene Umsetzung der Familienfreizeit, die nun, erstmals nach fast 30 Jahren in Schillig, in der Historisch Ökologische Bildungsstätte (HÖB) in Papenburg stattgefunden hat.

Sich einmal in Ruhe über Sorgen und Probleme oder auch über schöne Erlebnisse austauschen zu können, das ist neben der Erholung ein wichtiger Punkt für die Betroffenen selbst, wie auch für ihre Angehörigen. Damit auch diese einmal ein wenig Verantwortung abgeben und entspannen können, bedarf es auch ehrenamtlicher Hilfe.



Erholung und sozialer Austausch: Die MS-Kontaktgruppe in Cloppenburg ist weiterhin von anhaltenden Einschränkungen und einer besonderen Gefährdung durch Corona betroffen. Foto: H. Ortman

Eine Förderung der Krankenkassen ermöglichte ein kleines Seminarangebot sowie das Ausleihen mehrerer Pflegebetten und diverser Hilfsmittel, sodass auch schwerer Betroffene mitreisen konnten. Weitere Spenden sowie ein Eigenanteil der Mitglieder sicherten die Finanzierung dieser Freizeit.

Ziele des Projektes waren die Verhinderung von Isolation und Pflege sozialer Kontakte außerhalb des gewohnten Umfelds, sowie die Erholung und das Schöpfen von Kraft für den Alltag.

In Zusammenarbeit mit Dozenten der HÖB wurden über die Tage verteilt viele Seminarinhalte vermittelt: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, ein sehr lebhaftes mit Begeisterung aufgenommenes Gehirntraining und ein Kräuterseminar: Wohltuende Kräuter und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper standen auf dem Plan.

Das Kräuterseminar beinhaltete die Herstellung von Kräutersalzen, Teemischungen, Haarpflegungen und einem

Mundwasser. Mit großem Interesse und sehr viel Spaß machten sich alle an die Umsetzung der Rezepte. In der freien Zeit erkundete man die Umgebung, einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer sogar mit dem Fahrrad oder einem Boot.

Am Abend wurden gemeinsame Würfel- und Kartenspiele gespielt oder die Gruppe führte nette Gespräche untereinander. Sogar ein kleines Bingospiel, eine Tradition aus Schillig, konnte kurzfristig organisiert werden. Auch der Besuch eines Eis-

cafés in der Nähe stand auf dem Programm. An einem wunderschönen See gelegen, mit viel Natur rundum, einem sich am gesamten Gebäude entlang schlängelnden Wintergarten und dazu noch überwiegend barrierefrei, stellte sich dieses Haus als Glücksgriff heraus.

Erholt und mit zuversichtlichem Blick auf die nächste Zeit, kehrte man nach Hause zurück, wohl wissend, dass für das nächste Jahr wieder 4 Tage gebucht sind.

- **Info:** Das nächste Gruppentreffen ist für Ende August geplant. Nähere Angaben gibt es bei Kontaktgruppenleiterin Mechthild Carmichael (Tel.: 04471-83689).

FAKTEN

- Multiple Sklerose ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems und gilt als Autoimmunerkrankung. Ein Infekt, insbesondere eine Ansteckung der an MS Erkrankten mit Covid-19, ist mit schlecht einschätzbaren aber in der Regel schwerwiegenden, ernsthaften Folgen verbunden.