dmsg
Deutsche
Multiple Sklerose
Gesellschaft
Landesverband
Niedersachsen e.V.

Logopädie
bei Multipler Sklerose







Früh handeln. Sicher kommunizieren.
Selbstbestimmt leben.



Anja Grau, Geschäftsführerin

Ein Wort vorab

Liebe Leserinnen und Leser,

eine Diagnose Multiple Sklerose (MS) verändert vieles – oftmals von einem Tag auf den anderen. Neben medizinischen Fragen entstehen Unsicherheiten, neue Herausforderungen und der Wunsch nach Unterstützung. Genau hier setzt die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Niedersachsen e. V. mit seinen über 3.300 Mitgliedern an.

Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen mit MS und ihre Angehörigen auf ihrem individuellen Weg. Mit sechs Beratungsstellen in Braunschweig, Hannover, Haren, Oldenburg, Osnabrück und Lüneburg stehen wir Betroffenen wohnortnah zur Seite. Unser Ziel ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, Lebensqualität zu erhalten und so ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Multiple Sklerose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der auch Atmung, Stimme, Sprache und Schlucken betroffen sein können. Während Physio- und Ergotherapie bei einer MS-Diagnose selbstverständlich dazugehören, wird die Logopädie häufig erst spät in Betracht gezogen. Dabei kann eine frühzeitige logopädische Begleitung helfen, wichtige Funktionen möglichst lange zu erhalten und den Alltag zu erleichtern.

Die Kosten einer logopädischen Behandlung werden bei entsprechender medizinischer Indikation von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Häufig liegt die Herausforderung jedoch im Verordnungsweg, sodass die Therapie trotz ihres hohen Nutzens erst spät in den Behandlungsverlauf einbezogen wird. Da Menschen mit MS oft bereits zahlreiche Arzt- und Therapietermine wahrnehmen, setzt die Logopädie auf kurze, gezielte Therapieintervalle und Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Herzliche Grüße

Anja Grau
Geschäftsführerin
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Niedersachsen



Logopädie bei Multipler Sklerose

Gastbeitrag von Michael Helbing

Atem-, Sprech- und Stimmlehrer | Inhaber des Stimmkontor Hannover



Störungen der Atmung, der Stimme, der Artikulation oder des Schluckens gehören zum Alltag bei MS. Trotzdem wird die Logopädie häufig noch zu spät berücksichtigt. Dabei bietet ein frühzeitiger Therapiebeginn entscheidende Vorteile: Kommunikation bleibt erhalten, Teilhabe wird gesichert und viele Einschränkungen können positiv beeinflusst werden.

In meiner Praxis arbeite ich täglich an dieser Schnittstelle und berate Betroffene in den Bereichen Atem-, Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie.

Seit 2018 arbeite ich mit dem DMSG Landesverband Niedersachsen zusammen.





Was mit einer Informationsveranstaltung zum Thema **„Stimme und Sprechen“** bei MS begann, hat sich zu einer langjährigen und vertrauensvollen Zusammenarbeit entwickelt. In meinen Schulungen vermittle ich praxisnah, wie Betroffene ihre Stimme, Atmung und Schluckfunktion stärken können. Ebenso wichtig sind Strategien zum Energiemanagement bei Fatigue sowie alltagstaugliche Übungen ohne großen Zeitaufwand.

2020 gründete ich mit Anja Grau, der heutigen Geschäftsführerin des Landesverbands, das Online-Angebot **„Gemeinsam klangvoll – Voice of Your Body“**.

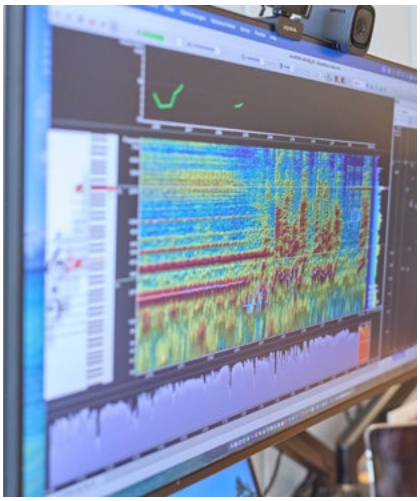
Dieses digitale Format reicht mittlerweile bis nach Österreich, Dänemark und in die Schweiz und bringt einmal monatlich Betroffene für Atem- und Stimmübungen sowie gemeinsames Singen zusammen. Zusätzlich gibt es seit einigen Jahren den Live-Chor **„Multiple Voices“**, der sich einmal im Monat persönlich trifft. Ein wichtiges Projekt für mich war zudem der Podcast von Alexander Gottschalk, für den ich seine Texte und Erfahrungen einsprechen durfte.

Als Mitglied der DMSG liegen mir diese Projekte und Partnerschaften am Herzen, damit wir gemeinsam die logopädische Aufklärung bei Multipler Sklerose weiter vorantreiben können.









Wenn Sprechen schwerer wird

Multiple Sklerose verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Neben Einschränkungen der Beweglichkeit können auch die Atmung, die Stimme, das Sprechen oder das Schlucken betroffen sein. Häufig entwickeln sich diese Veränderungen schleichend und werden zunächst kaum wahrgenommen. Gerade deshalb lohnt es sich, frühzeitig aufmerksam zu sein und therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Mögliche Auswirkungen sind unter anderem:

- eine undeutliche oder verwaschene Aussprache
- ein verändertes Sprechtempo
- eine leise oder wenig belastbare Stimme
- Atemprobleme beim Sprechen
- Schluckstörungen beim Essen und Trinken
- Wortfindungs- oder Konzentrationsprobleme

Diese Symptome können sich je nach Tagesform verändern. Besonders bei Fatigue oder dem sogenannten Uhthoff-Phänomen, bei dem sich Beschwerden durch Wärme oder körperliche Belastung vorübergehend verstärken, stoßen viele Betroffene schneller an ihre Grenzen. Die Logopädie berücksichtigt diese Besonderheiten und vermittelt Strategien, um die vorhandene Energie möglichst effizient einzusetzen.

Frühzeitig handeln – Lebensqualität erhalten

Ziel der Logopädie ist es, die Kommunikationsfähigkeit und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und Einschränkungen im Alltag vorzubeugen. Gemeinsam mit den Betroffenen wird ein individueller Therapieplan entwickelt, der sich an den persönlichen Bedürfnissen orientiert.

Je nach Beschwerdebild können unter anderem folgende Maßnahmen zum Einsatz kommen:

- gezieltes Atem- und Stimmtraining
- Verbesserung der Verständlichkeit beim Sprechen
- Übungen zur sicheren Schluckfunktion
- Förderung von Aufmerksamkeit und Kommunikation
- Beratung von Angehörigen
- Erlernen von Kompensationsstrategien
- Einsatz unterstützter Kommunikation (AAC): von einfachen Symbolkarten bis hin zu modernen Sprachcomputern oder Voice Banking (digitale Sicherung der eigenen Stimme)

Durch einen frühen Therapiebeginn können vorhandene Fähigkeiten erhalten, neue Strategien rechtzeitig aufgebaut und die Teilhabe am beruflichen, familiären und gesellschaftlichen Leben nachhaltig gestärkt werden.









Lebensqualität durch Kommunikation

Sich verständlich ausdrücken zu können, gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Denn Kommunikation verbindet Menschen und schafft Nähe. Werden Stimme, Sprache oder Schlucken durch MS beeinträchtigt, wirkt sich dies häufig auf viele Lebensbereiche aus. Eine individuell abgestimmte logopädische Therapie kann positive Veränderungen erzielen:

- mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen
- die Verständlichkeit verbessern
- den Umgang mit Schluckstörungen erleichtern
- die Selbstständigkeit im Alltag stärken
- soziale Kontakte aktiv erhalten
- die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben langfristig sichern

Dabei steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern das Ziel, die vorhandenen Fähigkeiten bestmöglich zu erhalten und den Alltag mit MS aktiv zu gestalten.









Gemeinsam neue Wege finden

Die DMSG Niedersachsen begleitet Menschen mit Multipler Sklerose weit über die medizinische Versorgung hinaus.

Wir unterstützen dabei, passende Therapieangebote zu finden, Fragen zu Versorgungswegen und sozialrechtlichen Leistungen zu klären und individuelle Lösungen für den Alltag zu entwickeln.

Ebenso wichtig ist der Austausch mit anderen Betroffenen, denn gemeinsame Erfahrungen können Mut machen und Orientierung geben.

Besondere Herzensprojekte sind unsere musikalischen Angebote **„Gemeinsam klangvoll – Voice of Your Body“** und der Chor **„Multiple Voices“**, die gemeinsames Singen und Atemübungen mit menschlicher Begegnung verbinden – online sowie persönlich. Sie fördern nachweislich Atmung, Entspannung, Stimme und Ausdruckskraft und schenken vielen Teilnehmenden neues Selbstvertrauen. Die große Resonanz zeigt, dass diese Angebote längst zu echten Leuchtturmprojekten für MS-Betroffene geworden sind.





dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Niedersachsen e.V.

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Niedersachsen
Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover
Telefon: 0511 703338
Telefax: 0511 708981
E-Mail: info@dmsg-niedersachsen.de
www.dmsg-niedersachsen.de

Jetzt spenden und helfen!

Unterstützen Sie uns, damit wir helfen können!

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie uns dabei, MS-Betroffenen direkt zu helfen.

Unsere Spendenkonten:

Nord-LB/Hannover
BIC NOLADE2HXXX • IBAN
DE51 2505 0000 0101 0306 90

Hannoversche Volksbank
BIC VOHADE2HXXX • IBAN
DE89 2519 0001 0585 7775 00

Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung? Wir sind gerne für Sie da!

- Persönliche Beratung an sechs Standorten in Niedersachsen
- Telefonische und digitale Beratung
- Unterstützung für Betroffene und Angehörige
- Informationen zu Therapie- und Versorgungsmöglichkeiten
- Selbsthilfegruppen und Erfahrungsaustausch
- Seminare, Vorträge und Veranstaltungen
- Bewegungs-, Musik- und Gesundheitsangebote
- Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen und Anträgen



Die Rehaklinik Wilhelmshaven ist eine Postakut- und Rehabilitationsklinik für die **stationäre Behandlung von orthopädischen und neurologischen Erkrankungen,** direkt an der Nordsee. Die Kombination dieser Indikationsschwerpunkte bietet einen Vorteil bei der Behandlung vieler orthopädischer oder neurologischer Erkrankungen.

MEDIAN Klinik Wilhelmshaven

JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 128798 • www.jsdeutschland.de