

Diagnose: MS

## „Das ist kein Weltuntergang“

Mit den Jahren hat die Multiple-Sklerose-Erkrankte Friederike Pavenstedt viel von ihrer Bewegungsfähigkeit eingebüßt. Doch ihr Engagement sowie ihre positive Einstellung verleihen ihr viel Kraft.

Insgesamt 20 Jahre lang arbeitete Friederike Pavenstedt in der Diakoniestation Elbgemeinden als Krankenschwester. Die Diagnose MS traf sie im Jahre 1997 wie ein harter Schlag. Doch an ihrer Krankheit ist sie gewachsen. Von Kopfeinziehen und Mitleidbekundungen hält die tapfere und lebensmutige Frau nichts. Ihr Motto: Mein Kopf funktioniert und meine rechte Hand auch. „Das Wichtigste ist für mich, mein Leben positiv zu gestalten und Stress abzubauen.“ Auch ihre Erfahrungen als Krankenschwester halfen der 53-Jährigen, mit ihrem Schicksal umzugehen. „Menschen im Rollstuhl haben mich schon damals nicht schockiert“, erinnert sich die Mutter eines 20-jährigen Sohnes.

Als die am Steinhuder Meer aufgewachsene Frau 1997 mit der Diagnose MS konfrontiert wurde, versuchte sie recht zügig, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. „Das war ein Schritt in die richtige Richtung.“

Es dauerte nicht lange und sie engagierte sich an ihrem Wohnort Schenefeld als Gruppenleiterin. Schon wenig später gehörte sie zum Selbsthilfebeirat der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Hamburg (DSMG). Hier tauschen die Gruppenleiter neueste Erkenntnisse aus und geben die Informationen an die Betroffenen aus ihren jeweiligen Gruppen weiter. „Ich habe viele Seminare besucht und mich immer weiter fortgebildet“, erzählt die Schenefelderin. Die Kurseinheiten halfen ihr, mit der Krankheit umzugehen und ein immer größeres Fachwissen zu erwerben. Während der Seminare traf die Krankenschwester immer wieder MS-Erkrankte.

Diesen gelang es, vorbildlich mit ihrer Krankheit umzugehen. „Ich habe hier erfahren, dass es gar nicht schlimm ist, mit Multipler Sklerose zu leben“, erzählt Pavenstedt. Familie, Interessen und Aktivitäten



Friederike Pavenstedt, MS-Erkrankte und Trägerin des Schenefelder Bürgerpreises

### „Keine dauernden Ratschläge“

waren Gesprächsthema, die Krankheit MS war „hingegen zweitrangig“. Wenn Leidensgefährten nicht nur über ihre Erkrankung, sondern auch über andere Themen sprechen, schafft das Erleichterung und wirkt entspannend.

Nach dem Besuch eines so genannten Peer-Counseling-Seminars der DSMG erklärte sich Pavenstedt dann schließlich bereit, als Kontaktperson für MS-Betroffene in Schenefeld zu fungieren. Während des Seminars lernte sie, auf welche Weise Erkrankte andere Betroffene beraten können. „Wichtig ist eine ganz sensible Gesprächsführung – ohne dauernd Ratschläge zu geben. Wenn es mir gelingt,

den einzelnen Menschen zu helfen, macht mich das zufrieden“, bilanziert die 53-Jährige. Fühlt sich jemand beispielsweise völlig alleingelassen, vermittelt sie Kontakte. Weitere wichtige Erfahrung in ihrem Werdegang: „Mit der Krankheit lebt man viel intensiver.“ Belanglose Dinge seien plötzlich „völlig unwichtig.“ „Fragen sich die Betroffenen untereinander, wie geht es Dir, ist das

ernstgemeint und keine Floskel.“

Darüber hinaus gründete sie drei MS-Gruppen, darunter solche für Neubetroffene und Angehörige. Die AG Barrierefreiheit in Schenefeld gründete sie vor fünf Jahren. „Wir haben insgesamt schon viel erreicht und sind unglaublich erfolgreich“, freut sich die Erkrankte. Den Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft gelang es, diverse Barrieren – wie beispielsweise am Rathauseingang abzubauen. Für ihren außerordentlich engagierten Einsatz erhielt sie im Januar 2007 den Bürgerpreis der Stadt Schenefeld.

Wichtige Stützen in ihrem Leben sind Mann und Sohn: „Die liebevolle Zuwendung und Pflege meiner Familie gibt mir Kraft.“ Auch wenn sich Pavenstedts Gesundheitszustand mit den Jahren kontinuierlich verschlechtert hat, erhält sie sich ihre optimistische Einstellung. E-Mobil und Elektrorollstuhl sind hierbei unverzichtbare Begleiter. Stundenlang fährt sie mit ihrem Fortbewegungsmittel in der Natur herum und lauscht Hörbüchern. Ihr dringendes Anliegen: „Kopf hoch. MS ist kein Weltuntergang. Jeder kann erfüllt mit dieser Behinderung leben und aktiv sein!“ Pavenstedt weiß aber auch die für sie hilfreichen technologischen Errungenschaften unserer Gesellschaft zu schätzen.

www.dsmg.de  
Autor: frau.heiderhoff@kiv-hamburg.de

### ZUR PERSON Friederike Pavenstedt

leidet seit 1988 an MS. 20 Jahre lang arbeitete sie in der Diakoniestation Elbgemeinden in Blankenese und Iserbrook als Krankenschwester. Die Diagnose MS wurde erst im Jahr 1997 gestellt. Seitdem ist sie Kontaktperson für MS-Betroffene in der Region Hamburg West und Schenefeld. Die AG Barrierefreiheit in der Düpenaustadt gründete sie vor fünf Jahren. Für ihren unermüdlichen Einsatz rund um das Krankheitsbild MS erhielt sie im Januar 2007 den Bürgerpreis der Stadt Schenefeld.