



# Gemeinsam 2

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Sommer 2015



## Chronisch krank und arm:

### Was kann man tun?

Eine chronische Erkrankung kann das Armutsrisiko erhöhen oder den Betroffenen sogar in finanzielle Bedrängnis bringen. Doch es gibt Hilfs- und Unterstützungsangebote, die den Alltag vereinfachen oder soziale Kontakte und kulturelle Erlebnisse ermöglichen können. Auch die innere Einstellung spielt eine wichtige Rolle dabei, wie viel Einfluss eine ungünstige finanzielle Situation auf die Lebensqualität nimmt. **Lesen Sie mehr ab Seite 4.**

#### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial ..... 3

#### TITELTHEMA

**Chronisch krank und arm:  
Was kann man tun?**

*Arm, chronisch krank  
und dennoch reich?* ..... 4

*Wie die DMSG helfen kann* ..... 6

*Tipps von A bis Z* ..... 7


*Unser Fahrdienst* ..... 9

#### Aufruf

*Erfahrungen mit den neuen  
Entlastungsleistungen* ..... 11

#### Aktuelles / Infos

*Poi-Workshop* ..... 11

 *Neue Mitarbeiterin  
Tanja Hoehl* ..... 12

*Heilsam umgehen  
mit Krankheit* ..... 15

**DMSG in Hamburg** ..... 16

## Regelmäßige Aktivitäten

### MS Netz Hamburg

Plenum 3/2015:  
Der Termin wird rechtzeitig auf [www.ms-netz-hamburg.de](http://www.ms-netz-hamburg.de) unter „Termine“ bekanntgegeben.

### Gesangsgruppe

#### - Atem und Stimme

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig  
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe  
Tel. 0176 - 70 77 05 41  
E-Mail: [l.booth@alice-dsl.net](mailto:l.booth@alice-dsl.net)

### Offener Treff

#### für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag  
im Monat von 18 - 20 Uhr

### 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](mailto:inga.steinmueller@googlemail.com)

### Qi Gong

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

### Yoga

Montags,  
für Rollstuhlfahrer 16 - 17.15 Uhr  
für Fußgänger 17.45 - 19 Uhr  
Kursleiterin: Felicia Groh  
Mobil: 0176-722 820 60  
[feligroh@web.de](mailto:feligroh@web.de)

◁ **Diese Aktivitäten** 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](mailto:verwaltung@gweimsbuettel.de)

### Fahradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Drector  
Tel. 040 - 46 09 33 65  
E-Mail: [gabriedirector@web.de](mailto:gabriedirector@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

Die GEMEINSAM  
3/2015 erscheint  
Ende September:  
Redaktionsschluss  
ist Freitag,  
der 17. Juli 2015



Besuchen Sie uns auch  
auf Facebook und Twitter!



## Liebe Mitglieder der DMSG Hamburg, liebe Angehörige, Freunde und Förderer!

Am Samstag, 25. April, haben wir **unsere Mitgliederversammlung** im Tabea Wohn- und Pflegeheim abgehalten. Neben den Berichten des Vorstandes, des Kassenprüfers und des MSGF (MS-Gruppen-Forum) beantwortete Frau Dr. Christine Berenbeck, niedergelassene Neurologin und Mitglied unseres Ärztlichen Beirates, die Fragen der Anwesenden zu allen medizinischen Belangen. Ebenso wählte die Mitgliederversammlung den **Vorstand für die nächsten drei Jahre**. Dr. Dierk Mattik und die anderen Vorstandsmitglieder wurden in ihrer guten und kontinuierlichen Arbeit für die Mitglieder und für die an MS erkrankten Menschen in Hamburg bestätigt. Lediglich Michaela Beier zog sich nach neun Jahren aus dem Vorstand zurück. Dirk-Andreas Tullius ist als neues Mitglied in den Vorstand gewählt worden.



Auf der Mitgliederversammlung standen wir unseren Mitgliedern Rede und Antwort. Mit großem Dank haben wir uns von Michaela Beier verabschiedet, die sich aus dem Vorstand zurückzieht. Neu gewählt wurde Dirk-Andreas Tullius.

Auch wenn unsere Mitgliederversammlungen nicht so rege besucht werden, wie wir es uns wünschen, können wir doch feststellen: Verein ist nicht out! Es ist klug und zeitgemäß, sich zusammenzuschließen und seine individuellen Interessen so zu vertreten, dass wir einander unterstützen, voneinander lernen und einander verstehen.

**Das MSGF hat im März einen neuen Vorsitzenden gewählt.** Gisela Gerlach ist nach neun Jahren als Vorsitzende zurückgetreten, bleibt aber mit ihrer wichtigen Stimme weiter im Vorstand vertreten. Markus van de Loo ist von den Selbsthilfegruppensprechern neu in das Amt gewählt worden. Dies ist in einer Zeit, in der die Anzahl der Selbsthilfegruppen rückläufig ist und es immer schwerer wird, engagierte junge Menschen für unseren Landesverband zu gewinnen, eine anspruchsvolle Aufgabe.

Die **Gemeinnützige Hertie-Stiftung** fördert die DMSG Hamburg auch in diesem Jahr wieder mit einer beachtlichen Summe. So können zahlreiche Projekte fortbestehen, Kosten für Sachmittel und Personal werden übernommen. Auch Ihre Selbsthilfegruppe kann mit einem Projekt einen Antrag auf Unterstützung bei uns stellen. Ebenso haben wir unter anderem die **Oscar und Ilse Vidal-Stiftung** und die **Collette-Hecht-Stiftung** als starke Partner an unserer Seite. Dadurch sind wir in der glücklichen Lage, unseren Mitgliedern in schweren Zeiten auch finanziell helfen zu können. Ab Seite 6 in diesem Heft können Sie sich näher zum Thema Nothilfe im Einzelfall durch Stiftungen informieren. Über weitere unserer Förderer und die unterstützten Projekte lesen Sie in unserem aktuellen Jahresbericht. Wir sind sehr dankbar für die aktuelle Hilfe der Stiftungen. Aber auch die Kontinuität, mit der unsere Arbeit seit vielen Jahren unterstützt wird, ist für uns sehr wichtig.

**Wir wünschen Ihnen eine schöne  
Sommerzeit und viel Muße  
für die Lektüre unserer Gemeinsam!**

Herzlichst Ihre Andrea Holz,  
Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

# Arm, chronisch krank und dennoch reich?

*Wer chronisch krank ist, ist oft auch arm und wer arm ist, wird oft chronisch krank. Kurz gesagt: Armut macht krank und Krankheit macht arm. Ein in sich geschlossener Kreislauf. Armut schließt mehrere Dimensionen ein. Sie betrifft nicht nur die materielle Seite, sondern auch die der Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben. Damit sind der Kontakt und das Miteinander mit Verwandten, Freunden und der Nachbarschaft, die Mitgliedschaft in Vereinen, Verbänden oder politischen Organisationen sowie Freizeitaktivitäten gemeint.*

## Krankheit und Armut sind damit auch eine Frage der Inklusion.

Im Kreislauf aus Armut und Krankheit bleibt die Teilhabe schnell auf der Strecke, Stigmatisierung, Isolation und letztlich Ausgrenzung scheinen unausweichlich zu sein. Dennoch ist es möglich, ein Leben in Würde zu gestalten. Dazu kann eine sinngebende Tagesstruktur gehören. Es spielen der Grad der Bildung, das soziale Umfeld, die eigene Persönlichkeitsstruktur sowie die eigenen inneren Ressourcen eine wichtige Rolle. Diese sind der oft noch zu entdeckende, innere Reichtum



Der Kreislauf von Armut und Behinderung

eines jeden Menschen. Er besteht aus den Fähigkeiten und Eigenschaften, die einen Menschen stark machen. Diese gilt es für sich einzusetzen. Sie sind die Fahrkarte hinaus aus dem depressiven Loch, bilden das Tor zur Gemeinschaft. All diese Fähigkeiten, die es möglich machen, schwierige Situationen zu meistern und sich weiter zu entwickeln, bezeichnet man als Resilienz. Dazu gehören Kreativität, Fantasie, Humor, Glaube, Verantwortungsbewusstsein, Eigenantrieb, Distanz, Mut, Konfliktfähigkeit, Unabhängigkeit u. a. m. Sie sind bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt und müssen immer wieder geübt bzw. überhaupt erst ausgebildet werden. Das gelingt nicht immer. Eigenschaften und Begabungen, die zur Resilienz beitragen, lassen sich mit einfachen W-Fragen entdecken:

- Was mache ich besonders gerne?
  - Was macht mir Spaß?
  - Was wollte ich schon immer mal ausprobieren?
  - Worin bin ich gut?
- Aber auch:
- Was fällt mir schwer?
  - Wo scheitere ich immer wieder?

So wird die Suche nach Resilienz zu einem Erforschen der eigenen Persönlichkeit und zum Umsetzung eigener Wünsche und Bedürfnisse, beinhaltet aber auch das Anerkennen persönlicher Defizite und Schwächen. Dabei kann die Unterstützung z. B. durch eine Psychotherapie oder einen Coach eine wertvolle Hilfe sein.

...„Eine chronische Erkrankung erfordert die Einsicht, diese möglicherweise als lebenslange Herausforderung anzunehmen.“ ...

Wie können resiliente Eigenschaften gegen Armut und Krankheit eingesetzt werden? Gegen die materielle Not helfen u. a. Kreativität und Fantasie. Es gilt, neue Märkte und Bezugsquellen zu erschließen, wie Flohmärkte und Tauschbörsen, bzw. Aktivitäten zu planen, die wenig kosten.<sup>1</sup> Auch Stiftungen<sup>2</sup> können in manchen Fällen helfen, u. U. bei der Anschaffung teurer Alltagsgegenstände oder bei der Finanzierung von Therapien und medizinischen Hilfsmitteln, die die Krankenkasse nicht übernimmt.



Eine chronische Erkrankung erfordert die Einsicht, diese möglicherweise als lebenslange Herausforderung anzunehmen. Einsicht auch, dass fremde Hilfe und am besten ein ganzes Hilfsnetz nötig ist. Das kann aus der eigenen Familie, Freunden, Selbsthilfegruppen, professionellen Helfern, Therapeuten und Ärzten bestehen. Die Fähigkeit zu dieser Einsicht ist ebenfalls eine resiliente Eigenschaft. Dazu müssen Verantwortungsbewusstsein und Beziehungsfähigkeit manchmal noch wachsen. Gelingt es, ein solches Helfernetz zu schaffen, ist ein großer Schritt hinaus aus der Isolation getan. Arm und chronisch krank zu sein, heißt nicht, ohne Rechte zu sein. Es ist wichtig, diese gegenüber Behörden einzufordern und sich gegen Widerstände, z.B. bei der Krankenkasse, durchsetzen zu können. Dazu bedarf es resilienter Eigenschaften wie Mut, Konfliktfähig-

keit und Entschlossenheit. Ohne diese Fähigkeiten ist es oft schwierig, eine gute medizinische Versorgung zu bekommen. Auch dazu können Hilfsangebote genutzt werden, z.B. bei der DMSG oder auch dem Sozialverband Deutschland.<sup>3</sup> Eine oft unterschätzte resiliente Fähigkeit ist der Humor. Er hilft, Distanz zu sich selbst und einer belastenden Situation aufzubauen. Dadurch können Rückschläge weniger schlimm erscheinen.

Selbstabwertung, Isolation, Stigmatisierung kann immer wieder durchbrochen werden. Möglicherweise bleibt trotzdem der Bestand, chronisch krank und wirtschaftlich arm zu sein, doch das Gefühl, Opfer der eigenen Lebensumstände zu sein, nimmt aufgrund des Erlebens, handlungsfähig zu sein, ab. Dadurch wird die Chance größer, auch mit Krankheit und Armut als Teil der Gesellschaft ein sinnvolles Leben führen zu können. ●

Barbara Reindl

**Durch das Einsetzen dieser persönlichen Fähigkeiten wird belastendes Grübeln durchbrochen** und stattdessen selbst gehandelt. Eine sinngebende Tagesstruktur und die Integration in ein soziales Netzwerk können so gelingen. Durch die Einbindung wird Unterstützung von außen und Zugang zu neuen Ressourcen gewonnen. Der Negativ-Kreislauf aus

<sup>1</sup> Zu empfehlen ist die online-Broschüre „Wenig Geld – viel Lebensfreude“, Hsg. Sozialdienst katholischer Frauen Hamburg e.V., mit vielen Tipps für den kleinen Geldbeutel. [www.skf-hamburg.de](http://www.skf-hamburg.de) (Recherche v. 25. 02.15).

<sup>2</sup> Bundesverband Deutscher Stiftungen: [www.stiftungen.org](http://www.stiftungen.org)

<sup>3</sup> Sozialverband Deutschland e.V.: Er hilft u.a. bei Arbeits-, Krankheits- und Angelegenheiten der Rente. [www.sovd.de](http://www.sovd.de)

Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit, schwierige Situationen zu meistern, um sich trotz dieser Situationen positiv entwickeln zu können.

Um resilient zu sein, sind folgende Eigenschaften wichtig:



# Wie die DMSG Hamburg ihren Mitgliedern in finanziellen Notlagen helfen kann

*Interview mit Andrea Holz,  
Geschäftsführerin  
der DMSG Hamburg*



**Liebe Frau Holz, zunächst einmal: Hat die DMSG Hamburg überhaupt viele Mitglieder mit geringem Einkommen?**

Ja, durchaus. Das zeigt sich allein daran, dass 27% unserer Mitglieder aufgrund ihres geringen Einkommens einen reduzierten Mitgliedsbeitrag von unter 40 Euro im Jahr zahlen oder sogar komplett davon befreit sind. Dazu muss man noch die Dunkelziffer derjenigen Mitglieder rechnen, die trotz eines geringen Einkommens den vollen Mindestbeitrag entrichten.

**Was ist der häufigste Grund dafür?**

Der häufigste Grund ist eine Erwerbsminderung aufgrund der fortschreitenden Erkrankung. Und da Multiple Sklerose bekanntermaßen im frühen Lebensalter ausbricht, kann bei schnell fortschreitendem Verlauf auch kein besonders hoher Rentenanspruch erarbeitet werden. Damit sind viele Betroffene auf Grundsicherung oder aufstockende Leistungen angewiesen.

**Um die verschiedenen Angebote der DMSG Hamburg in Anspruch nehmen zu können, muss man Mitglied werden. Sie hatten bereits erwähnt, dass sich Menschen mit geringem Einkommen vom Mitgliedsbeitrag befreien lassen können.**

**Wie genau funktioniert das?**

Man kann sich vertrauensvoll an die Mitarbeiter der Geschäftsstelle wenden und um einen reduzierten Mitgliedsbeitrag bitten oder sich ganz befreien lassen. Wir benötigen dafür die Nachweise über das derzeitige Einkommen. Wenn es so niedrig ist, dass es eine bestimmte Grenze nicht überschreitet, kann der Beitrag erlassen werden. Wir orientieren uns dabei an den aktuellen Sozialhilfe-Regelsätzen. Monatliche Belastungen durch Miete, Nebenkosten etc. werden berücksichtigt. Dies wird jährlich von uns neu überprüft.

**Dann kann man kostenfrei die Beratung nutzen, aber für die Seminare muss man ja einen Teilnehmerbeitrag zahlen ...**

Unsere Seminare und Veranstaltungen sind fast zu 100 Prozent durch Stiftungen, den Förderkreis der DMSG in Hamburg oder zweckgebundene Spenden gefördert, so dass jedes Angebot mit einem sehr geringen Teilnehmerbeitrag genutzt werden kann. Wenn dieser Beitrag aber trotzdem einmal zu hoch sein sollte, kann auch hier ein Antrag auf Einzelfallhilfe bei einer Stiftung gestellt werden. Die Genehmigung des Antrags hängt ebenfalls von der Höhe des Einkommens ab.

**Gibt es noch andere Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung durch die DMSG Hamburg?**

Auch bei größeren, aber für das tägliche Leben notwendigen Anschaffungen, können wir auf verschiedene Stiftungen zugehen und um Unterstützung bitten. Wie zum Beispiel bei einem Umzug in eine barrierefreie Wohnung oder für einen Wäschetrockner, weil der Weg zum Trockenkeller zu weit geworden ist. Auf diese Weise konnten wir es zum Beispiel auch mehreren Familien ermöglichen, endlich einmal einen kleinen Urlaub zu machen.

*...„Wenn sich ein Mitglied aus einer finanziellen Not heraus an uns wendet, werden wir alles für uns mögliche tun, um zu helfen.“*

**Muss man dafür einen Nachweis erbringen?**

Man muss bereit sein, sein Einkommen offenzulegen. Die meisten Stiftungen sind laut ihrer Satzung dazu verpflichtet, nur einkommensschwache Menschen zu unterstützen. Unsere Sozialpädagogen sind bei der Antragstellung gerne behilflich.



## Tipps von A bis Z

*Gibt es Mitglieder, denen es unangenehm ist, nach finanzieller Unterstützung zu fragen? Wie steht es mit der Vertraulichkeit?*

Es gibt bestimmt Mitglieder, denen es finanziell sehr schlecht geht und von denen wir nicht wissen. Dazu kann ich nur sagen, dass alle Anfragen absolut vertraulich behandelt werden und dass keine persönlichen Informationen nach außen dringen, auch nicht zu anderen Mitgliedern. Wenn sich ein Mitglied aus einer finanziellen Not heraus an uns wendet, werden wir alles für uns Mögliche tun, um zu helfen.

*Haben Sie noch weitere Tipps und Angebote jenseits des finanziellen Aspekts?*

Ich kann nur jedem nahelegen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, da man dort über den persönlichen Austausch hinaus möglicherweise einen zusätzlichen Freundeskreis aufbauen kann. Eine Selbsthilfegruppe schließt niemanden wegen seines geringen Einkommens aus, ganz im Gegenteil: Hier trifft man auf viele Menschen, die Verständnis für eine solche Lebenslage haben. Auch über unsere anderen Angebote und unseren Fahrdienst kann man in Kontakt bleiben und muss so nicht aufgrund des Einkommens vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sein. Außerdem gibt es in Hamburg zahlreiche kostenfreie kulturelle Angebote (Anm. der Redaktion: s. Seite 9). Armut muss also nicht einsam machen.

*Liebe Frau Holz, ich danke Ihnen für das Gespräch! ●*

Das Interview führte Stefanie Bethge

### Angebote der DMSG Hamburg

#### \* Beitragsbefreiung

Um die Angebote und die Beratung der DMSG Hamburg in Anspruch nehmen zu können, muss man Mitglied werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt aktuell 40 Euro im Jahr. Wenn Sie nachweisen, dass Sie Grundsicherung oder eine geringe Erwerbsminderungsrente beziehen, können wir Sie vom Mitgliedsbeitrag befreien. Sprechen Sie uns einfach an!

#### \* Besuchsdienst

Wir bieten einen ehrenamtlichen Besuchsdienst für Menschen an, die ihre Wohnung nur noch schwer oder gar nicht mehr verlassen können oder über nur wenig soziale Kontakte verfügen. Unsere Ehrenamtlichen haben ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte, begleiten Sie zu Freizeitaktivitäten, lesen vor oder spielen etwas mit Ihnen. Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch unter Tel. 040-422 44 33 oder per Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).

#### \* Einzelfallhilfe

Kühlschrank kaputt, neuer Wintermantel fällig, Teilnehmerbeitrag für ein DMSG-Seminar zu hoch? Dann können wir für Sie einen Antrag bei einer Stiftung stellen, die die Kosten übernimmt. Da die Vorschriften der Stiftungen sehr streng sind, müssen Sie dafür Ihre finanzielle Situation offenlegen.

#### \* Fahrdienst

Können Sie nicht mehr selbst zum Einkaufen, zu Ihrer Selbsthilfegruppe, zu Ihren Freunden oder Verwandten fahren? Oder Sie möchten gerne einfach mal wieder einen Ausflug an die Elbe oder die Alster machen? Dafür haben wir einen Fahrdienst mit Bundesfreiwilligen! Lesen Sie dazu auch die Interviews ab Seite 9. Unsere Bundesfreiwilligen bieten nicht nur den Fahrdienst an. Sie helfen Ihnen gerne auch beim Einkaufen, Aufräumen und bei kleinen Reparaturen oder leisten Ihnen „einfach so“ Gesellschaft.

Für die Fahrten mit unserem Fahrdienst berechnen wir nur 25 Cent pro Kilometer. Ist die Fahrt mit einer Leerfahrt verbunden, wenn Sie z.B. nicht wieder mit dem Fahrdienst zurückfahren, so kostet diese 15 Cent pro Kilometer. Auch für die Anfahrt von der Geschäftsstelle zu Ihnen nach Hause berechnen wir 15 Cent pro Kilometer. Hierbei handelt es sich um einen kleinen Beitrag zu den Kosten unseres Fahrdienstes.

#### \* Freizeitangebote der DMSG Hamburg

Die DMSG Hamburg hat viele Freizeitangebote im Programm, wie z. B. verschiedene Wochenendseminare im Elsa-Brändström-Haus, die Sportwoche in Rheinsberg und die Segelfreizeit. Außerdem bieten wir regelmäßig verschiedene Kurse in unserer Geschäftsstelle an. Wenn Sie den Teilnehmerbeitrag nicht aufbringen können, dann können wir für Sie einen Antrag bei einer Stiftung stellen, die die Kosten übernimmt. ▶▶▶

## ► \* Selbsthilfegruppen

Unsere rund 30 Selbsthilfegruppen in und um Hamburg sorgen dafür, dass sich niemand allein fühlen muss. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos. Einige der Gruppen haben ihre Profile auf unserer Homepage veröffentlicht. Sie finden diese unter [www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen](http://www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen). Informationen über weitere Gruppen der DMSG Hamburg erhalten Sie telefonisch unter Tel. 040-422 44 33 oder per Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de). Fragen Sie einfach nach! Auch wenn Sie keine passende Gruppe finden und überlegen, selbst eine zu gründen, können Sie uns gerne ansprechen.

## Andere Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten

### \* **Beförderungsleistungen zur Teilhabe am gemeinschaftlichen und kulturellen Leben**

Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung besondere Fahrzeuge oder Hilfen benötigen, können aus verschiedenen Transportangeboten frei wählen. Die Stadt Hamburg stellt eine Pauschale für die entstehenden Mehrkosten zur Verfügung. Es werden bei der Behindertenbeförderung drei monatliche Pauschalen unterschieden, die sich nach dem Grad der Mobilitätseinschränkung der betroffenen Person richten. Die Höhe der Pauschale orientiert sich am Bedarf:

- *Es wird ein Taxi benötigt:*  
Monatlich 82 Euro
- *Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe zur Beförderung im Rollstuhl benötigt:*  
Monatlich 120 Euro

- *Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe und Hilfestellung beim Verlassen/Betreten der Wohnung oder regelmäßig aufgesuchter Zielorte benötigt, weil diese nicht barrierefrei erreichbar sind (Tragehilfe):* Monatlich 160 Euro

Mehr Informationen:

[www.hamburg.de/behindertenfahrten](http://www.hamburg.de/behindertenfahrten)

### \* **Bildungspaket für Kinder**

Bedürftige Kinder und Jugendliche haben einen Rechtsanspruch aufs Mitmachen, zum Beispiel bei Tagesausflügen und dem Mittagessen in Schule und Kita, bei Musik, Sport und Spiel in Vereinen und Gruppen. In Hamburg können leistungsberechtigte Kinder außerdem einen kostenlosen Ausweis für die Büchereien erhalten. Kinder, deren Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Sozialhilfe erhalten oder deren Eltern den Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen, haben grundsätzlich einen Rechtsanspruch auf Bildungs- und Teilhabeleistungen. Ausführliche Informationen: [www.hamburg.de/bildungspaket](http://www.hamburg.de/bildungspaket)

### \* **Elternschulen**

Die Elternschulen in Hamburg verstehen sich als Treffpunkt sowie Anlauf- und Beratungsstelle für werdende Eltern, Alleinerziehende und Familien. Hier begegnen sich Familien aus unterschiedlichen Lebenssituationen und Kulturen und es bietet sich die Gelegenheit, in überschaubaren Gruppen Kontakt zu anderen Menschen zu knüpfen. Die Elternschulen bieten offene Treffs, feste Gruppen, Veranstaltungen zu spezifischen Themen und persönliche Beratung an. Eine Gebührenbefreiung für die Veranstaltungen ist möglich, Offene Treffpunkte sind grundsätzlich gebührenfrei. Elternschulen gibt es in allen

Hamburger Bezirken, die Adressen finden Sie über den Behördenfinder auf [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de). Die Programme der Elternschulen liegen in den Bezirksämtern aus.

### \* **KOALA e.V. Haushalts- und Begleitservice**

Der Verein KOALA e.V. beschäftigt und qualifiziert arbeitslose Menschen mit dem Ziel, ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern und mit ihnen gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln. Dabei steht die sinnvolle Beschäftigung im Vordergrund: Der Verein führt Projekte durch, die der Verbesserung der sozialen Infrastruktur dienen sollen. Für einkommensschwache, ältere und/oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen, wie Menschen mit Behinderungen werden soziale und praktisch unterstützende Dienstleistungen erbracht. Bedürftige Senioren und Menschen mit geringem Einkommen können den Service zu besonderen Konditionen in Anspruch nehmen.

Das Dienstleistungsangebot umfasst

- *Hilfe im Haushalt, zum Beispiel Putzen, Kochen, Einkaufen, Haustier-Service, Formulare ausfüllen*
- *Begleitung und Fahrdienst, zum Beispiel zum Arzt, beim Einkauf, bei Behördengängen und Freizeitaktivitäten*
- *Handwerk, zum Beispiel kleinere Reparaturen, Renovierungsarbeiten, Umstellen und Aufbauen von Möbeln, leichte Gartenarbeiten*

Ansprechpartnerin:

Gabriele Kessel, Tel. 040 - 38 10 99 48

[www.koala-hamburg.de/helpers](http://www.koala-hamburg.de/helpers)



## \* Kulturveranstaltungen

**Kulturloge Hamburg e.V.** vermittelt nicht verkaufte Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringen Einkünften und ermöglicht dadurch die Teilnahme am vielfältigen kulturellen Leben in Hamburg.

[www.kulturloge-hamburg.de](http://www.kulturloge-hamburg.de)

**Kulturlotse Hamburg e.V.** recherchiert Kulturangebote mit freiem Eintritt, hilft Menschen diese zu besuchen und unterstützt Kulturschaffende bei ihrer Arbeit.

[www.kulturlotse.de](http://www.kulturlotse.de)

## Hamburger Kulturschlüssel

Der Hamburger Kulturschlüssel vermittelt freiwillige Begleiter und Freikarten für Kulturveranstaltungen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben von Kultur.

[www.hamburger-kulturschlüssel.de](http://www.hamburger-kulturschlüssel.de)

## \* Notmütterdienst

Wenn die Mutter oder der Vater im Haushalt ausfällt, entsteht eine akute Notsituation. Für diesen Fall steht der Notmütterdienst sofort bereit und kann beispielsweise folgende Leistungen übernehmen:

- *Individuelle, auf die Bedürfnisse der jeweiligen Familie zugeschnittene Betreuung sowie Beaufsichtigung der Kinder im gewohnten Umfeld*
- *Reinigen des allgemein üblichen Lebensbereichs*
- *Erstellen eines Einkaufs- und Speiseplans*
- *Einkaufen von Lebensmitteln und sonstigen Bedarfsgegenständen*
- *Kochen der Mahlzeiten*
- *Hausaufgabenbetreuung*

- *Trennung und Entsorgung des Abfalls*
- *Wechseln der Wäsche, einschließlich der Bettwäsche*
- *Waschen/Pflege der Wäsche und Kleidung*
- *Einräumen der Wäsche*

Wenn der erziehende Elternteil aus gesundheitlichen Gründen ausfällt, bietet der Gesetzgeber zur Versorgung der Kinder eine Lösung an: Gemäß § 38 SGB V werden die Kosten für haushaltsnahe Dienstleistungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Auch das Jugendamt übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die anfallenden Kosten. Der Notmütterdienst berät bei der Antragsstellung. Außerdem gibt es jederzeit die Möglichkeit, die Kosten privat als Selbstzahler zu tragen. Die Betreuung und hauswirtschaftliche Versorgung eines Einzelkindes kostet zum Beispiel ab 15 Euro pro Stunde.

Tel. 040 - 3611 19-0

[www.hamburg.nmd-ev.de](http://www.hamburg.nmd-ev.de)

## \* Präventionskurse

Viele Krankenkassen bieten Gesundheitskurse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Bekämpfung von Suchtproblemen an. Die Kurse sind oft kostenlos oder es muss nur eine geringe Zuzahlung geleistet werden. Manche Krankenkassen bezuschussen außerdem Gesundheitskurse anderer Anbieter. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Krankenkasse.



# Unser Fahrdienst

## Interview mit drei Fahrgästen

*Wie oft nutzen Sie den Fahrdienst?*

**Brigitte M.** Einmal pro Woche.

**Gisela F.** Aus gesundheitlichen Gründen konnte ich ihn bisher nur etwa einmal im halben Jahr nutzen, in Zukunft wird das öfter sein.

*Für was nutzen Sie den Fahrdienst?*

**Brigitte M.** Vor allem zum Einkaufen. Manchmal aber auch für Ausflüge, zum Beispiel an die Elbe oder zu Pflanzen und Blumen.

**Gisela G.** Ich nutze den Fahrdienst in erster Linie, um meine Ehrenämter wahrzunehmen. Ich fahre damit zum Beispiel zu den Vorstandssitzungen, zur Mitgliederversammlung, zum MS-Forum und zu anderen Veranstaltungen der DMSG. Wenn mein Mann keine Zeit hat, lasse ich mich vom Fahrdienst auch zu meiner Selbsthilfegruppe bringen.

**Gisela F.** Besonders für Ausfahrten und für Freizeitaktivitäten. Mit Herrn Dignas habe ich einen Ausflug in den Tierpark Hagenbeck gemacht, das war wunderschön und hat mir sehr viel Freude bereitet. Ich hatte eine große Einkaufstasche mit Futter dabei, hinterher war nichts mehr übrig. So waren die Tiere glücklich, ich war glücklich und ich denke, Herr Dignas hat es auch Spaß gemacht. Demnächst will ▶▶▶

- ich mir ein Fernglas leihen und dann mit dem Fahrdienst Richtung Mecklenburg fahren, um die Kraniche zu beobachten. Der Fahrdienst hilft einem ja auch beim Einkaufen, das möchte ich zukünftig auch nutzen. Solche kleinen Hilfen im Alltag sind sehr wichtig.

### Was könnten Sie ohne den Fahrdienst nicht machen?

**Brigitte M.** Das Einkaufen wäre schon sehr schwierig. Ich käme dann auch nicht mehr raus an die frische Luft. Und wenn wir zum Beispiel mal eine Messe besuchen, passt Herr Dignas auch auf, dass ich nicht zu viel Blödsinn kaufe. Dann sagt er: „Sind Sie sich sicher, dass Sie das wirklich brauchen?“ Und in Pflanzen und Blumen ist z. B. nicht alles rollstuhlgerecht. Aber Herr Dignas weiß, wo man am besten langfahren kann.

**Gisela G.** Ich könnte zum Beispiel nicht im Vorbereitungsteam des MS-Forums sein. Die Fahrt zu der Veranstaltung im Albertinen-Haus in Schnelsen wäre für mich privat nicht zu regeln und mit dem öffentlichen Nahverkehr viel zu weit und zu umständlich. An den Vorstandssitzungen könnte ich auch nicht teilnehmen.

**Gisela F.** Ausflüge wären ohne den Fahrdienst für mich nicht möglich. Ich wäre dann sozusagen doppelt behindert, käme nicht mehr so viel nach draußen und könnte nicht an Aktivitäten teilnehmen, die für andere selbstverständlich sind.

### Was macht den Fahrdienst für Sie so besonders?

**Brigitte M.** Herr Dignas gibt mir nie das Gefühl, dass ich behindert bin. Wenn wir zusammen unterwegs sind, vergesse ich sogar manchmal komplett, dass ich im Rollstuhl sitze. Und er hat immer gute Tipps, wo man manche Dinge am besten einkaufen kann.

**Gisela G.** Ich finde es grundsätzlich ganz toll, dass die DMSG in Hamburg diesen Service anbietet. Denn dadurch ist es für Rollstuhlfahrer leichter, von A nach B zu gelangen und an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen. Die Wege mit dem öffentlichen Nahverkehr sind für Rollstuhlfahrer oft nur schwierig und mit viel Kraft- und Organisationsaufwand zu bewältigen. Und es sind ja auch noch nicht alle U-Bahnhöfe mit Fahrstühlen ausgestattet. Eine Bekannte von mir musste neulich dringend zum Arzt. Auch da konnte Herr Dignas spontan einspringen. Solche Arztfahrten sind ja in Ausnahmefällen ebenfalls möglich. Außerdem sind Hartmut Dignas und Harry Aßmann sehr kommunikativ und man kann mit ihnen gute Gespräche führen.



Hartmut Dignas vom Fahrdienst der DMSG Hamburg mit dem rollstuhlgerechten Fahrzeug.

### Wie wichtig ist der Fahrdienst für Sie?

**Brigitte M.** Sehr wichtig! Auch diesen netten Kontakt zu Herrn Dignas zu haben, die schöne Natur zu sehen, spazieren zu gehen. Ohne den Fahrdienst würde mir dies alles fehlen. Ich kenne auch andere Leute, die dann völlig aufgeschmissen wären. Bei mir in der Selbsthilfegruppe ist zum Beispiel eine Frau, die ohne den Fahrdienst nicht teilnehmen könnte, weil sie sich kein Taxi leisten kann.

**Gisela G.** All diese Dinge wie der Kontakt zur Außenwelt, Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, Kontakt zu Freunden und Familie, ganz allgemein soziale und kulturelle Teilhabe wären ohne diesen Service der DMSG nicht oder nur eingeschränkt möglich. Die Organisation solcher Fahrten kann für einen Rollstuhlfahrer sehr anstrengend und auch kostspielig sein. ●

Die Interviews führte Stefanie Bethge

# Poi-Workshop

mit Sabine Marina, Regisseurin von „Kleine graue Wolke“

## Tänzerische Akrobatik mit selbstgebastelten Pois

(Poi = Eine Art Ball, der an einer Schnur befestigt ist)

Sabine Marina ist nicht nur Regisseurin, sondern auch begeisterte Poi-Artistin. Damit unsere Mitglieder diese schöne Bewegungsform ausprobieren können, bietet sie einen Anfänger-Workshop an. **Der Workshop besteht aus zwei Teilen:** Erst werden die Pois in unserer Geschäftsstelle gemeinsam selbst hergestellt. Anschließend geht es weiter in den Eppendorfer Park, in dem Sabine Marina in die Kunst des Poi-Spiels einführt. „Beim ‚Poi-Spiel‘ wird üblicherweise in jeder Hand ein Poi durch Ausnutzung der Zentrifugalkraft in abwechslungsreichen, kreisähnlichen Bahnen um den Körper geschwungen. Das traditionelle Poi-Spiel ist ca. tausend Jahre alt und gilt bei den Nachfahren der neuseeländischen Ureinwohner noch heute als Kulturtradition.“ (Quelle: Wikipedia)

Nach dem Workshop kann noch gemütlich gepicknickt oder gegrillt werden. Bitte geben Sie in Ihrer Anmeldung an, ob Sie daran Interesse haben. Wir würden dann eine Liste mit den

Mailadressen an alle Teilnehmer senden, damit Sie sich untereinander absprechen können. Für die Verpflegung, auch für kleine Snacks zwischendurch, muss selbst gesorgt werden. Da Sabine Marina den Workshop ehrenamtlich anbietet, entfällt der Teilnehmerbeitrag, auch für das Material entstehen voraussichtlich keine Kosten. ●

**Termin:** Sonntag,  
16. August 2015, Start um 11 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle  
im Eppendorfer Weg 154-156  
Der zweite Teil des Workshops  
findet im Eppendorfer Park statt.  
Die Buslinie 25 hält direkt  
vorn Parkeingang, die Haltestelle

„Kottwitzstraße“ ist nur  
wenige Minuten von unserer  
Geschäftsstelle entfernt.

**Teilnehmerzahl:** max. 12

**Anmeldeschluss:**  
Sonntag, 2. August 2015

**Anmeldung:** per Mail an  
info@dmsg-hamburg.de

Aufruf zum  
nächsten Schwerpunkt:

## Erfahrungen mit den neuen Entlastungs- leistungen

nach Pflegestärkungsgesetz 1

In der Gemeinsam Nr. 1/2015 haben wir über die erste Stufe des neuen Pflegestärkungsgesetzes berichtet. Vor 2015 konnten nur Menschen mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz die zusätzlichen Betreuungsleistungen gemäß §45b SGB XI in Höhe von 104 Euro in Anspruch nehmen. Seit dem 1. Januar 2015 stehen sie allen Pflegeversicherten, die eine Pflegestufe haben, zur Verfügung. Man erhält sie allerdings nur, wenn man sie explizit beantragt.

- Konnten Sie bereits Erfahrungen mit den Betreuungs- und Entlastungsleistungen sammeln?
- Haben Sie Erfahrungen bei der Beantragung gemacht, die für andere hilfreich sein könnten?
- Haben Sie Anregungen für andere Mitglieder, wie diese Leistungen genutzt werden können?

Dann freuen wir uns  
über Ihre Zuschriften bis  
zum 17. Juli 2015!

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





## Neue Mitarbeiterin: Tanja Hoehl

Erziehungswissenschaftlerin B. A.



*Guten Tag, ich heiße Tanja Hoehl und möchte mich Ihnen kurz vorstellen. Als Schwangerschafts- und*

*Elternzeitvertretung für Tabea Fiebig bin ich seit dem 9. Februar 2015 ein Teil des Teams der DMSG Hamburg. Seitdem konnte ich Kerstin Knapwerth und Johannes Wiggers schon in vielen Bereichen unterstützen, zum Beispiel habe ich die Organisation der Sportwoche in Rheinsberg, die Planung des Neu- und Geringbetroffenenseminars sowie Teile der Organisation der Hippotherapie übernommen. Außer-*

*dem war ich an verschiedenen telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen beteiligt. Nach dem Abschluss meines Studiums der Erziehungswissenschaften (Schwerpunkt Sozialpädagogik), habe ich bereits viel Erfahrung in den unterschiedlichsten Bereichen der pädagogischen Arbeit gesammelt: Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn war ich als Familienhelferin in sozialen Brennpunkten tätig. Es folgte die Anstellung als Gruppenleiterin in einer Kita, dann als Frühförderin hauptsächlich in der Elternberatung und -unterstützung sowie in der Begleitung von Kindern mit Behinderungen oder Verhaltensauffälligkeiten und letztlich als die stellvertretende Leitung einer Betreuungseinrichtung für Offene*

*Grund- und Ganztagschulen. Ein Großteil meiner Arbeit bestand aus der Beratung und Begleitung von Klienten. Zielgerichtetes Erarbeiten von Lösungen und ressourcenorientiertes Vorgehen standen hierbei täglich im Vordergrund der gemeinsamen Arbeit.*

*Ich freue mich darauf, Sie im Beratungsgespräch oder bei einer unserer Veranstaltungen kennenzulernen. ●*

*Tanja Hoehl*

*Meine telefonischen Sprechzeiten sind donnerstags 9–12 Uhr und freitags 13–16 Uhr alle zwei Wochen im Wechsel mit Johannes Wiggers.*

## Nordic Walking - Ein Erfahrungsbericht

DMSG-Seminar vom 21. - 22. März 2015

*Wir hatten bei dem Nordic-Walking-Seminar im Elsa-Brändström-Haus die Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in diese Sportart zu bekommen. Kursleiterin war Manuela Wilczek, die bei Harald Fichtner (einem der renommiertesten Nordic-Walking-Trainer und maßgeblichen Wegbereiter des Nordic Walkings in Deutschland) ihre Kenntnisse erworben hat.*



Wir waren zehn Teilnehmer, welche von der MS unterschiedlich betroffen sind. Mit dem Elsa-Brändström-Haus in seiner schönen Umgebung, dem gutem Essen und den freundlichen und hilfsbereiten Mitarbeitern hatten wir eine ideale Basis für unser Seminar. Nach einer Kennenlernrunde, in der wir feststellten, dass wir mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen angereist waren, wurden unsere Erwartungen und Wünsche kurz schriftlich festgehalten. Betont wurde gleich zu Anfang, dass es ein Seminar sein sollte, das unsere individuellen Möglichkeiten, aber auch unserer Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung, berücksichtigt.



**DMSG-Seminar im Februar 2015**

## Hoch hinaus – auch mit MS möglich

Nach einem leckeren Mittagessen mit anschließender Pause starteten wir zu unserem ersten Walk. Die Trainerin hatte Laufstöcke für uns mitgebracht und jeder erhielt ein passendes Paar, sofern er keine eigenen Stöcke mitgebracht hatte. Unter Anleitung wurden die ersten Nordic-Walking-Versuche in einem Park, den wir mit Fahrgemeinschaften in privaten Fahrzeugen erreichen konnten, gestartet und mit Dehnungsübungen im Haus beendet. Der Abend klang mit einem gemütlichen Abendessen und einer Klönrunde aus. Am nächsten Morgen starteten wir nach dem Aufwärmtraining im Haus unsere nächste Trainingseinheit in einem anderen Park als am Vortag, um das Erlernen der Nordic-Walking-Techniken fortzusetzen. Die Gruppenteilnehmer konnten individuell und parallel im gegenseitigen Sichtbereich ihre Technik unter Anleitung und Hilfe von Manuela vertiefen. Hier waren auch zwei Bänke vorhanden, auf denen jederzeit eine Pause möglich war.

Bei der Abschlussrunde im Elsa-Brändström-Haus haben wir die Möglichkeiten, die das Nordic Walking bietet, diskutiert und konnten feststellen, dass dieser Sport für jeden ein guter Weg ist, seinen Alltag zu bereichern und bislang unentdeckte Möglichkeiten zu entdecken. Mit einer Urkunde und vielen interessanten Erfahrungen wurden wir entlassen.

*Danke für dieses gelungene Wochenende!* ●

Kerstin A.

*Ich kreise in einem eher fernen Orbit um die DMSG, aber das Angebot zum Klettern fand ich so inspirierend, dass ich im Februar 2015 meine Umlaufbahn änderte. Eigentlich war es zu spät für die Anmeldung, aber die Geschäftsstelle konnte mir den letzten freien Platz für den Schnupperkurs in der Nordwandhalle geben. Ich war begeistert und freute mich auf den kommenden Sonntag.*

**Weil ich mit der S-Bahn von Hamburgs Westen nach Wilhelmsburg fuhr**, kam ich viel früher dort an. So hatte ich viel Zeit, den Ort und die Menschen, die das Klettern als ihr Hobby betreiben, auf mich wirken zu lassen. Die höchsten Kletterwände reichen bis 14 Meter über den Boden. Die Wände sind übersät mit farbigen Klettergriffen, die jeweils unterschiedlich schwere Pfade bilden. Dass diese Pfade schwer sein können, wurde mir vor allem an den Stellen klar, an denen der Kletterfels mit Überhängen geformt ist.

**Als es dann mit dem Schnupperkurs der DMSG losging**, wurde unsere Gruppe in den Schulungsbereich geführt. Die Kletterwände dort sind ausschließlich vertikal und „nur“ 10 Meter hoch. Der Boden ist mit einer Fallschutzdämmung ausgestattet und nicht aus hartem Beton. Schon bei der Anmeldung waren wir mit superengen Kletterschuhen ausgestattet worden. Nun bekamen wir von unserer Trainerin Nele jede einen Klettergurt und die Anleitung, wie wir ihn richtig anlegen.



Bevor wir ans Klettern gehen durften, unterwies uns Nele ganz ausführlich in der Sicherung. Ich meldete mich gerne als Freiwillige dafür. Als erstes bekam ich das Kletterseil an meinen Klettergurt-Karabiner angeknüpft und wir alle lernten, wie dieser Knoten zu machen ist. Dann rekrutierte unsere Trainerin mein Sicherungsteam, bestehend aus Barbe und Ute. Sie kontrollierten zuerst den Knoten und dann, ob mein Karabiner wirklich zugeschraubt war. Dann war Ute bereit, die erste Sicherung zu

*... „Zu keiner Zeit und auch nicht beim Abrutschen war mir irgendwie mulmig zumute, denn es fühlte sich alles ganz sicher und verlässlich an.“ ... ►►*



machen. Sie bekam das Sicherungsgerät „Eddy“ in die Hand, legte unter Anleitung das Seil richtig ein und schloss es an ihren Klettergurt-Karabiner an. Barbe wurde meine zweite Sicherung und übernahm den Rest des Kletterseils. Nele zeigte am Beispiel von uns Dreien ganz genau, was wer in welcher Rolle zu tun hatte. Dann bekam ich das „Go“ für meine ersten Klettermeter, denn alle sollten am praktischen Beispiel lernen, wie die Sicherung beim

*... „Es war für mich eine Sache, bei der ich nur das Jetzt im Kopf hatte und bei der sich keine anderen, ablenkenden Gedanken einschlichen. Ich ... war an diesem Tag so glücklich, wie schon lange nicht mehr.“ ...*

Auf- und Abstieg gemacht und verabredet wird. Das gelang uns dank der guten Einweisung ganz leicht. Nach dieser Übung durfte ich die ganzen zehn Meter nach oben klettern und mich danach abseilen. Ein tolles Erlebnis, das mich ganz euphorisch machte. Das Klettern fiel mir leicht und ich konnte meine anfängliche Unsicherheit, das völlig Unbekannte auszuprobieren, schnell ablegen. Ute, Barbe und ich wechselten danach die Rollen, immer umsichtig begleitet von unserer Trainerin, die korrigierend eingriff und alle Fragen geduldig beantwortete. Auch alle anderen Teilnehmer schafften die Wand.

**In den eineinhalb Kursstunden** hatte ich noch zwei weitere Gelegenheiten, Kletterpfade zu gehen. Beim ersten Mal bin ich an einer Stelle abgerutscht, weil ich meine Armreichweite falsch eingeschätzt hatte – aber die Sicherung hielt.

Zu keiner Zeit und auch nicht beim Abrutschen war mir irgendwie mulmig zumute, denn es fühlte sich alles ganz sicher und verlässlich an. Auch die notwendige Kraft abzurufen, gelang mir gut. Nur manchmal musste ich meine Schritte korrigieren, wenn ich nicht vorausschauend genug vorgegangen war. Am Schönsten aber fand ich das Erleben des Kletterns an sich: Es war für mich eine Sache, bei der ich nur das Jetzt im Kopf hatte und bei der sich keine anderen, ablenkenden Gedanken einschlichen. Ich empfand es als eine pure Erholung und ich war an diesem Tag so glücklich, wie schon lange nicht mehr.

*Übrigens: Am nächsten Morgen hatte ich nur ganz wenig Muskelkater, der im Laufe des Tages verflog. ●*

*Jana W.*



**Seminar:****Heilsam umgehen mit Krankheit****Persönliche Kraftquellen entdecken und nutzen**

MS belastet Körper und Psyche. Körperlich können Sie nur bedingt Einfluss nehmen. Aktiv gestalten können Sie dagegen jederzeit Ihre Haltung der Krankheit gegenüber. Das ist mehr, als es zunächst scheint. „Wenn du an deinem Bewusstsein arbeitest, verändert sich die Welt“, sagt Byron Katie (Lebenshilfe-Autorin). Christina Lütgen hilft Ihnen in diesem Seminar, der Krankheit und sich selbst annehmend zu begegnen, damit Sie ungehindert tun können, was sinnvoll ist, Krisen gelassener meistern, dem Leben gegenüber offen bleiben und die Botschaft Ihrer Krankheit verstehen.

**Das nehmen Sie mit:**

- *Einen frischen Blick auf Ihre Situation*
- *Größere Akzeptanz der Krankheit und sich selbst gegenüber*
- *Eine lebensbejahende Selbstvorstellung*
- *Kontakt mit persönlichen Stärken und Fähigkeiten*
- *Praktisches Handwerkszeug für den Alltag*

**Das erwartet Sie:**

Sie werden schreiben, sich erinnern, mit inneren Bildern arbeiten, Ihre Vorstellungskraft anzapfen, sich mit Gleichgesinnten austauschen, Ihre Gefühle wahrnehmen und sie als Wegweiser für die Zukunft begreifen. Alle Übungen begleitet Christina Lütgen im Gespräch.

**Leitung:** *Christina Lütgen, ganzheitlicher Coach*

**Termin:** *5. September 2015, 14 - 17 Uhr*

**Ort:** *Geschäftsstelle der DMSG Eppendorfer Weg 154 - 156*

**Teilnehmerbeitrag:** *20 Euro*

**Teilnehmerzahl:** *5 - 9 Personen*

**Anmeldeschluss:** *22. August 2015*

**Anmeldung:** *per Mail an [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de)*

## Unsere Malgruppe hat noch freie Plätze!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Lust, künstlerisch tätig zu werden und Neues auszuprobieren. Wir treffen uns immer freitags von 10 bis 11.30 Uhr in den Räumen der DMSG, Eppendorfer Weg 154-156. Es fallen pro Teilnehmer monatlich 10 Euro Materialkosten an.

**Kontakt und Anmeldung:**

*Anja Heyden,*

*Kunsttherapeutin & Pädagogin*

*Tel. 0175 - 2987873*

*E-Mail: [anja.heyden@live.de](mailto:anja.heyden@live.de)*

**Schirmherrschaft**

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

**Vorstand** Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Gisela Gerlach, Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen, Jürgen Krüger, Dirk-Andreas Tullius, Markus van de Loo

**Ärztlicher Beirat** Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

**MS-Gruppen-Forum**

Markus van de Loo (Vorsitzender)

**Geschäftsführung** Andrea Holz M. A.

**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Stefanie Bethge M. A.

**Spendenkonto**

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN:

DE41 2512 0510 0009 4669 00

BIC: BFSWDE33HAN

**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](mailto: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](http://www.dmsg-hamburg.de) | [info@dmsg-hamburg.de](mailto: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: ©Style-Photography-Fotolia.com, ©Heike Günther (S. 3,6,12), 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

## Telefonische Beratung

### Montag 9 – 12 Uhr

Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin  
und Pflegeberaterin

### Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,  
Dipl.-Sozialpädagoge

### Donnerstag 9 – 12 Uhr

Tanja Hoehl,  
Erziehungswissenschaftlerin B. A.

### Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene  
Silke Bathke und Helmut Neubacher  
im wöchentlichen Wechsel

### Freitag 13 – 16 Uhr

Tanja Hoehl 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

Mit freundlicher Unterstützung von:

# Tel 040-422 44 33

## Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)

Minou Hansen, Rechtsanwältin  
Nur für Mitglieder!  
Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde  
oder auf [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

## Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können  
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) eingesehen werden.

## Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 – 12 Uhr  
Hartmut Dignas

## Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf  
MS-Sprechstunde Gebäude W 34  
Martinistraße 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](http://www.ms-netz-hamburg.de)

## Telefonseelsorge

### 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222

Sie können uns gerade telefonisch nicht erreichen,  
befinden sich aber in einer Krise oder haben wegen  
persönlicher Probleme dringenden Gesprächsbedarf?  
Die Telefonseelsorge ist rund um  
die Uhr kostenfrei erreichbar.