



Gemeinsam

3

Zeitschrift der DMSG

| Landesverband Hamburg

Herbst 2012



TITELTHEMA

Selbsthilfegruppen: Miteinander stark!

Was bewegt Menschen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen? Wofür sind Selbsthilfegruppen gut und was passiert dort? Was kann ich bewirken, wenn ich mich in der Selbsthilfe engagiere? Wie werden Selbsthilfegruppen unterstützt? Antworten finden Sie im Heft. | **Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig **2**

Editorial **3**

TITEL

Selbsthilfegruppen **4**

Stimmen aus
der „SHG 19 + 20“ **4**

Selbsthilfebeirat **4**

KISS Hamburg **6**

Aufruf

MS und Barrieren **7**

Interview

Lisa Madadi, Bundes-
freiwillige bei der DMSG **8**

Segeln

DMSG-Segeltörn mit der
Fortuna **10**

Segeln mit den
„Plauer Haien“ **11**

Lesen

Patient im Visier **12**

Internes

Helfer gesucht!
Aktivitäten der DMSG **15**

DMSG in Hamburg **16**



DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Regelmäßige Aktivitäten

zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen

MS Netz Hamburg

Plenum 4/2012
Mittwoch, 5. Dezember 2012
18 - 20 Uhr
www.ms-netz-hamburg.de

Gesangsgruppe – Atem und Stimme

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe
Tel. 0176 - 70 77 05 41
E-Mail: l.boothel@alice-dsl.net

Malgruppen

Montags, 14 - 15.30 Uhr
Kursleiter: Walter Reher
An jedem 1. und 3. Donnerstag
im Monat von 17 - 18.30 Uhr
Kursleiterin: Katrin Naumann

Qi Gong

Freitags, 18 - 20 Uhr, 2 x im Monat
Ansprechpartnerin:
Dietlind Zimmermann
Tel. 040 - 20 51 29
www.tai-chi-lebenskunst.de

Pilates

Dienstags, 16.30 - 17.45 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

*Diese Kurse finden in unserer
Geschäftsstelle statt.*

Vergünstigte Theaterkarten

für das Ernst Deutsch Theater
erhalten Sie über Angela Bensow
Tel. 040 - 5 40 23 95

MS-Sportgruppe

Freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr und
17.30 bis 18.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Grün-Weiss Eims-
büttel, Lutterothstraße 43
Kontakt: Tel. 040 - 560 12 45
verwaltung@gweimsbuettel.de

Bewegungsschwimmen

Mittwochs, 18.15 - 19 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Schule Elfenwiese
Hamburg-Harburg

Fahrradgruppe

Ansprechpartner: Jan Wehrmann
Tel. 040 - 8 80 45 04
E-Mail: j_wehrmann@gmx.de

Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Gewerbeschule 8, Sorbenstr. 13 - 15
Kontakt: Dieter Schwarz,
Tel. 04152 - 888 48 99 oder
0157 - 770 912 46

*Diese Aktivitäten sind offene
Veranstaltungen und nehmen noch
Mitglieder auf. Nähere Informatio-
nen erhalten Sie in der Geschäfts-
stelle! Telefon: 040 - 4 22 44 33*

Peer Counseling (Betroffene für Betroffene)

Einzelberatung ohne Anmeldung,
an jedem 3. Dienstag im Monat
14 - 16 Uhr
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde,
Martinistraße 52, Haus W 34
Ansprechpartnerin: Gisela Gerlach
Tel. 040 - 511 54 70

Die GEMEINSAM
4/2012 erscheint
Ende Dezember:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 5. Oktober 2012

Liebe Leserinnen und Leser der GEMEINSAM!

Auf der Vorstandssitzung am 21. April wurden die Mitglieder des Ärztlichen Beirats neu bestimmt. Wir freuen uns, dass mittlerweile auch der neue Vorsitzende feststeht. Prof. Dr. Christoph Heesen wird Dr. Wolfgang-G. Elias ablösen, der seine Praxistätigkeit niederlegt, dem Ärztlichen Beirat aber als Ehrenmitglied erhalten bleibt. Eine Liste der Mitglieder finden Sie in der rechten Spalte. **Wir danken diesen Ärzten** dafür, dass Sie uns ehrenamtlich beratend zur Seite stehen!

Einige der neuen Mitglieder des Ärztlichen Beirats wurden vom Selbsthilfebeirat vorgeschlagen. Dieses **Mitbestimmungsrecht** ist in der Geschäftsordnung des Ärztlichen Beirats fest verankert. Auf diese Weise können Sie als Mitglied direkt Einfluss auf die Arbeit der DMSG Hamburg nehmen. Vielleicht auch für Sie ein Grund, sich zukünftig **im Selbsthilfebeirat zu engagieren!** Auch sonst ist das ehrenamtliche Engagement von Ihnen, den Mitgliedern, bei uns gefragt! Eine Liste von Aktivitäten, bei denen wir Ihre Hilfe benötigen, finden Sie auf Seite 15.

Dieses Heft hat den **Schwerpunkt „Selbsthilfegruppen“**. Alle diejenigen, die sich bisher keiner Selbsthilfegruppe anschließen möchten, finden hier eine Vielzahl an Argumenten, noch einmal darüber nachzudenken. Denn die verschiedenen Beiträge machen klar: Selbsthilfegruppen sind keine „Jammerversammlungen“. Im Gegenteil: Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen helfen sich gegenseitig durch Tiefs und profitieren von den Erfahrungen der anderen. Und nicht zu unterschätzen ist sicherlich das Gefühl, **mit der Diagnose MS nicht alleine** zu sein. Zur DMSG Hamburg gehören 35 Selbsthilfegruppen. Schließen Sie sich an! Unsere Sozialpädagogen beraten Sie gerne: 040 - 422 44 33 oder info@dmsg-hamburg.de



Foto: Heike Günther

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Herbst und viel Spaß beim Lesen!
Es grüßt Sie herzlichst, Ihre
Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Mitglieder des Ärztlichen Beirats der DMSG Hamburg

Vorsitzender:

Prof. Dr. Christoph Heesen,
Leiter der MS-Tagesklinik
an der Uniklinik Eppendorf

Mitglieder:

Dr. Christine Berenbeck,
niedergelassene Neurologin,
Othmarschen

Richard E. Drexel,
Facharzt für Allgemein-
medizin, Osdorf

Matthias Krohn,
Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie, Harburg

Dr. Jonas Repenthin,
Oberarzt Neurologie,
Asklepios Klinik Barmbek

Ehrenmitglied:

Dr. Wolfgang-G. Elias,
Neurologe, Bramfeld

Besuchen Sie uns auf
[www.dmsg-hamburg.de!](http://www.dmsg-hamburg.de)

Dort finden Sie aktuelle Informa-
tionen, Veranstaltungshinweise
und vieles mehr.





SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen (SHG) sind eine wichtige Ergänzung zur ärztlichen Behandlung. Das weitverbreitete Bild von den „Jammerclubs“ stimmt nicht, im Gegenteil: Selbsthilfegruppen stärken das Selbstbewusstsein, können über Tiefs hinweghelfen und verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz im medizinischen und privaten Bereich. Lesen Sie, warum andere Mitglieder an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, was der Selbsthilfebeirat (SHB) tut und wie Sie sich dort engagieren können und welche Unterstützung die Beratungsstelle KISS für Selbsthilfegruppen anbietet.

Der Selbsthilfebeirat der DMSG Hamburg

Der Selbsthilfebeirat ist das Gremium, in dem Betroffene sich für die Umsetzung ihrer eigenen Bedürfnisse engagieren.

Er setzt sich zusammen aus den Leitern oder anderen Vertretern der Selbsthilfegruppen und wählt alle drei Jahre einen Vorsitzenden (zurzeit Gisela Gerlach), zwei Stellvertreter (Lydia Boothe, Maren Braband) sowie einen Schriftführer (Evelyn Brüsehafer). Zum Austausch und zum gemeinsamen Engagement für die Rechte behinderter Menschen hält der SHB den Kontakt zur LAG (Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen), zu Autonom Leben sowie anderen regionalen und überregionalen Behindertenvertretungen. Die Vorsitzenden der Selbsthilfebeiräte der DMSG-Landesverbände treffen sich zweimal im Jahr.

In unserem Hamburger Landesverband besteht eine intensive Zusammenarbeit zwischen dem SHB und den Mitarbeitern der Geschäftsstelle – hier besonders Frau Knapwerth, die für die Belange der Selbsthilfegruppen zuständig ist. Der Vorsitzende des Selbsthilfebeirates sollte Mitglied des DMSG-Vorstandes werden, damit der Vorstand über die Belange der Betroffenen informiert und vom Selbsthilfebeirat in seiner Arbeit unterstützt und angeregt wird. ▶

Stimmen aus der „SHG 19 + 20“

„Wir kennen uns gut und begleiten uns. Die konkreten Probleme und wie man damit umgeht, ist unterschiedlich, aber das mitzuerleben, sich dabei zu unterstützen, das bereichert und stärkt mich. Ich möchte nicht darauf verzichten.“



„Nach der Diagnose dachte ich, dies ist eine Aufgabe, eine Aufgabe, die so groß ist, dass sie besser gemeinsam mit anderen zu bewältigen ist. Mit anderen, die vor derselben Aufgabe stehen. Dann habe ich in der Selbsthilfegruppe Freundschaften geschlossen – und dann ist es ein Selbstgänger: Freunden bleibt man treu.“



„Ich kam zu einer Selbsthilfegruppe, weil ich Angst vor der Krankheit hatte – ich kam, um mich zu informieren. Ich bin dabei geblieben, weil ich die Gespräche und den Austausch schätze.“



„Immer wieder profitieren wir von den praktischen Erfahrungen der anderen: bei der Krankengymnastik oder mit Medikamenten, bei der Arbeit oder mit Ernährungsmethoden, Reha und Hilfsmitteln.“



„Die MS begleitet mich mein Leben lang, und eine Selbsthilfegruppe kann mir helfen. Im Gespräch mit den anderen kann ich meine eigene Sichtweise überprüfen. Wenn man sich persönlich kennt, bemerken die anderen auch Dinge, die einem selbst gar nicht so auffallen oder bewusst sind, zum Beispiel Veränderungen zum Besseren und zum Schlechteren, die sich langsam entwickeln ...“



Jochen Jark, Roswitha Kiers und andere



► Auf vielen Ebenen gibt es also Möglichkeiten für den SHB, mitzugestalten und mitzubestimmen, um die Erfahrungen, aber auch die Sorgen aus dem Alltag der MS-Betroffenen in konkrete Hilfen umzusetzen. Dies bedeutet natürlich auch viel Arbeit, die sich zurzeit leider auf den Schultern Weniger verteilt, da die Teilnahme an den SHB-Sitzungen sehr gering ist. So kann manches Mal eine gute Chance zur Mitgestaltung nicht genutzt werden. Das ist im doppelten Sinne bedauerlich, denn die gemeinsame Gestaltung, die Zusammenarbeit im SHB und das eigene Engagement kann auch viel Freude und Bestätigung bringen.

Es gibt zurzeit im Landesverband Hamburg 35 Selbsthilfegruppen. Zu den regelmäßigen SHB-Sitzungen kommen im Schnitt aber nur etwa 10 Vertreter. Wünschenswert wäre es natürlich, wenn diese wichtige Arbeit eine noch breitere Unterstützung aller Gruppen fände und noch mehr Ideen der Mitglieder in das gesamte Angebot der DMSG einfließen würden. Übrigens sind im SHB auch MS-Betroffene, die keiner SHG angehören, gerne gesehen. Wir würden uns freuen, Sie zur nächsten SHB-Sitzung am 23. Oktober um 18 Uhr in der Geschäftsstelle der DMSG Hamburg begrüßen zu können! ●

Die DMSG Hamburg ist als eingetragener Verein organisiert. Der Verein wird von einem Vorstand geleitet. Dem Vorstand untergeordnet sind zwei Gremien, die ihn in seiner Arbeit unterstützen: Der Selbsthilfebeirat (SHB) und der Ärztliche Beirat.

Der Selbsthilfebeirat

- schlägt Themen für das jährlich stattfindende MS-Forum vor,
- benennt Ärzte, von denen drei in den ärztlichen Beirat gewählt werden,
- hilft Selbsthilfegruppen bei der Beantragung von Geldern, z.B. von KISS (Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen),
- schlägt Kurse / Aktionen / Veranstaltungen für den Seminarplan vor,
- und bietet Raum für viele weitere Ideen und Diskussionen.

*Michaela Beier, stellvertretende Vorsitzende der DMSG Hamburg und
Gisela Gerlach, Vorsitzende des Selbsthilfebeirates und Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg*

eine selbsthilfegruppe der besonderen art ...

sie hat keinen festen standort und keine festgesetzte zeit.
sie ist auch nicht zu sehen,
sie ist eher zu fühlen.
sie findet scheinbar im verborgenen statt.

meine selbsthilfegruppe seid ihr alle zusammen, wenn ihr mit mir sprecht oder mich anruft und mit mir eure gedanken teilt.
„miteinander stark“ lautet der slogan der dmsg hamburg – mit euch allen erfahrbar für mich.
danke!

Barbara Rübesam

Würden Sie gerne an einer unserer 35 Selbsthilfegruppen teilnehmen? Unsere Sozialpädagogen beraten Sie gerne! Tel. 040-422 44 33 oder info@dmsg-hamburg.de.





KISS Hamburg

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind heute ein unverzichtbarer Teil unseres Gesundheitssystems. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher Behandlung und medizinischer Rehabilitation und können bei der Bewältigung von Lebenskrisen helfen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als „Experten in eigener Sache“ selbst zu helfen. Selbsthilfegruppen stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt.

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg (KISS Hamburg) sind wichtige Unterstützungsstellen für alle Selbsthilfe-

Aktivitäten in der Region Hamburg. Unser Ziel ist es, den Gedanken der Selbsthilfe zu fördern und zu verbreiten. Die drei Kontaktstellen in Hamburg befinden sich in Altona, Harburg und Wandsbek. In der Kontaktstelle in Wandsbek haben auch die KISS Verwaltung, die KISS Gesamtleitung und der Hamburger Selbsthilfegruppentopf ihren Sitz. KISS Hamburg ist ein Angebot des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg e.V.

KISS Hamburg bietet telefonische und persönliche Sprechzeiten an, hier werden Selbsthilfeinteressierte in neue oder bestehende Selbsthilfegruppen und bei Bedarf an andere Institutionen in Hamburg vermittelt. Außerdem erhalten Gruppengründer Beratung zu Aufbaumöglichkeiten, Arbeitsweisen und Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppe.

Zu der Aufgabe von KISS zählt auch die Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen. Die Gruppen werden mit Informationen versorgt, untereinander vernetzt und ggf. auch bei der Raumsuche oder bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt. KISS begleitet Aktivitäten von, für und mit Selbsthilfegruppen und steht im Einzelfall auch für Gruppen- und Konfliktmoderation zur Verfügung.

KISS bietet außerdem Beratung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen an, diese erfolgt durch das Selbsthilfegruppen-Topf-Büro mit Sitz in der KISS Wandsbek. Zudem werden für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, Gründer neuer Gruppen, für professionell Tätige und die interessierte Öffentlichkeit Fortbildungs-, Kooperations- und In-



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

KISS HAMBURG

Selbsthilfe-Telefon
39 57 67
 Mi-Do 10-18 Uhr
www.kiss-hh.de

- informiert, berät und vermittelt Menschen, die an Selbsthilfegruppen interessiert sind
- hilft bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen und unterstützt bestehende Gruppen
- arbeitet mit Fachkräften, Einrichtungen und Institutionen zusammen und macht den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit bekannt

KISS

formationsveranstaltungen angeboten. Über diese und weitere Angebote kann man sich in der KISS Selbsthilfzeitung und über die KISS Homepage informieren.

Die Mitarbeiter der KISS Hamburg haben für die Gruppenunterstützung thematische Zuständigkeiten aufgeteilt. Für den Bereich der MS-Selbsthilfgruppen ist Sascha Raabe aus der KISS Altona Ansprechpartner. ●

Sascha Raabe

Die DMSG Hamburg und KISS Hamburg planen für Herbst 2012 eine Kooperationsveranstaltung für alle interessierten Mitglieder aus den Selbsthilfgruppen der DMSG. Hier können Sie sich über die Arbeit von KISS informieren und dürfen gern Ihre Fragen an die KISS Mitarbeiter mitbringen. Der Termin wird rechtzeitig über die DMSG veröffentlicht.



Ihre Ansprechpartner bei KISS Hamburg:

KISS Hamburg Selbsthilfetelefon:

Tel. 040 - 395 767

Sprechzeiten: Mo - Do von 10 - 18 Uhr

Sascha Raabe (Selbsthilfeberater)

KISS Altona, Gaußstraße 21

Tel. 040 - 492 922 01

Sprechzeiten: Mo + Di von 14 - 18 Uhr,

Mi 10 - 14 Uhr

Claudia Szottka

(Selbsthilfgruppen-Topf-Büro)

KISS Wandsbek, Brauhausstieg 15 - 17

Tel. 040 - 399 263 54

Sprechzeiten: Mo 12 - 14 Uhr,

Mi 15 - 18 Uhr

Im Internet finden Sie uns unter

www.kiss-hh.de

▶ **Wir freuen uns über alle Mitglieder, egal ob in einer Selbsthilfegruppe oder nicht, die uns bei den verschiedenen DMSG-Veranstaltungen unterstützen. Gerne können Sie auch selbst eine für alle offene Veranstaltung oder ein besonderes Event, z.B. zum Welt MS Tag, organisieren. Eine Liste von Aktivitäten, bei denen wir Ihre Hilfe benötigen, finden Sie auf Seite 15.**

Aufruf: MS und Barrieren

Für die GEMEINSAM Nr. 4/2012

ist der Schwerpunkt

„Barrieren“ vorgesehen.

▶ *In vergangener Zeit wurde in den Medien viel über die Barrieren in Hamburg berichtet, mit denen Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Menschen zu kämpfen haben. Vielleicht gibt es aber ja auch noch andere Barrieren, die Ihnen das Leben schwer machen? Zum Beispiel die Barrieren in den Köpfen anderer Menschen, im Berufs- und Privatleben, bei der Suche nach der richtigen Therapie usw. Wir freuen uns, wenn Sie uns von Ihren Erfahrungen mit Barrieren, egal welcher Art, berichten.*

Schreiben Sie bitte an:

Deutsche Multiple
Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de

Lisa Madadi

Bundesfreiwillige bei der DMSG Hamburg

Alter: 20
Schulabschluss: Abitur
Einsatzgebiet: Fahrdienst
Dauer: März bis August 2012

Warum hast Du Dich für den Fahrdienst bei der DMSG entschieden?

Ich habe einfach nach Einsatzstellen in der Nähe gegoogelt. Das naheste war die DMSG. Und als ich gesehen habe, dass dort jemand für den Fahrdienst gesucht wird, habe ich nur gedacht: „Ich fahre gerne“ und mich beworben. Außerdem gefiel mir die Idee, dass man beim Fahrdienst relativ unabhängig ist. Also, da sitzt niemand neben einem und sagt, was man tun soll.

Bisher war der Fahrdienst ja ausschließlich männlich besetzt. Waren die Mitglieder erstaunt, dass sie auf einmal von einer jungen Frau gefahren wurden?

Manche waren überrascht, wenn Sie in meiner Sprechstunde angerufen und eine weibliche Stimme gehört haben. Die sagten dann: „Ich möchte gerne den Fahrdienst sprechen!“ und ich: „Ich bin der Fahrdienst!“. Die Leute waren auch erstaunt über die Kräfte, die ich entwickeln konnte. Ich bin selber ganz erstaunt darüber (Anm. der Redaktion: Lisa ist eine eher kleine und zarte Person). Ich wurde von den weiblichen Mitgliedern nicht so angehimmelt wie die Zivis früher („Oh, so ein charmanter junger Mann!“). Dafür haben sie dann aber gemerkt, dass man mit mir zusammen viel besser shoppen gehen kann!

Beschreibe doch mal kurz, wie ein typischer Tag bei der DMSG für Dich aussah:

Ich habe meistens um 9.30 Uhr angefangen. Schnell reinsprinten, PC an, in den Terminplan gucken. So gegen 10 Uhr habe ich dann die Leute aus der Nähe gefahren, z.B. zum Einkaufen. Danach Altpapier aus der Geschäftsstelle wegbringen. Anschließend Mittagspause mit den Kollegen und nachmittags wieder losfahren, z.B. für Termine auf der Bank oder ähnliches. Meistens werde ich dann noch auf einen Kaffee eingeladen.

Was wird Dir von dieser Zeit vor allem in Erinnerung bleiben?

Die Freude jeden Tag darüber, dass ich Menschen helfen kann. Dass ich sie beruhigen kann, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Das viele positive Feedback. Selbst wenn mal etwas nicht so gut läuft, sind die Leute trotzdem dankbar. Dass ich sie nicht einfach nur irgendwo absetze und wieder fahre, sondern sie auch zu Terminen und zum Einkaufen begleite. Mich hat auch beeindruckt, dass sich die Mitglieder so auf mich eingelassen haben, so offen waren. Ich bin ja viel jünger. Ich weiß nicht, ob ich das könnte. Ich glaube, das ist nicht einfach. Mich hat es auch erfüllt, beim Fahren für mehrere Menschen verantwortlich zu sein.

Was hat Dir am meisten Spaß gemacht?

Mit den Leuten einkaufen gehen. Da gab es viele positive Reaktionen von anderen Menschen, die zum Beispiel mitbekommen haben, wenn ich jemandem die Etiketten vorgelesen habe, der nicht so gut sehen kann. Überhaupt etwas mit den Mitgliedern zu unternehmen, das hat Spaß gemacht. Das hat sich gar nicht wie Arbeit angefühlt und alles lief (zwangsläufig) in einem ruhigeren Tempo, das hat mir gefallen.

Worauf hättest Du lieber verzichtet?

Es gibt nichts, was wirklich blöd war, denn das waren alles neue Erfahrungen. Klar gab es schon mal schlechtere Tage. Die Seminare für die Bundesfreiwilligen fand ich inhaltlich nicht so hilfreich, ich habe dort allerdings viele neue Leute und sogar ein paar Freundinnen kennengelernt.





Was hast Du gelernt?

Ich habe Hamburg besser kennengelernt! Und ich bin jetzt total gelassen im Straßenverkehr. Außerdem habe ich gelernt, ganz normal auf behinderte Menschen oder Rollstuhlfahrer zuzugehen, diese nicht „besonders“ und „hypervorsichtig“ zu behandeln, sondern nur mit einer gewissen Rücksicht. Sie nicht zu bevormunden, sondern machen zu lassen, was sie möchten. Ich habe jetzt auch mehr Verständnis, und weiß besser, wie es den Leuten wirklich geht. Außerdem habe ich einen Blick für die Barrieren in der Stadt bekommen und sage das dann auch, wenn etwas nicht barrierefrei ist. Zum Beispiel in Läden oder in Ämtern, wenn da eine Stufe ist. Neulich habe ich eine Verkäuferin in einem Laden angesprochen, weil am Eingang eine Stufe war. Ich finde das ganz schrecklich, dass deshalb manche Leute nicht in alle Läden gehen können.

Hat sich Dein Bild von behinderten Menschen und Menschen mit MS verändert?

Der Vater einer Freundin hat MS, da verstehe ich jetzt vieles besser. Ich hatte aber nie ein negatives Bild von behinderten Menschen. Für mich hat sich nur bestätigt, dass das ganz normale Menschen sind, die gewisse Einschränkungen haben.

Was wirst Du vermissen?

Jeden Tag mit Menschen zu tun zu haben, die mich wirklich brauchen. Freundinnen von mir arbeiten in Klamottenläden oder im Café. Die sagen z.B. zu mir: „Du hast Husten, ich würde mich an Deiner Stelle krank melden“. Aber ich meine dann: „Nein, das geht nicht. Eure Klamotten vermissen Euch nicht, aber ich lasse meine Klienten nicht im Stich!“ Diese Verantwortung und so gebraucht zu werden ist wirklich ein schönes Gefühl.

Was sind Deine Pläne für die Zukunft?

Ich würde gerne Psychologie studieren und habe mich in verschiedenen Städten für einen Studienplatz beworben.

Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

Weil sie damit am besten etwas für ihre Mitmenschen tun können. Man lernt viel über sich selbst und man lernt viel von anderen, z.B. den Rollstuhlfahrern. Und diese Menschen brauchen die Hilfe wirklich. Ich höre oft von Freunden, dass es ganz toll ist, was ich mache. Aber sie denken nicht darüber nach, sich selbst für einen BFD zu bewerben. Das finde ich schade.

Findest Du, dass Du ausreichend entlohnt wurdest?

Mir war das Finanzielle von Anfang an egal. Ich dachte sogar, ich bekomme noch weniger. Ich freue mich zwar darüber, dass ich etwas bekomme. Ich mache den BFD aber nicht des Geldes wegen. Ich mache das für die Menschen. Die Arbeit hier ist ja auch recht locker, so dass ich mich nicht ausgenutzt fühle.

Denkst Du, dass der niedrige Lohn manche Menschen davon abhält, sich für einen BFD zu entscheiden?

Wer sich zu einem BFD entschließt, dem geht es nicht um das Geld, sondern um etwas anderes.

Der BFD steht ja auch älteren Leuten offen. Kannst Du Dir vorstellen, als Rentnerin noch einmal einen BFD zu machen?

Ja, aber nicht im Fahrdienst. Ich könnte mir gut vorstellen, den BFD dann in einem Alten- oder Pflegeheim zu machen – mit den Bewohnern spazieren gehen, spielen, ihnen etwas vorlesen oder sie in die Stadt begleiten.

Vielen Dank, liebe Lisa, und alles Gute für die Zukunft! ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

Wenige Wochen nach dem Interview hat Lisa Ihren Einsatz bis März 2013 verlängert.



Im Juli 2011 wurde die Wehrpflicht und damit auch der Zivildienst ausgesetzt. Der Bundesfreiwilligendienst soll die Folgen der Aussetzung wenigstens teilweise kompensieren. Die DMSG Hamburg hat zwei Plätze für Bundesfreiwillige, die überwiegend für den Fahrdienst eingesetzt werden. Beide Plätze sind voraussichtlich bis März 2013 besetzt.

Mehr Informationen zum Bundesfreiwilligendienst finden Sie unter www.bundesfreiwilligendienst.de.

DMSG-Segeltörn mit der Fortuna 16. - 24. Juni 2012



In den beiden vergangenen Jahren ging es mir extrem schlecht, so dass ich nicht viel

unternehmen konnte mit Rollator oder Gehhilfen, ich war ständig müde, kraftlos und abgeschlagen. Doch seit der Jahreswende 2011/12 bekam ich das Gefühl, es geht wieder bergauf mit meiner Gesundheit. Ich bekam wieder Lust, etwas zu unternehmen, das Leben zu spüren, wieder dabei zu sein.

Nachdem mich 2009 schon einmal der Fortuna Segeltörn der DMSG begeisterte, beschloss ich, mich wieder anzumelden und siehe da, ich hatte tatsächlich das Glück, mitkommen zu können. Es war schon recht aufregend. Ob ich wohl den Anforderungen gewachsen bin? 2009 hatte ich bei anderen Mitsegelern sehen können, wie die Gemeinschaft zu ihnen steht, wenn es ihnen nicht gut geht, sie auffing, und das beflügelte meinen Entschluss. Heute bin ich froh, mitgefahren zu sein, denn es war

so herrlich befreiend zu erfahren, was ich alles mitmachen konnte. Am vorletzten Tag erwischte mich eine Erkältung und ich erfuhr, wie viele helfende Hände zur Stelle waren, um meinen Ausfall an Bord auszugleichen, auch das ein wunderbares Erlebnis. Ich kann nur jeden ermutigen, es zu versuchen.

Unser Törn ging wie jedes Jahr, nach einer Übernachtung an Bord zum eingewöhnen, am Sonntagvormittag von Kappeln aus los. Der Himmel war bedeckt aber der Wind war gut, sodass wir am frühen Abend bei herrlich blauem Himmel Sønderborg erreichen konnten. Als erstes wurde der Eiskiosk gestürmt, lecker, dänisches Eis.

Bei herrlichstem Sonnenschein ging es am nächsten Morgen weiter den Als Sund hoch. Wir hatten die nördlichste Spitze von Als passiert als wir in der Ferne dunkle Wolken, Regen und ein Gewitter auf uns zukommen sahen. Schnell haben wir einen schützenden Hafen auf Kalvø aufgesucht. Das Anlegemanöver war ein Schauspiel und wir,

ebenso wie die Anwohner, standen im Regen und verfolgten gespannt, wie die Fortuna sich langsam seitlich in den Liegeplatz schob, nur ein paar Zentimeter Platz vorn und hinten. Kurz nach dem Essen überraschte uns der Skipper mit einer Notfallübung. Wir mussten so schnell als möglich den Laderaum durch den Notausstieg verlassen. Es war erstaunlich, wie ruhig und geordnet jeder seinen Platz in der Reihe vor dem Aufgang fand und wie gut wir alle an Deck kamen. Unser Skipper Carsten stoppte die Zeit und war positiv überrascht. Trotz unserer unterschiedlichsten Behinderungen waren alle schnell oben. Das war sehr beruhigend. Von Kalvø aus ging es am dritten Tag nach Faaborg. Leider spielte der Wind hier nicht so mit und wir mussten den Motor mit zur Hilfe nehmen. Auf dem Weg klarte es auf und der Regen vom Vortag war vergessen, stattdessen konnten wir uns bei einem Sonnenbad auf Deck aufwärmen.

Bei schönstem Sonnenschein segelten wir am nächsten Tag



Segeln mit den „Plauer Haien“

weiter mit dem Ziel Marstal. Nach kurzer Zeit drehte der Wind, flaute ab und schob uns in die entgegengesetzte Richtung. Also ging die Reise weiter in Richtung Assens. Kurz davor fanden wir gegen Abend einen hübschen Ankerplatz in der Åkrog Bucht, hier hieß es das erste Mal Ankerwachen halten.

Am fünften Tag ging es weiter gen West, herum um die nördliche Spitze der Insel Als und abends hinein in die Stegsvig Bucht. Dort wurde unser Beiboot, das Eisenschwein, zu Wasser gelassen. Ein Teil von uns fuhr mit dem Beiboot zum Ufer und erkundete die Gegend. Der andere Teil bereitete derweilen das Abendessen vor. Nun mussten alle, die in der Nacht davor durchschlafen konnten, Ankerwache halten. Besonders beliebt ist die Ankerwache von 3-5 Uhr mit dem Sonnenaufgang.

Schon war es Freitag und wir mussten zurück an Sønderborg vorbei nach Kappeln. Auch an diesem Tag zeigte das Wetter, was es alles so drauf hat, von Sonnenschein bis Gewitter. In Kappeln angekommen waren alle froh, sich wieder einmal duschen zu können und nach dem Abendessen wurde im Segelclubrestaurant Abschied gefeiert.

Es war ein unvergesslicher Segeltörn für uns und wir möchten uns beim Hamburger Landesverband der DMSG und der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung recht herzlich bedanken, dass sie uns diesen Törn ermöglicht haben. ●

Lydia B.

Im Frühjahr 2012 las ich in der MS-Zeitschrift Lidwina vom Segelverein Plauer Hai Live e.V. Da wir seit mehreren Jahren unseren Urlaub auf einem Reiterhof am Plauer See verbringen, machte mich der Artikel sehr neugierig. Kurzentschlossen nahm ich Kontakt auf, erfuhr dabei, dass der Segelverein auch mit der dort ansässigen Reha-Klinik kooperiert und wurde herzlich eingeladen spontan anzurufen und vorbeizukommen, wenn ich mal wieder in der Nähe sei.

„... Als vor mir ein Querschnittsgelähmter eine Probefahrt antrat und ich sah, welch große Unterstützung er erhielt, wollte ich es auch ausprobieren ...“



Und so nutzte ich kürzlich meinen Aufenthalt am Plauer See für einen Besuch der Marina. Ich wurde sehr freundlich empfangen und man nahm sich Zeit, mir alles zu zeigen und Fragen zu beantworten. Zu Beginn war mir das Ganze wenig geheuer, wenn auch die Boote als unsinkbar gelten, aber verlockend war es schon. Als vor mir ein Querschnittsgelähmter eine Probefahrt antrat und ich sah, welch große Unterstützung er erhielt, wollte ich es auch ausprobieren und schon saß ich allein im Segelboot, hielt die Pinne und drei Leinen und steuerte der Sonne entgegen. Wow, was für ein Gefühl von Freiheit!

Anfangs begleitete mich ein Schlauchboot und wies mich in die Technik ein. Danach kreuzte ich über den Plauer See und ließ mir den Wind um die Ohren pusten. Als ich nach über einer Stunde mit einem riesengroßen Glücksgefühl wieder an Land kam, wurde ich ganz selbstverständlich zu Klönschnack, Kaffee und Keksen eingeladen.

Ich komme gerne 2013 wieder. Vielleicht hat der ein oder andere Betroffene (oder Nichtbetroffene) Lust, das Segeln auch auszuprobieren (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich). Auf der Web-Seite www.plauer-hai-live.de kann man sich informieren und Kontakt aufnehmen. ●

Torsten W.

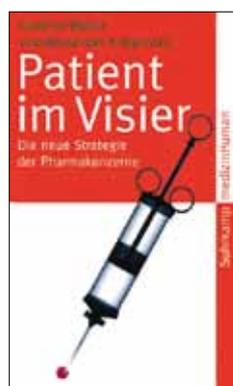
BUCHVORSTELLUNG: *Patient im Visier* Die neue Strategie der Pharmakonzerne

Der Arzt, Internetseiten, Zeitschriften oder Informationsveranstaltungen – die Möglichkeiten, sich über Krankheiten und deren Therapieoptionen zu informieren, sind schier unendlich. Doch welche Informationsquellen sind seriös und wo verbergen sich „Patienten-Fallen“? Das Autorenteam Caroline Walter und Alexander Kobylinski (bekannt aus dem ARD-Magazin „Kontraste“) ist beim Recherchieren für dieses Buch mit großem Einfallsreichtum vorgegangen.

Die beiden Journalisten gründen einen fiktiven Pharmakonzern und machen die Erfahrung, wie leicht es ist, trotz des allgemeinen Heilmittelwerbegesetzes und des Verbotes von Schleichwerbung, die Werbung für ein Medikament direkt an den Patienten zu bringen. Getarnt als Pharmaberater lernen sie die Strategien der Branche kennen. Auf Patientenkongressen erleben die Autoren, wie schwerkranken Menschen Hoffnung auf Heilung durch Medikamente vorgegaukelt wird, die letztlich die Lebensqualität der Betroffenen durch starke Nebenwirkungen nur noch weiter schmälern. Bei der Suche nach unabhängigen Informationen im Internet müssen sie die Erfahrung machen, **dass die meisten Websites, die über Krankheiten wie MS informieren, getarnte Werbeseiten der Pharmakonzerne sind.** Dies wird meist nur im Impressum ersichtlich. Auch erleben sie, wie schnell „alltägliche Beschwerden“ zu behandlungsnotwendigen Volkskrankheiten erklärt werden.

Carolina Walter und Alexander Kobylinski stellen schnell fest: **Es mangelt an unabhängigen Kontrollinstrumenten in der Pharmabranche und Quellen für seriöse neutrale Informationen.** Die meisten Studien werden von Pharmaunternehmen in Auftrag gegeben und finanziert, eine neutrale Darstellung der Studienergebnisse ist oftmals nicht gegeben. Die beiden Journalisten nehmen auch Kontakt zu unabhängigen Forschungsinstituten auf. Dabei müssen sie erfahren, dass diese große Schwierigkeiten haben, die finanziellen Mittel für neutrale Studien aufzutreiben.

Im Undercover-Einsatz erleben die Journalisten, wie die Industrie versucht, Medien, Politiker und Ärzte zu manipulieren. Wer dieses Buch gelesen hat, wird seinen Arzneikonsum und das Gesundheitssystem kritisch hinterfragen. Verschiedene Hinweise zeigen dem Leser, wie er aus dem Visier der Industrie



**Caroline Walter,
Alexander Kobylinski:**

*Patient im Visier, Suhrkamp 2011
268 Seiten, 8,99 Euro
ISBN: 978-3-518-46305-5*

herauskommen und einen selbstbestimmten Umgang mit seiner Rolle als Patient finden kann. ●
*Tabea Fiebig,
Sozialpädagogin der
DMSG Hamburg*

Weiterführende Links:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Das IQWiG ist ein unabhängiges wissenschaftliches Institut, das Nutzen und Schaden medizinischer Maßnahmen für Patienten untersucht.

www.iqwig.de

Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin (DNEbM)

EbM fördert den bewussten, ausdrücklichen und abwägenden Gebrauch der jeweils besten empirischen Evidenz für Entscheidungen in der Gesundheitsversorgung. Das Deutsche Netzwerk Evidenzbasierte Medizin (DNEbM) e.V. wurde gegründet, um Konzepte und Methoden der EbM in Praxis, Lehre und Forschung zu verbreiten und weiter zu entwickeln.

www.ebm-netzwerk.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die UPD versteht sich als Wegweiser und Lotse durch das deutsche Gesundheitswesen. Sie wird getragen vom Sozialverband VDK Deutschland e.V., von der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. und dem Verbund unabhängige Patientenberatung e.V.

www.unabhaengige-patientenberatung.de

In eigener Sache:

Bündnis „meine Wahl“

Wie schwer es sein kann, neutrale von manipulierten Informationen zu unterscheiden, zeigt auch dieses Beispiel: In der letzten Ausgabe der „GEMEINSAM“ haben wir auf einen „Leitfaden für die Nutzer von medizinischen Hilfsmitteln“ hingewiesen, herausgeben vom Aktionsbündnis „meine Wahl“. Auf ihrer Homepage (seit Juni 2012 deaktiviert) stellte sich die Initiative als „Zusammenschluss von Menschen mit Behinderungen, Selbsthilfevereinigungen, Hilfsmittelherstellern und Versorgungspartnern“ dar. Als Unterstützer wurden diverse Selbsthilfegruppen und Patientenvertretungen namentlich aufgeführt.

Bündnis „meine Wahl“ war allerdings nur eine künstliche Bürgerinitiative. Hauptinitiator und Sponsor war der Bundesverband Medizintechnologie, der eine PR-Agentur mit dieser Kampagne beauftragte. Hintergrund war eine Neuregelung, die im Zuge der Gesundheitsreform in Kraft treten sollte. Krankenkassen sollten dazu verpflichtet werden, die Versorgung mit medizinischen Hilfsmitteln auszuschreiben, um dann mit dem günstigsten Anbieter einen Exklusivvertrag zu schließen. Um dies zu verhindern machte die Agentur von der Strategie Gebrauch, sich mit mehreren Selbsthilfegruppen in Verbindung zu setzen und für die Patienten „schwerwiegende Belastungen“ und andere negative Konsequenzen der Reform zu propagieren.

Im Oktober 2008 zog der Bundestag die geplante Neuregelung zurück, die Ausschreibung von Lieferverträgen ist nur

noch eine Option und keine Verpflichtung. Gut für die Wahlfreiheit der Patienten, doch der bittere Nachgeschmack, für eine Lobbykampagne missbraucht worden zu sein, bleibt. „Der Bundesverband Medizintechnologie und die Agentur Weber Shandwick haben vorgeführt, wie sich die Bemühungen um eine Stärkung der Patientenrechte für die Lobbyarbeit finanzstarker Akteure instrumentalisieren lassen“ (Lobbycontrol – Initiative für Transparenz e.V. auf www.lobbycontrol.de). ●

Stefanie Bethge

Quellen: www.lobbypedia.de und www.lobbycontrol.de, beides Seiten von Lobbycontrol – Initiative für Transparenz und Demokratie e.V.

Die Ausfahrten der DMSG

Am 5. und 12. Mai 2012 fanden die diesjährigen Mai-Ausfahrten statt. Insgesamt nahmen 49 Mitglieder teil, begleitet von Sozialpädagogen der DMSG und weiteren Helfern.

In diesem Jahr haben wir das Erlebnismuseum „Ballinstadt“ besucht. Es war spannend, in das „Abenteuer Auswanderung“ einzutauchen und zu erfahren und zu erleben, warum Menschen damals ihre Heimat verlassen

haben und ob sie ihre Träume nach einer besseren Zukunft verwirklichen konnten. Die interaktive Ausstellung sorgte beim anschließenden Mittagessen im Restaurant „Nach Amerika“ für jede Menge Gesprächsstoff. Einige Mitglieder haben sich dann noch einem Spaziergang zum gegenüberliegenden IBA-Dock am Zollhafen angeschlossen, in dem man Projekte und Planungen der Internationalen Bau-Ausstellung begutachten konnte. Andere haben die Zeit für eine Fortsetzung des Museumsbesuchs oder einen Schnack im Restaurant genutzt. Gegen 16 Uhr endete dann der kultur- und erlebnisreiche Tag in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen.

Am 22. August ging es für diejenigen unserer Mitglieder, die im Heim wohnen, in die Kutscherscheune am idyllischen Schaalsee. Bei Redaktionsschluss hatten sich für diese Ausfahrt 15 Mitglieder und 13 Betreuer angemeldet.

Die Ausflüge wurden auch in diesem Jahr von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung ermöglicht. Vielen Dank! ●

Kerstin Knapwerth



mach et jut ...

... sagte der herr, als er nach einem arztbesuch im aufzug verschwand – selbiges, in perfektem hochdeutsch und sehr persönlich, sagte die pastorin, als ich den gottesdienst am totensonntag verließ, dessen besuch meiner verstorbenen freundin galt. diese worte – so unterschiedlich gesprochen – blieben bei mir haften, wie ein vermächtnis, wie eine aufgabe, die es zu erfüllen gibt. beides liegt jahre auseinander, das gefühl, was diese sätze bewirkten, war das gleiche. was heißt das, etwas „gut“ zu machen? heißt „gut“ zu sein, echt zu sein? oder heißt „gut sein“: streng dich besonders an? heißt das: „geh über deine grenzen!“ „nimm die signale deines körpers nicht so ernst!“ „stelle leistung über die liebe zu dir selbst“, denn wenn du dich selbst liebst, dann bist du ein egoist.

was ist das, was so starke gefühle in uns auslöst, dass wir meinen, ihnen gehorchen zu müssen?

was für konzepte haben wir gelernt, und wo kommen sie her? was ist mit unser aller gefühl? das wir eigentlich gar nicht brauchen – denn presse und werbung sagen uns, wie wir sein sollen und wie wir sein dürfen, wie viel wir wiegen dürfen, was wir anziehen sollen, was ein unwort ist und wie wir kaufen müssen, um am meisten zu sparen.

tatsache ist doch, dass wir zum großen teil verlernt haben, wir selbst zu sein, zu leben was wir sein können und viel zu viel kraft und energie darein stecken, das zu tun, was die „anderen“ vermeintlich von uns wollen.

so viele stimmen in mir, wie ich sein sollte, so oft der wunsch, das gedankenkarussell möge enden. so oft so tief gerungen mit dem „gesetz“, das mich reifen ließ. soviel unsicherheit, soviel wunsch nach wahrheit, soviel sehnsucht nach leben. ob euch das auch so geht?

mit dem gefühl und den emotionen ist das so eine besondere sache. wenn jemand meinen rollstuhl trägt, weil der fahrstuhl ausgefallen ist, erklimme ich am geländer viel leichter die treppen, als meine angst und erregung in schach zu halten, wenn ich vor einer gruppe menschen das sprechen will, was mir wichtig ist. ob mein körper in der lage ist, manchmal über seine grenzen zu gehen, aber meine seele und mein geist frei sein wollen, damit mein körper das auch wieder sein kann? und ob die behinderung von geist und seele sich letzten endes im körper zeigt? manchmal fühle ich mich wie in meinem eigenen gefängnis in einzelhaft.



ich möchte mit den fingern schnipsen, und meine wahrheit leben – noch mal kind sein, alles neu lernen, alles löschen, was mir angst macht und mich nicht sein lässt, wie ich bin.

mach et jut, sagte der mann, bevor er im aufzug verschwand. soviel vertrauen und zuversicht in mich, in den menschen ihm gegenüber, waren für mich in diesen worten enthalten.

1000 gesichter haben 2000 ohren, und jeder geist und jede seele hat seine eigene geschichte und seine eigene wirklichkeit.

*et hät noch immer jot jejange!
ob in diesem satz vertrauen auf das steckt, was immer auch kommen mag, und die aufforderung, eben dies anzunehmen?! ●*

Barbara Rübesam

Aktivitäten der DMSG Hamburg Helfer gesucht!

▶ AKTIVOLI Freiwilligenbörse

Zeitraum: Januar, von 11 bis 17 Uhr
Beschreibung: Indoor
Informationsstand zum Thema „Ehrenamt bei der DMSG HH“.
4 Ehrenamtliche in zwei Schichten
von jeweils 3 Stunden.

▶ MAIAUSFLÜGE

Zeitraum: Mai, 6 Stunden
Beschreibung: Indoor / Outdoor
Ausflug für Mitglieder der DMSG HH.
Verschiedene Ziele und Aktivitäten.
Hilfestellung: Mitglieder, die auf einen
Rollstuhl angewiesen sind, schieben.
Allgemeine Hilfestellung. Keine pflegerischen Aufgaben.

▶ WELT MS TAG

Zeitraum: Mai, 3 Stunden
Beschreibung: Outdoor
Verschiedene Aktionen möglich. Bisher
Infostand in der Hamburger Innenstadt.
Informationen rund um die
Erkrankung MS und die DMSG HH.
Infostand: 2 bis 3 Ehrenamtliche.

▶ MS Forum

Zeitraum: Mai/Juni, 9.30 bis 16 Uhr
Beschreibung: Indoor
Informationsveranstaltung mit Fachvorträgen.
Betreuung eines Infostandes
der DMSG HH mit Informationen
rund um die Erkrankung MS und die
DMSG HH, jeweils vor der Veranstaltung
und in den Pausen.
2 bis 3 Ehrenamtliche.

▶ ALTONALE

Zeitraum: Juni, je 4 Stunden
Beschreibung: Outdoor
Straßenfest in Altona. Infostand (wetterfestes Zelt) mit Informationen rund um die Erkrankung MS und die DMSG HH, jeweils 3 bis 4 Ehrenamtliche in zwei Schichten von jeweils 4 Stunden.

▶ WEIHNACHTSFEIER

Zeitraum: Dezember, 4 Stunden
Beschreibung: Indoor
Weihnachtsfeier für die Mitglieder der
DMSG HH. Hilfestellung bei der Versorgung
mit Getränken und Speisen.
Hilfestellung an der Garderobe. Keine
pflegerischen Aufgaben.
3 bis 4 Ehrenamtliche.



Bei den Veranstaltungen sorgen wir für Getränke, Sitzgelegenheiten und bemühen uns um eine Toilette in möglichst unmittelbarer Nähe.

Wenn Sie Lust haben, uns tatkräftig zu unterstützen, dann melden Sie sich bitte in unserer Geschäftsstelle unter 040 - 422 44 33 oder info@dmsg-hamburg.de!

▶ Spendenkonto

DMSG
Landesverband Hamburg e.V.
Hamburger Sparkasse
Konto: 1011 246 111
BLZ: 200 505 50

▶ Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de
(Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.)

Die **Gemeinsam** liegt der **AKTIV** bei. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.

Die **Gemeinsam** ist auch im Internet als PDF-Datei abrufbar. Personen, die ihren Namen bzw. andere Angaben hier nicht veröffentlicht sehen wollen, wenden sich bitte an die Redaktion.

IMPRESSUM

Herausgeber Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40
www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | **V.i.S.d.P.** Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin | **Redaktion** Stefanie Bethge M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek
Bildnachweis Titelfotos © Rido, © nmann77 - Fotolia.com; S. 4, 5: Fotolia.com; S. 6, 7: KISS Hamburg, alle weiteren: DMSG Hamburg und privat | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich
Auflage 1.700 Stück | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

GESCHÄFTSSTELLE

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Telefon 040 - 4 22 44 33
Telefax 040 - 4 22 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Schirmherrschaft Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm
Vorstand Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), Michaela Beier (stellv. Vorsitzende), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Gisela Gerlach, Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen, Jürgen Krüger, Markus van de Loo
Ärztlicher Beirat Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)
Selbsthilfebeirat Gisela Gerlach (Vorsitzende)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Stefanie Bethge M. A.

Telefon 040 - 422 44 33

BERATUNG UND BETREUUNG

Telefonische Beratung

Montag 9 - 12 Uhr
Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin
und Pflegeberaterin

Dienstag 14 - 17 Uhr
Tabea Fiebig, Sozialpädagogin B.A. (FH)

Donnerstag 9 - 12 Uhr
Johannes Wiggers, Dipl.-Sozialpädagoge

Freitag 9 - 12 Uhr
Betroffene beraten Betroffene
Michaela Beier und Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 - 16 Uhr
Tabea Fiebig und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche
nach vorheriger Terminabsprache

Offene Sprechstunde in Harburg

Jeden 1. Mittwoch im Monat 15 - 17.30 Uhr
Reha-Zentrum Harburg, Tagesklinik für
ambulante Rehabilitation, Sand 18 - 22

Arbeitsrechtliche Beratung

Jeden 1. Dienstag im Monat
18 - 20 Uhr telefonisch
Minou Hansen, Rechtsanwältin
Nur für Mitglieder!

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt werden.

Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 - 12 Uhr
Lisa Madadi und Lennart Behrmann
(Bundesfreiwillige)

Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistr. 52, 20246 Hamburg
Mittwoch 18 - 20 Uhr
Anmeldung über unsere Geschäftsstelle
erforderlich!

MS Netz Hamburg

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Tabea Fiebig B.A., Koordinatorin
koordination@ms-netz-hamburg.de
www.ms-netz-hamburg.de