



Gemeinsam | 4

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg Winter 2013



TITELTHEMA

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

TITELTHEMA: Junge Betroffene

Mein Wunsch:

Mehr Verständnis 4

*Von Angst und Verzweiflung
zu neuem Lebensmut* 5

*Bewegung,
meine Leidenschaft* 6

Pilates, Tango Argentino 7

Offener Treff 8

Seminarberichte 9

Gesundheit

Shiatsu 12

Aufruf

Ambulante Pflege 13

Interview

Tabea Fiebig 8

Hartmut Dignas 14

DMSG in Hamburg 16

Junge Betroffene ...

... wollen nicht geschont werden, aber sie wünschen sich Verständnis, wenn sie sich mal müde und kraftlos fühlen. In diesem Heft schildern junge Menschen mit MS, wie sie mit ihrer Situation umgehen. Außerdem lesen Sie, was die DMSG Hamburg für junge Betroffene anbietet. | Seite 4

DMSG 

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Termine 2014 zum Vormerken

- **Mitgliederversammlung**
26. April 2014
- **Maiausfahrten**
10. und 17. Mai 2014
- **Welt MS Tag**
28. Mai 2014
- **13. Hamburger MS Forum**
21. Juni 2014

In der Zeit zwischen
Weihnachten und
Neujahr ist unsere
Geschäftsstelle
geschlossen. Ab dem
2. Januar 2014
sind wir wieder für
Sie da.

Die GEMEINSAM
1/2014 erscheint
Ende März:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 17. Januar 2014

Regelmäßige Aktivitäten

MS Netz Hamburg

Plenum 1/2014:
Mittwoch, 5. Februar 2014
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.boothe@alice-dsl.net

Malgruppe

An jedem 1. und 3. Donnerstag
im Monat von 17 - 18.30 Uhr
Kursleiterin: Katrin Naumann
Tel. 040 - 35 96 33 41

Qi Gong

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

Pilates

Sitz-Pilates:
Dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr
Matten-Pilates:
Dienstags, 17 - 18 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

*Diese Kurse finden in unserer
Geschäftsstelle statt.*

*Nähere Informationen, auch
über unsere Selbsthilfegruppen,
erhalten Sie unter
Telefon: 040 - 4 22 44 33*

MS-Sportgruppe

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

Bewegungsschwimmen

Mittwochs, 18.45 - 19.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Schule Elfenwiese
Hamburg-Harburg

Fahrradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Drector
Tel. 040 - 46 09 33 65
E-Mail: gabieledirector@web.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

Vergünstigte Theaterkarten

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

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

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg, liebe Leser der Gemeinsam!

Ein spannendes, informatives Heft mit dem Schwerpunkt „junge Betroffene“ liegt vor Ihnen. Drei junge Betroffene schildern ab Seite 4, wie die MS in ihr Leben eingegriffen hat, wie sie mit dem Schock der Diagnose umgegangen sind und den Kampf mit der MS aufgenommen haben, wie ihre Umwelt auf ihre Erkrankung reagiert hat und wie letztlich doch ein in die Zukunft gewandtes Leben mit der MS möglich ist.

Berichte, die bei aller Dramatik Mut machen und die Erkenntnis und Gewissheit vermitteln, **dass der Einzelne nicht allein ist und dass man ein Leben mit MS meistern kann.**



Die von Dr. Hans de la Motte geschilderte Episode „Die fünf Nothelfer“ auf Seite 13 belegt exemplarisch das Vorhandensein aber auch die Notwendigkeit von Hilfsbereitschaft in unserer Gesellschaft.

Und da sind wir bei uns, der DMSG Hamburg, deren **Ziel es ist, sich gegenseitig zu helfen, zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen, Erfahrungen mitzuteilen, sich helfen zu lassen, aber auch selbstbewusst Hilfe von der Gesellschaft einzufordern**, um die Schwierigkeiten eines Lebens mit MS täglich meistern zu können.

Ihnen und uns wünsche ich für das Jahr 2014 alles Gute, Kraft und Mut!

Ihr

Dierk Mattik, Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

MS World Conference in Berlin

„Die Zukunft gemeinsam gestalten – Perspektiven für Menschen mit MS“ – dieses Motto hat der Bundesverband der DMSG als Leitthema für die MS World Conference, die anlässlich seines 60-jährigen Bestehens in Deutschland stattfand, gewählt.

Vom 4. – 6. Oktober trafen sich rund 550 Menschen in Berlin, um sich über MS zu informieren und auszutauschen. Neben den meisten europäischen Ländern waren u.a. auch Japan, die USA, der Libanon und die Vereinigten Arabischen Emirate vertreten. Die Vorträge und Workshops wurden auf hohem wissenschaftlichem Niveau gehalten, waren aber trotzdem gut verständlich. Die internationalen MS-Gesellschaften haben sich über ihre Arbeitsschwerpunkte und unterschiedliche Beratungsformen ausgetauscht.



Rechtes Bild, v.l.: Marieluise Gilch, Geschäftsführerin a. D. der DMSG Bayern mit Ehemann, Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Von der DMSG Hamburg waren Markus van de Loo (Vorstand), Helmut Neubacher (Betroffene beraten Betroffene), Inga Steinmüller (junge Betroffene), Andrea Holz und Johannes Wiggers (Geschäftsstelle) vertreten.



Junge Betroffene ...

Ein Gefühl ist den meisten jungen Betroffenen nach der Diagnose gemeinsam: Die Unsicherheit darüber, wie es nun weitergehen soll. Die Zukunft erscheint vielen nicht mehr planbar. Viele Fragen tauchen auf: Werde ich bei der Arbeit eingeschränkt sein? Sage ich es meinen Kollegen, meinem Arbeitgeber? Muss ich Medikamente nehmen, meine Lebensgewohnheiten umstellen? Wie werden meine Familie und meine Freunde damit umgehen? Drei junge DMSG-Mitglieder schildern, wie sie mit der Zeit ihren Weg gefunden haben, mit den verschiedenen Herausforderungen der MS umzugehen.

Mein Wunsch: Mehr Verständnis!

Ich bin Anfang 30 und lebe mit meiner MS nun seit knapp zehn Jahren. Zu Beginn bestanden die Einschränkungen nur aus den Schüben selbst und den nebenwirkungsreichen Kortisontherapien, die mich drei Wochen aus dem Alltag rissen. Mittlerweile spüre ich die Auswirkungen der MS in allen Lebensbereichen. Die Fatigue behindert mich wohl am meisten.

Ich muss immer wieder Abstriche machen und meine mir zur Verfügung stehenden Kraftreserven achtsam einsetzen. Daran, dass ich etwas weniger Kraft habe als andere, habe ich mich im Laufe der Jahre gewöhnt, auch wenn ich immer mal wieder mit dieser Tatsache hadere. Worunter ich aber schon hin und wieder leide, ist die Einschränkung meiner „Zuverlässigkeit im sozialen Leben“: Wenn beispielsweise einer meiner Freunde seinen Geburtstag feiert und gegen 20 Uhr einlädt, um die Feier

dann zu fortgeschrittener Stunde auf den Kiez zu verlagern, gehe ich nicht mit. Das schaffe ich kräftetechnisch meistens nicht. Ich feiere also von ca. 20-23 Uhr mit und verabschiede mich dann auf der Hälfte der Feier. Gut fühle ich mich dabei nicht. Natürlich möchte ich länger bleiben können und die verwunderten Blicke der anderen Gäste frustrieren mich auch jedes Mal erneut. Aber wenn ich in irgendeiner Weise den darauffolgenden Tag nutzen möchte, kann ich nicht die Nacht zum Tag machen.

Genauso belastend sind Situationen, wenn Bekannte mich fragen, ob ich beim Umzug helfen kann. Zusage kann ich nur, wenn der Tag danach komplett zur Erholung genutzt werden kann, oder aber ich sage zu mit einer Zeitspanne von 4 Stunden. Denn diesen Zeitraum über kann ich helfen, ohne dass es mir körperlich zu sehr zusetzt. Hochgezogene Augenbrauen sind eine für mich schon normal wirkende Reaktion.

Sogar im familiären Kreis

findet sich für mich manchmal etwas wenig Verständnis. Wenn ein Treffen der Großfamilie zum Kaffee und Kuchen stattfindet, herrscht immer ein buntes Treiben. Überall finden Gespräche statt. Die Neffen und Nichten toben umher. Es ist schön, aber eben auch anstrengend für mich. Meist bin ich die erste, die geht, weil ich erschöpft bin. Und auch in diesem Moment muss ich Sätzen standhalten, wie: „Ach geh noch nicht, es ist doch so schön!“ oder: „Hast du was, dass du jetzt schon gehst? Ärgerst du dich über etwas? Oder gefällt es dir nicht bei uns?“ Das sind Sätze, bei denen ich mich wirklich ärgere. Natürlich weiß ich, dass keine dieser Reaktionen aus meinem sozialen Umfeld böse gemeint ist. Alle mögen und schätzen mich. Ich kann ihre Reaktionen auch nachvollziehen. Fatigue ist nun mal, wie alle unsichtbaren Symptome, nicht leicht für Außenstehende zu verstehen. Aber natürlich verletzen mich Situationen, in denen mir kein Verständnis entgegen gebracht wird.

Umso wichtiger empfinde ich es, offen mit meinen Handicaps umzugehen und diese auch zu kommunizieren. So kann ich einer Menge an Missverständnissen vorbeugen. Ich erfahre mittlerweile viel mehr Verständnis von meinem Umfeld, womit es mir wirklich gut geht. Aber ich muss eben auch meinen Anteil zu einem gelingenden Miteinander beitragen. ●

Anonym



Von Angst und Verzweiflung zu neuem Lebensmut

Ich bin 31 Jahre alt, habe zwei gesunde und muntere Kinder, einen wunderbaren Ehemann an meiner Seite, stand kurz vor dem Umzug in eine fantastische 4-Raum-Wohnung und dann kam DAS!

DAS, ein MS-Schub, wovon ich zunächst ja gar nichts wusste. Es war Weihnachten 2012 und seit Tagen ging es mir zunehmend schlechter. Kompletter Sehverlust, ich lief wie betrunken, Schwindel ... super. Nachdem ich dann von Notaufnahme über Augen- und Hausarzt zum Neurologen gelangte und dieser mir nach MRT-Aufnahmen die Diagnose stellte, brach für mich die Welt zusammen. Ich sah mich schon dahinvegetieren im Rollstuhl.

Was ist MS? Was bedeutet das für mich? Was bedeutet das für meinen Mann, Kinder, Verwandte, Freunde? Ich fühlte mich wie in Trance, schirmte mich ab. Hatte Angst. Sogenannte „Freunde“ wandten sich von mir ab. Geblieben sind wenige, aber

dafür RICHTIGE. Mein Mann stand und steht mir tapfer zur Seite. Ohne ihn wäre ich womöglich nicht da, wo ich jetzt stehe. Nachdem ich mich nun mutterseelenalleine gefühlt habe, dachte ich mir, dass ich ja nun nicht alleine dastehen werde mit meinem Schicksal. Also googelte ich mal MS und stieß dabei auf die DMSG. Wow ... endlich jemand, der da ist, erklärt und der mich versteht, dachte ich. So fasste ich al-

len Mut zusammen und rief dort an. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und sprach lange mit der Person am anderen Ende der Leitung.

Langsam fasse ich wieder neuen Lebensmut. Langsam fühle ich mich nicht mehr so alleine mit meinem Schicksal. Ich hinterfrage und erkundige mich, gründe grade mithilfe der DMSG und KISS eine Selbsthilfegruppe.

... Ich gehe offen mit meiner Erkrankung um und das merkt auch mein Umfeld. Viele Freunde hatte ich mal, aber nun weiß ich, auf wen ich mich wirklich verlassen kann.

Natürlich ist es immer noch nicht ganz im Kopp angekommen. Und das wird auch noch dauern. Langsam komme ich mit neuen Situationen und Stress auch wesentlich besser zurecht, als noch ganz am Anfang. Ich gehe offen mit meiner Erkrankung um und das merkt auch mein Umfeld. Viele Freunde hatte ich mal, aber nun weiß ich, auf wen ich mich wirklich verlassen kann. Es ist schon erschreckend, wenn man eine Diagnose bekommt, die dem einen oder anderen nicht in den Kram

passt, dass sich dieser abwendet. Leider musste ich dies bitter erfahren. Natürlich ist dies sehr schmerzhaft und es dauert auch lange, bis man drüber hinweg ist, aber es wird ...

Ich habe mich verändert, nicht jeder kommt damit zurecht, aber ich bin, so weit es geht, glücklich ... mein Mann ist immer noch an meiner Seite und meine Kinder können unbeschwert groß werden und dieses kann mir niemand nehmen ... keine Diagnose ... keine falschen Freunde ... und garantiert niemals die MS! ●

Tanja Pank

Tanja Pank hatte in der letzten GEMEINSAM einen Aufruf für ihre Harburger Selbsthilfegruppe „MS mit Kind und Kegel“ gestartet.

Mittlerweile steht die Gruppe und trifft sich Mittwochvormittags um 10 Uhr in den Räumen der BAG Harburg e.V. im Marktkaufcenter Harburg, Seeveplatz 1, 1. Obergeschoss am Durchgang zum Parkhaus. Bei Interesse und für weitere Informationen bitte melden bei:

Behinderten-AG Harburg e.V.,
Tel. 040 - 767 952 23.
Falls das Telefon nicht besetzt ist, können Sie gerne eine Nachricht auf dem AB hinterlassen oder eine E-Mail an: orga-buero@bag-harburg.de senden.



Bewegung, meine Leidenschaft

Tanzen! Tanzen! Tanzen! Ich wollte nie was anderes. Schon als kleines Kind habe ich immer und überall getanzt. Mit 8 Jahren wechselte ich vom Kinderturnen zum Tanzen. Seitdem war es um mich geschehen.

Es fing an mit Ballett, dann Jazz- und Modern Dance, Spitzentanz, Stepp- und Improvisationstanz. Als ich 17 Jahre alt war, zog ich nach der Schule dann alleine aus der Kleinstadt nach Hamburg. Das war ein großer Schritt für mich! Von 2000 - 2003 besuchte ich die Stage School of Music, Dance and Drama. Anschließend absolvierte ich eine einjährige Zusatzausbildung zum Community Performance Teacher. Ich fing an, in den gelernten Bereichen zu arbeiten, unter anderem unterrichtete ich Kinder im Turnen und Tanzen in Turnvereinen.

Dann kam die MS, das war Ende 2007. Lauter Fragen und Zweifel. Mein Körper wollte nicht mehr so wie ich. Dann die Leute, die sagten: „Du musst dich umschulen lassen. Sport kannst du so nicht mehr machen, auf jeden Fall

nicht beruflich.“ Ab da bin ich nur noch gefallen. Depressionen. Mein Körper fing an, immer mehr zu spinnen. Es ging mir einfach nicht gut. Doch ich wollte immer noch tanzen, mich bewegen, auch wenn es nicht mehr in diesem Umfang sein konnte. Ich brauchte einige Anläufe und hatte einige Rückschläge. Doch es hat sich gelohnt. Sehr hat mir dabei mein Freund geholfen, der mich immer unterstützt und auch angetrieben hat, das war nicht immer einfach und hat mich viele Tränen gekostet.

Viele meiner Symptome verbesserten sich merklich, sie sind nicht weg, aber viel, viel besser, mein Gleichgewicht, die Kraft in den Beinen ... Und auch meine Depressionen verschwanden zusehends.

Aber es hat sich gelohnt. 2009 machte ich dann eine Ausbildung zur Pilates-Kursleiterin und zur C-Lizenz-Trainee im Breitensport. In dieser Zeit fing ich auch an, den Argentinischen Tango für mich zu entdecken. Alles Schritt für Schritt. Viele meiner Symptome verbesserten sich merklich, sie sind nicht weg, aber viel, viel besser, mein Gleichgewicht, die Kraft in den Beinen ... Und auch meine Depressionen verschwanden zusehends. Da kam mir die Idee, warum nicht Tango Argentino und Pilates für andere MS-Betroffene anbieten! Es hilft mir so gut, warum sollte es nicht auch anderen helfen?! Es ist ein Geben und Nehmen, meine Schüler geben mir mindestens genauso viel, wie ich ihnen. Das ist meine Art, mich mit der MS auseinanderzusetzen. Mich zu fordern aber nicht zu überfordern.

Jetzt bin ich 30 Jahre alt und lebe wieder meine Leidenschaft, auf andere Weise als ich es mir damals vorgestellt habe, aber, wie ich finde, auch gut ... ●

Inga Steinmüller





MEINE KURSE: Matten-Pilates und Sitz-Pilates

Meine Kurse richten sich an Menschen, die Spaß und Freude an der Bewegung haben, die ihren Körper kennenlernen oder wieder neu entdecken wollen. Die unter Gleichgesinnten sein und ohne Stress und Druck lernen wollen. Ich versuche in meinen Kursen individuell auf die Bedürfnisse und körperlichen Gegebenheiten jedes Einzelnen einzugehen. Das ist mir sehr wichtig!

Die Pilates Methode, entwickelt von Joseph Pilates, ist ein ganzheitliches System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Gleichzeitig wird die Atmung in das Zwerchfell geschult. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Inhalte in beiden Kursen sind Kräftigungsübungen, Stretching, Einsetzen einer bewussten Atmung und Trainingsgeräte, unter anderem Pilates-Bälle. Im Sitz-Pilates wird gezielt die Rumpfstabilität gestärkt, die z.B. wichtig ist, um gut im Rollstuhl sitzen zu können.

Die Pilates-Kurse finden in der Geschäftsstelle der DMSG Hamburg statt. Termine siehe S. 2.

Statements meiner Pilates-Schüler
Warum wir uns auf die Dienststagnachmittage freuen und warum es so schön ist sich von Inga quälen zu lassen:

„ ... weil wir gemeinsam lachen.

... weil es entspannt, aber trotzdem anstrengend ist und man seine körperlichen Grenzen aufgezeigt bekommt.

Nina, 25 Jahre

... weil ich mich nach unseren Pilates-Stunden richtig fit und ausgeglichen fühle und Inga uns immer fordert, aber nicht überfordert. Und weil Inga selber so elegant im Pilates ist, dass man sich fast wie im Ballettkurs vorkommt.

Anja, 40 Jahre

... ich wollte beweglicher und koordinierter werden ... und es wurde unbeabsichtigt eine hervorragende Vorbereitung für meine Rückenoperation.

Gaby, 52 Jahre

... ich bin zu Ingas Kurs gegangen, um wieder mehr Kraft und Dehnung zu bekommen. Jetzt habe ich beides bekommen und dazu noch viel Lachen und Spaß. Hans-Dieter, 71 Jahre

Tango Argentino

Für Menschen mit neurologischen Erkrankungen und/oder körperlichen Einschränkungen wie Multiple Sklerose, Parkinson, Rheuma, nach einem Unfall ... und ihre Partner (oder Bekannte/Freunde). Beim Argentinischen Tango gibt es keine bestimmte Altersgrenze. Jung oder alt, jeder ist willkommen. Hier gilt: Jeder der Laufen kann, Spaß am Tanzen hat und gerne soziale Kontakte knüpft, ist dafür geeignet.

Den Tangokurs unterrichte ich mit Ivano Bertazzo zusammen, jeden Mittwoch von 17 - 18 Uhr im La Yumba (St. Pauli).

Pilates und Tango

Anmeldung,
Termine und Info:
inga.steinmueller@
googlemail.com
oder 0172-4537522





Tabea Fiebig | Ansprechpartnerin für junge Betroffene

Beruf | Sozialpädagogin
Telefonische Sprechzeiten

dienstags 14 - 17 Uhr und
freitags 13 - 16 Uhr (alle 2 Wochen)
Tel. 040 - 422 44 33

E-Mail | fiebig@dmsg-hamburg.de

Was gibst Du jungen Menschen, die direkt nach der Diagnosestellung in Deine Sprechstunde kommen, mit auf den Weg?

Ich sage den Betroffenen oft, dass es wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und sich zu nichts drängen zu lassen. Nach der Diagnosestellung kommen die Ärzte und Angehörigen oftmals auf die Betroffenen zu und empfehlen, schnell eine Therapie zu beginnen und die Lebensgewohnheiten zu verändern. Natürlich ist das oft notwendig und sinnvoll. Doch die Wahl der entsprechenden Therapie will gut überlegt sein. Zudem benötigt auch die Seele einen gewissen Zeitraum, den Schock der Diagnose zu verarbeiten. Die Betroffenen empfinden es oftmals als sehr entlastend, wenn ich ihnen die Option eröffne, sich erst mal ein paar Wochen Zeit für sich und ihre Psyche zu nehmen.

Zudem biete ich weitere Beratungsgespräche an und ermutige sie, ihre Träume und Visionen für die Zukunft zwar auf die Kompatibilität mit einer chronischen Erkrankung zu hinterfragen, aber an den realisierbaren Plänen festzuhalten. Es ist enorm wichtig als Betroffener, sein Leben mit all seinen Wünschen und Träumen zu leben, die (möglichen) Auswirkungen der MS zwar immer mit zu berücksichtigen, aber nicht die MS Oberhand gewinnen zu lassen.

Was wünschen sich junge Betroffene vor allem von ihrem Umfeld?

Die meisten Betroffenen wünschen sich, ganz normal behandelt zu werden. Sie wollen nicht in Watte gepackt oder gar bemitleidet werden. Die Diagnose bringt das Leben oft zuerst ziemlich durcheinander. Umso größer ist der Wunsch, Normalität im Kreise der Familie zu erfahren.

Was bietet die DMSG Hamburg für junge Betroffene an?

Wir bieten Beratungen an, die persönlich nach Terminvereinbarung, telefonisch oder per Mail stattfinden. Zudem haben wir die Psychologische Beratungsstelle, in der ohne Überweisung bis zu 3 Gesprächstermine vereinbart werden können. Die Terminvergabe läuft über die DMSG Hamburg. Auch Angehörige können dieses Angebot in Anspruch nehmen.

Ein bis zweimal jährlich findet ein Neu- und Geringbetroffenenseminar statt, das von zwei Psychologen geleitet wird. Dort werden Themen von der Krankheitsbewältigung über gesundheitliche Fragen bis hin zu rechtlichen Gesichtspunkten in einer kleinen Gruppe bearbeitet. Einmal im Monat trifft sich eine Selbsthilfegruppe für junge Betroffene zwischen 20 - 35 Jahren in den Räumen der DMSG im Eppendorfer Weg.

Auch unser Seminarplan hält viele interessante Angebote für junge Menschen bereit. So wird beispielsweise nächstes Jahr erstmalig ein Kletterschnupperkurs angeboten. Auch ein Outdoor-Erlebniswochenende sowie ein Segeltörn stehen auf dem Programm.

Als neues Angebot gibt es ab 2014 das Jobcoaching (siehe S.15). ●

Offener Treff für junge Betroffene

Ab Januar 2014 bieten wir an jedem letzten Dienstag im Monat einen offenen Treff für junge Betroffene an. In lockerer Atmosphäre können Sie dort über die Fragen und Themen sprechen, die Sie gerade beschäftigen. Zum Beispiel: Wie gehe ich mit der MS um? Wie kann ich mich gegenüber Angehörigen, Freunden oder dem Arbeitgeber verhalten, wenn es wegen der Erkrankung zu Schwierigkeiten oder Konflikten kommt? Weitere mögliche Themen: Aktuelle Therapien, Krankheitsverläufe der MS, Familienplanung, Ernährung und Sport. Profitieren Sie von den Erfahrungen und Gedanken der anderen und unterstützen Sie sich gegenseitig!

Die Treffen werden im Wechsel von den DMSG-Sozialpädagogen Tabea Fiebig und Johannes Wiggers begleitet und moderiert.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Erster Termin | Dienstag, 28. Januar 2014, 18 - 20 Uhr

Ort | Geschäftsstelle der DMSG Hamburg, Eppendorfer Weg 154 - 156

DMSG-Segeltörn in der dänischen Südsee | 6. - 24. Juni 2013

Dies war mein erster Segeltörn. Die Gruppe hat sich bei schönem Wetter im Museumshafen Kappeln getroffen. Abends haben wir eine lustige Kennenlernrunde gemacht. Am nächsten Tag erzählte uns der Skipper dann, dass der Motor der Fortuna defekt ist.

Später waren wir sehr erleichtert, dass wir mit der Amazone statt der Fortuna lossegeln konnten, dank der netten Crew. Nach der zweiten Nacht begann der Tag mit meinem Geburtstag und herzlichen Glückwünschen. Nach dem Frühstück, als der Nebel sich aufgelöst hatte, ging es los. Durch die Klappbrücke durch, waren wir schon fast auf offener See. Wir waren gerade dabei, die Segel aufzuspannen, als wir die Nachricht bekamen, dass wir bereits die Grenze nach Dänemark überquert hatten. Auf ruhiger See wurden ich und ein paar andere dazu motiviert, ins ziemlich kalte Wasser zu gehen, es war herrlich. Besonders aufregend war es für mich, auf die Jager-Vorsegel zu klettern. Abends erfuhr ich, dass der Skipper einen Tag nach mir Geburtstag hat und zeichnete als Geschenk für

ihn die Fortuna, worüber er sich freute. Teilweise zogen dunkle Wolken auf und auch der Wind forderte uns dazu heraus, abenteuerlich mit gemeinsamem Einsatz zu segeln. Dabei lernte ich die Begriffe der Segel und besonders die Knotentechniken. Es war spannend, wie ausschlaggebend dies alles ist, je nach Windrichtung. Am Abend haben wir dann mitten auf See geankert. Ich habe mit die Nachtwache gehalten, bei sternklarem Himmel.

Die Aufgaben, wie zum Beispiel das Zubereiten der Mahlzeiten, waren gut verteilt und es hat alles gut funktioniert. Bevor wir uns auf den Rückweg machten, haben wir noch eine Nacht auf dem Festland angelegt. Dort nutzte ich die Gelegenheit, schöne Steine zu sammeln.

Auch gingen mir die wunderschönen Sinneseindrücke dieser Tage wie ein Film durch den Kopf, ein Gefühl, wie zwischen Himmel und Erde zu sein.

Am nächsten Tag bin ich noch völlig erschöpft aus der Koje aufgestanden und nach dem Frühstück ging es auch schon auf Kappeln zu. Dort machten wir – wieder auf der Fortuna – eine Feedback-Runde: Schade, dass die Reise zu Ende ist. Obwohl wir wieder festen Boden unter den Füßen hatten, schwankten wir alle noch für einige Tage.

Es war die beste Gemeinschaft, die ich kennengelernt habe, mit so einem enormen Zusammenhalt und neue Freunde habe ich auch gefunden, so dass ich nächstes Jahr gerne wieder mit dabei sein möchte. ●

Tatjana K.

Wir danken der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung für ihre freundliche Unterstützung!



Rollstuhltraining

am 21. September 2013 in Boberg

Am 21. September trafen wir uns im Unfallkrankenhaus Boberg. Wir hatten alle folgendes gemeinsam: Wir haben MS und benutzen für längere Wegstrecken den Rollstuhl. Viele hatten ihren Rollstuhl gerade vor kurzem vom Sanitätshaus bekommen und wollten lernen, damit zurechtzukommen.

IN DER SPORTHALLE zeigte uns unser Trainingsleiter Axel, wie wir kleine Hürden überwinden und uns den Alltag mit kleinen Hilfsmitteln erleichtern können. Außerdem erklärte er uns, welche Rechte wir gegenüber unseren Kostenträgern haben.

Unterschied, ob man damit auf ebenem Boden z. B. durch die Stadt fährt, über Stock und Stein durch den Wald, oder ob man sich nur noch schieben lassen kann. Es war frustrierend, zu sehen, wie viele Rollstühle nicht auf den Nutzer „zugeschnitten“ waren.

Nach dem Mittagessen ging es nach draußen auf den Rollstuhlparcours des Krankenhauses. Hier gab es Stufen, verschiedene Untergründe wie z. B. Kieselsteine, Kopfsteinpflaster, Waldboden oder kleine und größere Steigungen. Axel und seine Frau Kirsten zeigten uns, wie wir die Hindernisse am besten bewältigen, und gaben uns Tipps.

MAN KANN NUR JEDEM ROLLFAHRER, oder solchen, die es werden müssen, raten, sich ein gutes Sanitätshaus zu suchen, welches einem bei Bedarf vorab auch mehrere Rollstühle zum Ausprobieren zur Verfügung stellt. Es ist unheimlich wichtig, sich vorab zu informieren. Es kostet die Krankenkassen viel Geld, wenn man eine falsche Versorgung erhält und die Rollstühle nur in unserem Keller rumstehen. Damit ist keinem geholfen.

Vielen Dank an die DMSG Hamburg, den Deutschen Rollstuhl-Sportverband und die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohl-



Später hatten wir Gelegenheit, verschiedene Rollstühle auszuprobieren. Dabei kann man nicht sagen, dass der eine gut und der andere schlecht ist! Es kommt allein darauf an, dass der Rollstuhl richtig an den Rollstuhlfahrer angepasst ist und dass er dessen Bedürfnissen gerecht wird. Z. B. ist es ein

NACH 7 STUNDEN war das Training vorbei. Jeder nahm unheimlich viel für sich mit nach Hause. Von den Kursteilnehmern wurde bemängelt, dass so ein Kurs nicht sehr viel häufiger angeboten wird. Eigentlich sollte mit Auslieferung eines Rollstuhls ein Rollstuhltraining grundsätzlich enthalten sein.

fahrtspflege, die diesen Kurs ermöglicht haben. Vor allem aber auch einen herzlichen Dank an Axel und Kerstin, für die Durchführung des Kurses. Wir haben unheimlich viel gelernt und noch mehr gelacht. ●

Uta V.

Sportwoche Rheinsberg 2013: *schlaraffenland, paradies – oder rheinsberg*

vom schlaraffenland hört man, dass einem gebratene tauben direkt in den mund fliegen, berge von zucker zum naschen einladen, bäche voll von pflaumenmus fließen, zuckerkringel darauf schwimmen.

wie es im paradies einst gewesen sein soll, ist eine erzählung anderer art. hotel rheinsberg ist keine erzählung. hotel rheinsberg ist echt.

ich war vom 29. September bis 6. Oktober 2013 da und habe erlebt, wie die mitarbeiter des hotels mit jeder faser die behinderten menschen die anerkennung spüren lassen, die diese menschen so dringend brauchen, die schon so lange nicht überzeugt sind, sie wären gut, so wie sie sind. im hotel rheinsberg bist du königin und könig und alle möglichen und unmöglichen wünsche werden erfüllt. und das alles mit großer selbstverständlichkeit. „det krieg'n wa hin“ ist stets die antwort des personals auf fragen, bitten oder wünsche. nie überheblich, sondern stets im einsatz aller möglichkeiten.

der fleck erde hier hat meiner empfindung nach etwas besonderes. und der bau, die struktur aller einzelheiten lässt nur ahnen, dass hier ein engel/ ein meister am werk war, fast als wüsste dieser mensch, was bewegungseingeschränkten menschen fehlt und was sie brauchen, um sich nicht von behinderung ablenken zu lassen. um den blick auf das wesentliche – sich selbst – konzentrieren zu können.

nicht zu vergessen, das große geschenk, das die mitglieder der dmsg hamburg durch den förderkreis und die stiftung erhalten ... ob es doch ähnlich dem paradies ist, für diese woche? von einem pastor hörte ich letztens sagen, dass hier auf erden nur noch für augenblicke ein kleines paradies möglich sei. dieser „augenblick“ dauert grad eine woche lang in rheinsberg für mich.

unserer gruppe sowie all den hotelgästen steht ein großes angebot an möglichkeiten zur verfügung. nutzen kann jeder vieles davon ... genutzt und genossen hab ich persönlich diese woche mein dasein dort, zum loslassen von so vielem, was den alltag zuhause oft schwer macht. ich war in diesem kleinen paradies einfach ich selbst ... wie ich hörte, ging es mehreren aus unserer gruppe dort so! war die ursache für dieses sein das hotel? der ort? wir selbst? alles ist möglich!

im namen der gruppe mein herzliches danke an den förderkreis der dmsg in hamburg, die oscar und ilse vidal-stiftung und alle an der organisation beteiligten menschen. ●

barbara rübesam



Shiatsu als alternative Unterstützung im Prozess des Heilwerdens



Shiatsu ist eine Methode der Fingerdruck-Massage, die in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wurzelt. Shiatsu ist eine besondere Form der physischen Behandlung, der Begegnung. Der Behandler wendet in verschiedenen Bereichen Druck an und gibt dem Körper des Klienten damit die Möglichkeit zur Entfaltung der Selbstheilungskräfte.

Diese Punkte befinden sich zumeist entlang der Meridiane (energetische Schwingungsbahnen). Die Erfahrung zeigt, dass häufig eine Mischung aus Blockaden auf mehreren Ebenen die Ursache für ein Unwohlsein, eine Erkrankung ist. Die Blockaden können dabei ganz unterschiedlicher Natur sein. Sie können ganz konkret physischer Natur sein (wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl, Hautausschläge), sie können sich aber auch auf einer emotionalen, geistigen oder auch seelischen Ebene befinden. Mit Shiatsu haben wir die Möglichkeit, diese Themen durch ganz konkrete Berührung anzugehen. Dabei muss eine Berührung nicht unbedingt dort vonnöten oder sinnvoll sein, wo auch die Beschwerden vorliegen. Es gibt Situationen, in denen es sinnvoll ist, z.B. einem Schmerz, einer Beschwerde direkt zu begegnen, ihr damit die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die nötig ist, um „loszulassen“. Oder aber auch, um einem Thema den Schrecken zu nehmen. Genauso wichtig kann aber die Arbeit an ganz anderen Bereichen des menschlichen Körpers sein. Zum einen um zu sehen, ob die Blockade wirklich dort liegt, wo die Beschwerde ist. Zum anderen, ob zum Fluss von Energie ein anderer Bereich angesprochen werden kann.

Einer der wichtigsten Aspekte im Shiatsu ist für mich die Betrachtung des Menschen als Ganzes. Damit meine ich nicht nur den ganzen Körper, sondern auch die Emotionen, den Geist, seine Gestaltung des Alltags, seine Situation im Leben.

Dass ein Mensch sich Gesundheit von Körper und Geist wünscht ist wichtig, richtig, sein gutes Recht. Aber genauso kann eine Blockade wichtig, richtig und sein gutes Recht sein. Fast jeder kennt Situationen, in denen er eine Pause von dem braucht, was ihn umgibt und ihn auch mal überfordert. Dies ist aber in einem „gesunden“ Zustand nur schwer zu vermitteln („Ich bin nicht krank, aber bevor ich es werde, nehme ich mir eine Woche frei“ haben nur sehr wenige zu ihrem Chef gesagt). Dahingegen kennt unsere Kultur die Notwendigkeit, bei Krankheit etwas zu verändern.

Beim Shiatsu arbeiten wir meist auf einer Matte am Boden. Allerdings sind auch Behandlungspositionen auf ei-

nem Behandlungstisch, einem Bett oder Stuhl möglich. Der Druck auf den Körper wird hauptsächlich über den Daumen, aber auch mit der ganzen Hand, dem Ellenbogen oder auch mal dem Knie ausgeübt. Da der Shiatsu-praktiker mit seiner inneren Aufmerksamkeit genauso wie mit seinem ganzen Körpergewicht berührt, hat diese Form der Behandlung zwei Unterschiede zu manch anderen Massagepraktiken. Zum einen hilft die innere Offenheit und Gelassenheit, die Berührung weiter zu tragen als bis an die Oberfläche. Zum anderen bietet die entspannte und doch aufmerksame Haltung auf authentische Weise eine Entspannung an (anders als bei Massagen, wo mit Muskelkraft und Anstrengung Entspannung suggeriert wird). Die Behandlung ist natürlich auf eine Besserung und Linderung der Beschwerden ausgerichtet. Aber genauso wichtig ist eine Absichtslosigkeit des Behandlers, der dem Klienten, bzw. seinem System die Wahl lässt, was er braucht. Und mich beeindruckt am meisten, dass der Körper und die Selbstheilungskräfte am besten wissen, was gut für uns ist. Wir müssen dem nur genug Raum und Aufmerksamkeit lassen. ●

... dass der Körper und die Selbstheilungskräfte am besten wissen, was gut für uns ist.

*Birte Ernestus-Holtkamp,
Kontakt per Mail unter Stichwort
„Shiatsu“: bernestus@aol.com
oder Tel. 040 - 53 03 54 56*

Fünf Nothelfer in einer Stunde

Ich bin 100% schwerbehindert, kann nicht gehen und stehen und bin vollständig auf den Rollstuhl angewiesen, draußen auf den elektrischen. So auch auf dem Weg zu meinem Friseur. Dabei habe ich einmal wieder erlebt, wie hilfsbereit unsere Mitbürger sind:



1. Ich fuhr mit dem E-Rollstuhl auf dem Gehweg und rutschte, irritiert durch einen Bauzaun, mit dem rechten Vorderrad auf die Straße, so dass ich vornüber aus dem Rollstuhl rutschte und hilflos auf der Erde mehr lag als saß. Ich sah mich gerade nach Hilfe um, da kamen zwei fröhliche 13-jährige Mädchen zu mir: „**Können wir helfen?**“ Und mit vereinten Kräften kam ich wieder hoch.

2. Mit Schrecken sah ich, dass die Steuerung total verbogen war. **Da kam auch schon ein älterer Herr, guckte, fragte und bog alles kraftvoll wieder zurecht.** Nun konnte der Rollstuhl, wenn auch ohne Elektrik, wieder bewegt werden. Ich fuhr also den schweren Rollstuhl mit viel Mühe im Handbetrieb über die nächste Ampelkreuzung und den mal wieder zu hohen Kantstein.

3. Da hörte ich von hinten zwei freundliche Stimmen, ein junges Paar, das gerade vom Einkauf kam: „**Dürfen wir Sie ein wenig schieben?**“ Und an der nächsten Kreuzung: „Wir helfen Ihnen noch eben rüber“ und dann: „Ist es noch weit zu Ihrem Friseur? Da begleiten wir Sie gern weiter!“

4. So komme ich also mühsam in die Friseurstube. „Oh weh, was haben Sie denn gemacht? **Und wie wollen Sie nach Hause kommen?**“ Und die Chefin und eine Angestellte riefen drei ihnen bekannte Taxiunternehmen wegen eines Lasttaxis, aber leider vergebens, alle unterwegs.

5. Wohl frisiert, aber etwas ratlos, komme ich aus dem Laden. Da sehe ich vor dem uns bekannten Nachbargeschäft einen Lieferwagen stehen. Ich erkläre dem Inhaber meine Situation und frage ihn höflich nach einem Ausnahmetransport. Seine Antwort „aber natürlich“ und am Ziel lehnt er eine Zahlung ab, weil „**nur ein Freundschaftsdienst unter Nachbarn**“.

So war es für mich doch noch ein guter Tag. ●

Dr. Hans de la Motte

Aufruf zum nächsten
Schwerpunkt:

Ambulante Pflege

Für die Gemeinsam Nr. 1/2014 ist der Schwerpunkt „Ambulante Pflege“ vorgesehen. Darin wollen wir Sie unter anderem über die Möglichkeiten von ambulanter Pflege, die verschiedenen Pflegestufen und die Leistungen für pflegende Angehörige informieren. Doch auch Ihre Erfahrungen sind gefragt!

- Nutzen Sie einen Pflegedienst, mit dem Sie besonders zufrieden sind?
- Nehmen Sie persönliche Assistenz in Anspruch?
- Beziehen Sie Betreuungsgeld? Wenn ja, welche Leistungen rechnen Sie mit diesem Geld ab?
- Sind Sie mit Ihrer Versorgung unzufrieden und haben Verbesserungsvorschläge?
- Oder sind Sie ein pflegender Angehöriger und möchten von Ihrem Alltag berichten?

Dann lassen Sie die anderen Leser an Ihren Erfahrungen teilhaben.

Schreiben Sie bitte bis zum

17. Januar an: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

Hartmut Dignas | Bundesfreiwilliger bei der DMSG Hamburg

Alter | 62

Letzte Tätigkeit | Schwerbehinder-
tenvertreter am Flughafen Hamburg,
jetzt in Altersteilzeit

Einsatzgebiet | Fahrdienst

Dauer | April 2013 bis April 2014

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

Ich habe mich nach einer Nebentätigkeit umgesehen. Die üblichen Nebentätigkeiten waren mir aber zu geistlos, ich wollte lieber etwas sinnvolles machen.

Wie sieht ein typischer Tag bei der DMSG für Dich aus?

Morgens komme ich kurz ins Büro und gucke in den Kalender, mache mir Notizen, wer gefahren werden muss. Dann geht es los, ich bringe die Leute zu den vereinbarten Zielen. Wenn ich zurückkomme, rechne ich die Fahrten ab und führe das Fahrtenbuch. Dann sind manchmal noch kleine Hausmeister-tätigkeiten zu tun, z.B. Licht kontrollieren, Räumlichkeiten kontrollieren, Getränke für die Gruppen bereit stellen, den Garten in Ordnung halten.

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

Im Wesentlichen die Menschen, mit denen man arbeitet, die Freundlichkeit der DMSG-Mitglieder, die Gespräche, die einem zeigen, wie gut es einem geht, wenn man gesund ist und mit welchen Schwierigkeiten MS-Betroffene leben müssen.

Was hat Dir am meisten Spaß gemacht?

Die Gespräche mit den Kollegen bei der DMSG, die verschiedenen Veranstaltungen, bei denen ich mitgemacht und Leute kennengelernt habe.

Worauf hättest Du lieber verzichtet?

Die vielen Baustellen und roten Ampeln in Hamburg. Aber auch das aggressive Verhalten anderer Autofahrer hat die Fahrten manchmal ziemlich erschwert.

Was hast Du gelernt?

Die Menschen nicht zu schnell in eine Schublade zu stecken. Erst nach einem Gespräch findet man heraus, was in und hinter einem Menschen steckt.

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

Ich hatte als Schwerbehindertenvertreter ja schon viel mit behinderten Menschen zu tun. Die Krankheit MS habe ich aber erst hier richtig kennen gelernt.

Was wirst Du vermissen?

Die Kollegen in der Geschäftsstelle, die Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, die ich gefahren habe.

Was kommt als nächstes?

Eventuell verlängere ich noch um ein halbes Jahr.

Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

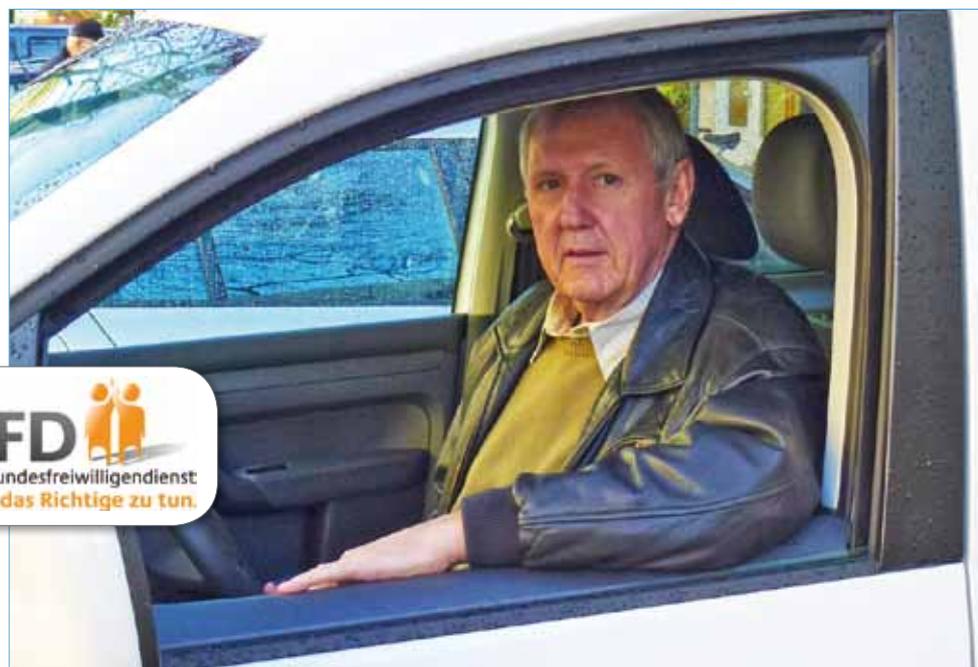
Um ihren Horizont zu erweitern. Dieses Ehrenamt ist etwas Positives für die Gesellschaft. Ich bringe mich für die Gesellschaft ein, ich kann selbst sagen: Ich habe etwas beigetragen.

Warum ist der BFD auch für ältere Menschen und Rentner interessant?

Auch für diese ist der Umgang mit Menschen interessant. Gerade als Rentner fallen viele in ein Loch. Aber es wartet unheimlich viel Arbeit in der Gesellschaft auf solche Menschen.

Herzlichen Dank für dieses Gespräch. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge



SEPA-Umstellung auf IBAN-Nummer und BIC

Liebe Mitglieder,
aufgrund gesetzlicher Änderungen bei der Abwicklung des Zahlungsverkehrs informieren wir Sie über die unsererseits geplanten Anpassungen.

Wir werden unseren Zahlungsverkehr zeitnah auf die neuen europäischen Zahlungsverkehrsformate (SEPA) anpassen und die uns vorliegenden Einzugsermächtigungen zukünftig als SEPA-Lastschriftmandate verwenden. Wir werden die uns mitgeteilte Bankverbindung für zukünftige Lastschrifteinzüge weiter nutzen. Dazu wird Ihre Kontonummer und Bankleitzahl durch IBAN und BIC bei uns im System ersetzt.

Die Beiträge und Spenden unserer Mitglieder werden wir zukünftig am 15. 03. eines jeden Jahres per Sammellastschriftverfahren einziehen. Wenn im Einzelfall ein Mitgliedsbeitrag zu einem anderen Termin eingezogen werden muss, werden wir dies vorher ankündigen. Fällt der angekündigte Fälligkeitstag der zu zahlenden Beträge auf ein Wochenende oder einen Feiertag, werden wir den nächsten Geschäftstag als Fälligkeitstag wählen. Die von uns verwendete Gläubiger-Identifikationsnummer lautet

DE55ZZZ00000594462. Als Mandatsreferenz verwenden wir Ihre Mitgliedsnummer. **Die Umstellung erfolgt durch uns, die DMSG-Geschäftsstelle. Sie brauchen nichts zu unternehmen.** Nach wie vor ist wichtig, dass Sie uns Ihre aktuelle Bankverbindung mitteilen.

Allgemeine Informationen zum SEPA-Verfahren erhalten sie auch unter www.sepadeutschland.de.

Ihre Geschäftsstelle der DMSG Hamburg

Jobcoaching ab Februar 2014

In der GEMEINSAM Nr. 3/2013 haben wir über das Projekt „Jobcoaching“ berichtet. Die Weiterbildung für die DMSG-Berater hat im Oktober 2013 begonnen, **das zweite Modul findet Mitte Januar statt.** Ab Februar 2014 unterstützen Sie bei der DMSG Hamburg Tabea Fiebig und Johannes Wiggers als Jobcoaches bei allen Fragen und Entscheidungen rund um den Beruf.

Weitere Informationen erhalten Sie per Tel. 040 - 422 44 33 oder Mail: info@dmsg-hamburg.de.

Qi Gong im Sitzen – BAG Harburg

In der letzten GEMEINSAM haben wir die Telefonnummer der Behinderten-AG Harburg falsch abgedruckt, die erste Ziffer fehlte. Die richtige Nummer lautet: 040 - 767 952 23.

Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 946 69 00

BLZ: 251 205 10

Leserbrieife

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 Titel: © phibo / photocase.com, S. 3: Heike Günther / DMSG Bundesverband e.V.,

S. 6: Angela Pfeiffer, S.12, 13: Fotolia.com, S. 14: Stefanie Bethge, alle weiteren 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

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

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat
der DMSG Hamburg?

Dann stellen Sie diese per Mail an:
aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)

Minou Hansen, Rechtsanwältin

Nur für Mitglieder!

Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde
oder auf www.dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf
www.dmsg-hamburg.de eingesehen werden.

Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 - 12 Uhr

Dr. Harry ABmann, Hartmut Dignas
(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
Koordination: Birgit Brink
birgit.brink@gmx.net
www.ms-netz-hamburg.de