



Gemeinsam

4

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung

Winter 2014



TITELTHEMA

Deshalb bin ich in einer Selbsthilfegruppe – Mitglieder berichten

Warum entschließen sich Menschen dazu, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen? Was passiert dort, welche Themen werden besprochen? Eines wird klar, wenn Sie die Berichte unserer Mitglieder in diesem Heft lesen: Selbsthilfegruppen sind keine „Jammerclubs“, sondern können viel Positives bewirken! **Lesen Sie mehr ab Seite 5.**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial

Sonderinformation zum
möglichen Umzug
unserer Geschäftsstelle 3

TITELTHEMA:

Deshalb bin ich in einer
Selbsthilfegruppe
25-jähriges Jubiläum
der Selbsthilfegruppe
„Landwehr-Treff 89“ 5

Interview mit Sigrid W. 6

MS als Freund! 6

Austausch und Supervision
für die Gruppenleitung 7

Aktuelles

„Hand in Hand für
Norddeutschland“
NDR Benefizaktion für
Menschen mit MS 8

Goldene Ehrennadel
für Roswitha Kiers 9



Silke Bathke:
Eine neue Stimme
bei der telefonischen
Beratung „Betroffene
beraten Betroffene“ 10

DMSG in Hamburg 16

Termine 2015 zum Vormerken

- **Mitgliederversammlung**
25. April 2015
- **Welt MS Tag | 27. Mai 2015**
- **14. Hamburger MS Forum**
30. Mai 2015
- **Sommerausflüge**
6. und 13. Juni 2015



Besuchen Sie uns auch
auf Facebook und Twitter!

In der Zeit zwischen
Weihnachten und
Neujahr ist unsere
Geschäftsstelle
geschlossen. Ab dem
2. Januar 2015
sind wir wieder für
Sie da.

Die GEMEINSAM
1/2015 erscheint
Ende März:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 16. Januar 2015

Regelmäßige Aktivitäten

MS Netz Hamburg

Plenum 1/2015:
Mittwoch, 25. Februar 2015
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.booth@alice-dsl.net

Offener Treff

für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag
im Monat von 18 - 20 Uhr
Moderation: Tabea Fiebig/
Johannes Wiggers im Wechsel

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

Qi Gong

Freitags, 18 - 20 Uhr,
2 x im Monat
Ansprechpartnerin:
Dietlind Zimmermann
Tel. 040 - 20 51 29
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

◁ 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

Fahrradgruppe

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

Sonder-
information zum
möglichen
Umzug unserer
Geschäftsstelle



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

in dieser letzten Ausgabe der Gemeinsam für das Jahr 2014 bilden unsere Selbsthilfegruppen den Schwerpunkt, und zwar mit Berichten unter der Überschrift „Deshalb bin ich in einer Selbsthilfegruppe“.

35 Selbsthilfegruppen sind bei uns aktiv.

Die Berichte sollen exemplarisch die Aktivitäten und Tätigkeitsbereiche der Selbsthilfegruppen beschreiben und Sie als Leser neugierig machen, so neugierig, dass Sie überlegen, ob Sie nicht vielleicht auch in einer Gruppe mitmachen wollen. Kommen Sie, informieren Sie sich, probieren Sie aus, ob eine Teilnahme an der einen oder anderen Gruppe für Sie in Frage kommt. Die Profile von einigen unserer Gruppen finden Sie auch auf www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen.

Das „Zuhause“ der meisten Selbsthilfegruppen ist unsere Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg 154-156. Drei Gruppenräume stehen uns dort zur Verfügung, die uns seit vielen Jahren gute Dienste geleistet haben, die aber nicht immer ideal waren und sind. Die Erreichbarkeit der Geschäftsstelle mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist nur mit dem Bus als gut zu bezeichnen. Die U-Bahn ist weit weg. Die Räumlichkeiten sind im Inneren nur bedingt barrierefrei und man merkt an der Raumaufteilung, dass die

*Geschäftsstelle in ehemals als Ladenlokal geplanten Räumlichkeiten untergebracht ist. Dass die Gruppenräume gleichzeitig als Eingangsbereich dienen müssen, ist oft misslich. Kurz gesagt, **die Raumsituation ist verbesserungsfähig.** Deshalb hat der Vorstand schon vor zwei Jahren den Beschluss gefasst, sich nach geeigneten neuen Räumlichkeiten umzusehen, nach Räumlichkeiten, die zentral und verkehrsgünstig gelegen sein sollten, die gleichzeitig die Funktion als Geschäftsstelle, als Beratungszentrum und als Begegnungsstätte für unsere Mitglieder und Selbsthilfegruppen erfüllen müssen und die wir uns auch noch finanziell leisten können müssen.*

*Seit geraumer Zeit sind wir auf der Suche nach neuen Räumen, die unseren Bedürfnissen entsprechen und die Nachteile des Eppendorfer Weges 154-156 vermeiden. Wir verhandeln im Augenblick mit einer Baugesellschaft, die in der HafenCity einen Neubau erstellt und uns im Erdgeschoß Büroflächen für eine neue Geschäftsstelle angeboten hat, die unsere Anforderungen weitgehend erfüllen. **Die Lage in der HafenCity ist zentral und gleichzeitig spannend.** Eine Anbindung an das öffentliche Nahverkehrssystem, sprich Bus und U-Bahn, ist gegeben. In den Räumlichkeiten können wir neben der Geschäftsstelle mit ihren notwendigen Beratungs- und* ▶▶▶

**Sonder-
information zum
möglichen
Umzug unserer
Geschäftsstelle**

▼
Büroräumen die erforderlichen Räume für unsere Selbsthilfegruppen unterbringen und im Eingangsbereich könnte sogar eine Cafeteria als Treffpunkt eingerichtet werden.

Nicht gelöst ist im Augenblick die Parkplatzsituation in der Nähe der neuen Geschäftsstelle:

Es fehlen Behindertenparkplätze. Dass bei Bestandsbebauung Behindertenparkplätze Mangelware sind und nur schwer eingerichtet werden können, haben wir in der Vergangenheit immer wieder leidvoll erfahren müssen. Dass aber in einem Neubaugebiet wie der HafenCity in der bisherigen Planung überhaupt keine Behindertenparkplätze vorgesehen sind, wollen wir einfach nicht glauben und uns auch nicht damit abfinden. Wir sind noch optimistisch, dass es uns gelingt, die zuständigen Stellen und Behörden

*davon zu überzeugen, dass eine **Erreichbarkeit der geplanten DMSG-Geschäftsstelle per PKW durch Bereitstellung von Behindertenparkplätzen notwendig und unabdingbar** ist. Auf der Mitgliederversammlung 2015 werde ich Ihnen berichten, ob der Plan eines Umzuges in die Hafencity realisiert werden kann. ●*



Jetzt bleibt mir nur, Ihnen und uns – auch im Namen des gesamten Vorstandes – eine frohe Weihnachtszeit und ein gutes, vor allem friedliches Jahr 2015 zu wünschen.

Ihr Dierk Mattik

Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Mitgliedsbeitrag ab 2015

Liebe Mitglieder, wie Sie sich vielleicht erinnern, wurde auf der Mitgliederversammlung am 26. April 2014 beschlossen, den Mitgliedsbeitrag ab Beitragsjahr 2015 von bisher 30,- € auf 40,- € anzuheben. Wir hatten darüber in der *Gemeinsam* Nr. 2/2014 berichtet. Sofern uns eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Beitrag von uns zum 16. März 2015 eingezogen, Sie müssen in diesem Falle also nichts weiter unternehmen. Sollten wir keine Einzugsermächtigung haben, denken Sie bitte daran, Ihre Zahlung entsprechend anzupassen.



Bei den Mitgliedern, die uns zusätzlich zu dem Mitgliedsbeitrag dankenswerter Weise eine Spende zugedacht haben, gehen wir davon aus, dass der Spendenbetrag unverändert bleibt, sich also auch für diese Mitglieder der

Überweisungsbetrag um 10,- € erhöht.

Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, möchten wir Sie bitten uns entsprechend zu benachrichtigen.

Allen den Mitgliedern, die nicht in der Lage sind, den Beitrag von 40,- € aufzubringen, werden wir eine Lösung anbieten. Sprechen Sie uns dazu aus organisatorischen Gründen bitte bis zum 16. Januar 2015 an.

Bei Fragen zu dem neuen Mitgliedsbeitrag bitten wir Sie, uns unter der Telefonnummer 040 - 422 44 33 anzurufen oder eine Mail an info@dmsg-hamburg.de zu schreiben.



Deshalb bin ich in einer Selbsthilfegruppe

– Mitglieder berichten

Der Wert von Selbsthilfegruppen wird nach wie vor oft unterschätzt. Hartnäckig hält sich das Vorurteil, dass dort sowieso nur gejammert wird. Welche Bereicherung die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sein kann, wie viel fachlicher Austausch und emotionale Unterstützung dort möglich ist, darüber berichten in diesem Heft drei unserer Mitglieder. Wer eine Selbsthilfegruppe leitet, kann bei uns einmal im Jahr an einem Wochenendseminar mit Austausch und Supervision im Elsa-Brändströmhaus teilnehmen. Eine Gruppensprecherin erzählt, welche Themen dort behandelt werden und wie dieses Seminar bei der Gruppenarbeit helfen und unterstützen kann. Vielleicht leiten Sie ja auch eine Gruppe und bekommen Lust, das Seminar nächstes Jahr einmal auszuprobieren!

25-jähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe „Landwehr-Treff 89“

Alles fing im Oktober 1989 an. 14 MS-Neubetroffene kamen zu einem Wochenendseminar ins wunderschöne Elsa-Brändström-Haus in Blankenese. Die DMSG Hamburg hatte hierzu eingeladen und wir, alle zwischen Ende 20 und Ende 40, waren sehr gespannt und neugierig, wie das Seminar nun ablaufen werde.

Wir hatten das ganz große Glück, den engagierten damaligen DMSG-Sozialpädagogen Peter Maaß als Seminarleiter zu haben. Er hat mit uns in seiner ihm eigenen, direkten, sehr persönlichen und verbindlichen Art darüber diskutiert, wie das nun für uns mit MS zukünftig im Leben weitergehen kann.

Das Seminar war am Ende so gut, dass zehn von uns beschlossen, unter seiner Leitung eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Und so haben wir uns noch einmal in der Geschäftsstelle der DMSG getroffen und haben Details besprochen, wie zum Beispiel: Wo treffen wir uns? – Im „Goldenen Tempel“ in Eppendorf. Wie häufig? – Einmal im Monat. Die Treffen liefen ohne vorgegebenes Programm ab, jeder konnte einbringen, was ihn gerade bewegte und ihm wichtig war. Wir haben uns ohne unsere Partner getroffen, da man so freier und offener sprechen kann. Peter Maaß als Moderator führte uns in ein neues Leben mit MS. Nach einem Jahr konnten wir unsere Gruppe alleine weiterführen, ein neuer Gruppenleiter

war relativ schnell gefunden. Aus verkehrstechnischen Gründen beschlossen wir, uns in der Nähe des S-Bahnhofs Landwehr zu treffen. Beim zweiten Anlauf fanden wir ein nettes Bistro in unmittelbarer Nähe.

Nach ca. zwei Jahren sind zwei Personen abgesprungen und wir waren zu acht – fünf Frauen und drei Männer (die MS-Quote: Zufall!). Da wir festgestellt haben, dass diese Anzahl an Mitgliedern perfekt ist, um sich zu unterhalten, sind wir bis heute eine geschlossene Gruppe. Unsere Themen: MS und Umfeld, Fachliteratur und „Was gibt's Neues“, private und persönliche Themen, „Gott und die Welt“. Nach kurzer Zeit beschlossen wir, einmal im Jahr im Sommer gemeinsam einen Tagesausflug zu machen, wie zum Beispiel nach Lübeck, Stade, Friedrichsstadt, Schiffshebewerk Scharnebeck und einmal im Jahr im Winter ins Theater zu gehen, wie zum Beispiel Alma Hoppes Lustspielhaus, Komödie Winterhuder Fährhaus, Schmidts Tivoli. Das hat uns sehr gut getan und viel Freude bereitet! ▶▶▶



Tagesausflug an den Barmstedter See



► **Durch Umzug** und leider auch einen Trauerfall haben wir vier Mitglieder verloren, konnten aber drei Neuzugänge für uns gewinnen. So sind immer noch vier Gründungsmitglieder in unserer Gruppe. Durch zunehmende gesundheitliche Einschnitte und Gehbehinderungen einiger von uns, haben wir vor ca. zwei Jahren unser vertrautes „Bistro Landwehr“ verlassen müssen und sind in das gute, behindertengerechte Restaurant „Blockhouse“ an der U-Bahnstation Wandsbek Markt einge-

zogen. Hier fühlen wir uns auch wieder wohl und treffen uns weiterhin, wenn auch mit gewissen Einschränkungen im Vergleich zu den zurückliegenden Aktivitäten.

Die 25 Jahre sind im Nachhinein so schnell vergangen, wir möchten diese gute, prägende Zeit nicht missen! Ein Dank an die DMSG Hamburg und den Selbsthilfebeirat, bzw. MSGF. ●

Werner Lang

MS als Freund!

Ja, ich habe auch MS ...

Es hat mit Schrecken angefangen! Ein halbes Jahr im Wachkoma, im Kernspintomographen wieder erwacht, alles musste ich wieder lernen ... Aber: Ich habe es geschafft! Und dann habe ich mich gefragt, WARUM?

Keiner kennt die Antwort – Ihr habt Euch das bestimmt auch schon mal gefragt ... Meine Antwort ist: Meine MS ist mein Freund, denn MS hat mir gezeigt, warum ich noch LEBE. Meine Eltern waren total zerstritten, Friede war nicht möglich, aber mein Freund MS hat sie wieder zusammen gebracht! Inzwischen gehen meine Mutter und ihr Freund mit meinem Vater und seiner Freundin zusammen Essen, Ostern feiern, etc. Und ich habe so wertvolle Menschen kennen gelernt – DANKE MS! Die Selbsthilfegruppe! Diese Mädels sind so klasse, haben die MS auch schon viel länger als ich und kennen eigentlich auf jede Frage eine Antwort! Also bin ich sehr gut aufgehoben!

Also mein Appell an Euch: Schaut Euch doch mal so ein Selbsthilfetreffen an, Ihr werdet schon sehen:

NEIN! MAN IST NICHT ALLEINE! ●

Co.La.

Interview mit Sigrid W., Mitglied in der PPMS-Selbsthilfegruppe

Seit wann sind Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe (SHG)?

Seit ca. fünf Jahren, solange die PPMS-SHG besteht.

Warum sind Sie damals in eine SHG gegangen?

Birgit Brink hatte in einem Artikel in der „Gemeinsam“ eine neue SHG für interessierte MS-Betroffene mit progredientem Verlauf angeboten.

Wonach haben Sie Ihre SHG ausgewählt?

Ich wollte mich mit anderen „progredienten“ MS-Betroffenen austauschen.

Wobei hat Ihnen Ihre SHG am meisten geholfen?

Ich bekam sehr bald die Erkenntnis, dass alle aus der SHG sehr (!) unterschiedliche Verläufe hatten und zum Teil viel schlechter betroffen waren als ich; diese Erkenntnis hat mir geholfen, meinen Verlauf positiv anzunehmen.

Was schätzen Sie besonders an Ihrer SHG?

Dass wir KEIN „Kaffee-Klönssnack-Verein“ sind; unser Austausch besteht in erster Linie aus gegenseitigen Infos zum Beispiel zu neuen Medikamenten, Neurologen, Seminarangeboten, Reha-Kliniken u.a.

Bei vielen Menschen hält sich immer noch das Vorurteil, dass man sich in einer SHG nur gegenseitig etwas vorjammert. Was würden Sie entgegenen?

Bei uns wird nicht gejammert – trotzdem sind wir offen, wenn jemand ein Problem hat oder etwas traurig darüber berichtet, dass sein Verlauf schlechter geworden ist ...

Vielen Dank für dieses Gespräch! ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

Informationen

Aktuell sind bei der DMSG in Hamburg 30 Selbsthilfegruppen organisiert. Einige Profile finden Sie auf unserer Homepage unter www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen. Für mehr Informationen rufen Sie uns gerne an: 040 – 422 44 33 oder schreiben Sie eine Mail: info@dmsg-hamburg.de!

Austausch und Supervision für die Gruppenleitung: Experten in eigener Sache

Einmal im Jahr gibt es das Seminar für Gruppensprecher, Kontaktpersonen und ihre Stellvertreter. Was passiert da? Braucht man für alles eine Schulung? Selbsthilfegruppen, Kontaktgruppen oder „Offene Treffs“, Stammtische und themenbezogene Gruppen (wie die Fahrradgruppe oder die Gesangsgruppe) tragen meiner Meinung nach ganz wesentlich zur Arbeit der DMSG Hamburg bei. Wer eine Gruppe gründet oder übernimmt, engagiert sich und kann dabei Unterstützung gebrauchen.

Bei diesem Seminar treffen sich Menschen, die aktiv sein wollen und eine Gruppe (mit)organisieren. Wir sprechen dann z.B. darüber, wie man die Gruppe möglichst lebendig hält, welche Arbeitsweisen gut funktionieren, wie man den Zusammenhalt fördert oder wieder positiven Schwung in eine Gruppe bringen könnte. Vielleicht gibt es auch Konflikte, die nicht so einfach zu klären sind. In diesem Seminar suchen wir das offene und ehrliche Gespräch, wir alle sind in ähnlicher Lage und können voneinander lernen.



Die Teilnehmer des Seminars für Gruppensprecher 2012. Hintere Reihe von links nach rechts: Roswitha Kiers, Michael Schober, Maren Braband, Dipl. Psych. Ulrich Simon (Leitung), Jochen Jark, Ulf Kilian und Andrea Erdmann. Vordere Reihe von links nach rechts: Gisela Gerlach, Mira Knolle und Leonore Wolf. Nicht mit im Bild: Lydia Boothe.

Meistens ist knapp die Hälfte der Teilnehmer neu dabei, andere haben dieses Seminar schon mal mitgemacht. Wir beschäftigen uns intensiv mit dem jeweiligen Thema – es geht auch nicht immer ohne Auseinandersetzungen. Ab 2011 hat Dipl.-Psych. Ulrich Simon, psychologischer Psychotherapeut und langjähriger Gründungshelfer sowie Gruppensprecherseminar geleitet. Das Treffen geht über zwei bzw. eineinhalb Tage. Mit durchdachter Themen- und Pausenplanung wird erreicht, dass niemand kräftemäßig überfordert ist. Etwas Besonderes ist immer der gemeinsame Abend: Nach dem ersten Seminartag sitzen wir Seminarteilnehmer abends zusammen, knabbern, spielen, schnacken – und dann kommen wir doch immer wieder auf die Themen des Tages zurück, wälzen Ideen und diskutieren Vorschläge. **Wir sind motiviert, haben Spaß und schmieden Pläne... Es ist ein spannender Austausch unter engagierten Menschen. Neue Teilnehmer sind willkommen!** ●

Roswitha Kiers

Aufruf • Aufruf • Aufruf

Aufruf zum
nächsten
Schwerpunkt:

„Reisen“

Für die Gemeinsam Nr. 1/2015 ist der Schwerpunkt „Reisen“ vorgesehen.

- Kennen Sie gute barrierefreie Reiseziele im In- und Ausland?
- Gibt es Städte, die Sie als besonders barrierefrei erlebt haben?
- Haben Sie einmal (trotz Einschränkungen) eine außergewöhnliche Reise unternommen?
- Haben Sie Erfahrung mit Reiseassistenz?
- Haben Sie einmal in einem Hotel mit Pflegeangebot übernachtet?

Dann freuen wir uns über Ihre Zuschriften bis zum 16. Januar 2015!

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

„Hand in Hand für Norddeutschland“ NDR Benefizaktion für Menschen mit MS

Wir freuen uns, dass die DMSG Hamburg zusammen mit den drei anderen norddeutschen DMSG-Landesverbänden als Partner für die diesjährige NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ ausgewählt wurde! In den vergangenen zwei Jahren hatten wir uns erfolglos dafür beworben. Dieses Jahr haben wir es mit unserer Bewerbung in die Vorauswahl geschafft und konnten dann bei einem persönlichen Auswahlgespräch die Kommission von unserer Arbeit und unseren Anliegen überzeugen.

Alle NDR Radioprogramme, das NDR Fernsehen und das Internet-Angebot NDR.de haben gemeinsam vom 1. bis 12. Dezember im Rahmen der Benefizaktion zum Spenden aufgerufen und während der Programmaktion die Arbeit der vier DMSG-Landesverbände, deren Hilfsprojekte sowie Schicksale von Betroffenen vorgestellt.

NDR Intendant Lutz Marmor: *„Die Diagnose MS ist im Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen oft ein radikaler Einschnitt, nach dem nichts mehr ist wie zuvor. In dieser Situation brauchen die Erkrankten Unterstützung. Im Rahmen von ‚Hand in Hand für Norddeutschland‘ möchten wir über MS informieren und das Engagement der norddeutschen Landesverbände der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft vorstellen. Unser gemeinsames Ziel ist es, dass MS-Erkrankte die bestmögliche Hilfe bekommen.“*

„Wir freuen uns sehr über die Aktion des NDR. Die chronische Erkrankung Multiple Sklerose verändert das Leben für den Betroffenen und dessen Umfeld von einem auf den anderen Tag. Unterstützung und Hilfestellung sind hier von großer Bedeutung. Letztlich sind es die Spender, die unsere Arbeit ermöglichen und damit einen großen Beitrag leisten“, sagt Gudrun Schoefer, Vorstandsvorsitzende

der DMSG in Mecklenburg-Vorpommern, selbst MS-betroffen. **Die eingenommenen Spenden kommen zu 100 Prozent den DMSG Landesverbänden in Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Schleswig-Holstein zugute.** Die Partner der NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ wechseln jedes Jahr. Ziel der NDR Aktion ist es, zur Integration und Unterstützung schwacher, kranker oder hilfsbedürftiger Menschen beizutragen. Bisherige Partner waren die vier norddeutschen Landesverbände des Deutschen Kinderschutzbundes, die Deutsche Kinderkrebsstiftung und die norddeutschen Tafeln. Innerhalb des NDR bereitet eine Projektgruppe unter Leitung von Elke Haferburg, Direktorin des Landesfunkhauses Mecklenburg-Vorpommern, die trimediale Benefizaktion vor.

Anmerkung der Redaktion:

Bei Redaktionsschluss waren die Arbeiten für diverse TV- und Radiobeiträge in vollem Gange. Da der Redaktionsschluss etwa sieben Wochen vor dem Aktionszeitraum lag, können wir Sie an dieser Stelle leider nicht mit weiteren Details über die Beiträge und den Verlauf der Aktionswoche versorgen. Aktuelle Informationen finden Sie unter www.ndr.de/handinhand, www.dmsg-hamburg.de und auf unserer Facebook-Seite. ●

Stefanie Bethge



NDR Fernsehteam besucht Tangokurs für Menschen mit MS

Im Rahmen der NDR Benefizaktion wurde bereits am 29. Oktober ein Beitrag über die Tanz- und Pilateslehrerin Inga Steinmüller gedreht. Ein NDR Fernsehteam besuchte ihren Tangokurs für Menschen mit Multipler Sklerose im Tanzstudio La Yumba in der Kastanienallee in St. Pauli.

Seit ihrem achten Lebensjahr hat sich Inga Steinmüller dem Tanz verschrieben. Mit Mitte 20 erhielt die Tänzerin dann die Diagnose Multiple Sklerose. Trotz der zunehmenden körperlichen Beschwerden machte sie zwei Jahre später eine Ausbildung zur Pilates-Kursleiterin und zur C-Lizenz Trainerin im Breitensport. Seit einigen Jahren bietet sie Tango Argentino für Menschen mit neurologischen oder körperlichen Einschränkungen wie Multipler Sklerose, Rheuma und Parkinson in Hamburg an. *„Für mich ist Tango eine Möglichkeit, der MS tänzerisch entgegen zu wirken. Der Tanz kann die Symptome vermindern, unter anderem durch Stärkung*



Goldene Ehrennadel des DMSG-Bundesverbandes für Roswitha Kiers

Mit einem Festakt hat der Bundesverband der DMSG am 16. Oktober 2014 in Berlin verdienstvolle Persönlichkeiten geehrt, die seit vielen Jahren und in beispielgebender Weise den MS-Erkrankten in ihrer Familie, im Rahmen der Selbsthilfe oder in Projekten der DMSG zu mehr Lebensqualität verhelfen. Die Auszeichnungen übergab der Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes, Bundespräsident a. D. Christian Wulff.

Zu den Preisträgern gehörte auch unser Mitglied Roswitha Kiers, die unter anderem im MS-Gruppen-Forum des Landesverbandes Hamburg und Hamburger MS-Netz aktiv ist und als Peer Counselorin berät. Hier ein Auszug aus der Laudatio, mit der Christian Wulff die Ehrennadel in Gold an Roswitha Kiers überreichte:

„Aufzuzählen, was Roswitha Kiers in den vergangenen 15 Jahren ehrenamtlich im DMSG-Landesverband Hamburg geleistet bzw. in welchen Gremien sie aktiv mitgearbeitet hat, würde Seiten füllen. So war sie unter anderem an der Planung, Organisation und Durchführung im Rahmen des Projektes „Betroffene beraten Betroffene“ beteiligt. Sie erstellte Patienten-Infos für das Merkblatt „Seriose Studien“, verfasste Beiträge für die Zeitschrift „Gemeinsam“ und vertrat den Landesverband in der Arbeitsgemeinschaft „Öffentlicher Nahverkehr der LAG“. Roswitha Kiers engagiert sich mit Sachverstand sowohl beim MS Netz Hamburg als auch in der Pflege-AG.“ ●

der Muskeln und des Gleichgewichts. Außerdem ist tanzen gut für Psyche und Seele“, so Inga Steinmüller. Neben dem Tango-Kurs bietet sie Matten- und Sitz-Pilates in unserer Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg an.

Bei Redaktionsschluss war der geplante Sendetermin für den Beitrag Freitag, 12. Dezember, ab 20.15 Uhr im NDR Fernsehen. Im Rahmen der 90-minütigen Live-Sendung „Hand in Hand für Norddeutschland – der große NDR Spendenabend“ sollten Lebenssituationen von MS-Erkrankten und die Arbeit der vier norddeutschen DMSG Landesverbände vorgestellt werden.

Zahlreiche Prominente wie beispielsweise Ina Müller, Isabel Varell, Mareile Höppner, Nova Meierhenrich, Gerhard Dellling, Jörg Pilawa und die NDR 2 Moderatoren Ilka Petersen und Holger Ponik haben ihre Zusage gegeben, in der Sendung zu Gast sein und Spenden am Telefon entgegen zu nehmen. Für die musikalische Unterstützung in der von Judith Rakers und Alexander Bommes moderierten Spendensendung war unter anderem Roman Lob vorgesehen. ●

Stefanie Bethge



Die Auszeichnung an Roswitha Kiers übergab der Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes, Bundespräsident a. D. Christian Wulff.

Michaela Beier beendet ihre Tätigkeiten im Vorstand und der Telefonberatung



Seit neun Jahren arbeite ich als gewähltes Mitglied in unserem Vorstand mit. In diesen Jahren habe ich viel über die Ab-

läufe in unserem Landesverband erfahren, mit netten und kompetenten Menschen zusammenarbeiten dürfen und für mich persönlich viel dazu gelernt.

Für die nächste Wahl werde ich jedoch nicht wieder kandidieren, würde mich aber freuen, wenn sich aus dem Kreis der Betroffenen jemand finden ließe, der unsere Belange im Vorstand verständlich äußert und vertritt. Auch ein Familienangehöriger könnte mit seinen Erfahrungen dazu beitragen. Unser Vorstand besteht laut Satzung aus 12 Mitgliedern und jeder arbeitet nach eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten mit, sodass die Arbeit für jeden einzelnen überschaubar bleibt. Es ist eine schöne und wichtige Aufgabe, für unseren Landesverband Gutes zu bewirken und damit MS-Betroffenen eine Anlaufstelle für ihre Sorgen und Probleme, aber auch zum Austausch mit anderen Betroffenen zu bieten. Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe und Sie an weiteren Informationen interessiert sind, erfragen Sie bitte gerne meine Telefonnummer in der Geschäftsstelle.

Außerdem saß ich 14 Jahre lang alle zwei Wochen freitags vormittags in der Geschäftsstelle am Telefon und nahm die Anrufe entgegen. Eigentlich als „Betroffene beraten Betroffene“ konzipiert, kamen in dieser Zeit Anfragen aller Art. Von Bekanntgabe der neuen Adresse nach einem Umzug über

„Oft brauchte es dazu nicht viel mehr als ein geduldig zuhörendes Ohr und Verständnis für die Situation des Anrufers.“

Nachfragen zu Seminaren und anderen Veranstaltungen bis hin zu tatsächlichen Beratungsgesprächen. Diese waren mir die liebsten. Oft brauchte es dazu nicht viel mehr als ein geduldig zuhörendes Ohr und Verständnis für die Situation des Anrufers. Wenn ich helfen konnte, löste das auch bei mir ein sehr zufriedenes Gefühl aus.

Nun wird in Zukunft Silke Bathke Ihre Anrufe entgegen nehmen. Ich wünsche ihr genauso viel Freude an dieser Arbeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, sie kennen zu lernen und rufen Sie einfach mal an. ●

Michaela Beier



Silke Bathke: Eine neue Stimme bei der telefonischen Beratung „Betroffene beraten Betroffene“

Mein Name ist Silke Bathke und ich habe die Herausforderung, ab Oktober 2014 die Telefonberatung „Betroffene für Betroffene“ von Michaela Beier zu übernehmen, gern angenommen. Ich werde dann abwechselnd mit Helmut Neubacher alle 14 Tage diese ehrenamtliche Tätigkeit ausüben.

Zu meiner Person: Ich bin 59 Jahre alt, habe die Diagnose MS seit 2001 und bin bereits verrentet. Ich habe zwei erwachsene Söhne, sowie zwei Enkelkinder (das dritte kommt im Januar 2015 zur Welt). Seit 2003 bin ich Mitglied der DMSG in Hamburg und war dort unter anderem als ehrenamtliche HelferIn auf der „Aktivoli“ und der „Altonale“ (früher auch auf der Messe „Du und Deine Welt“) tätig.

Ich freue mich sehr auf diese neue Aufgabe und auf Ihre Anrufe. ●

Silke Bathke

Outdoor-Seminar vom 22. bis 24. August 2014

In Grobenaspe trafen sich sechs MSler, um das verlockende Angebot der DMSG wahrzunehmen. Einer von uns wusste, was ihn erwartet. Die anderen waren fast ahnungslos und ließen sich überraschen.

Unsere beiden Trainer machten schon gleich bei der Vorstellungsrunde einen überzeugenden Eindruck: Das waren Profis, die das Programm gestalteten. Und sie waren die ganze Zeit bei uns. Es gab keine Hektik, keine Spannung unter uns. Wir waren alle offen und bereit. Für jeden einzelnen war es zu jeder Zeit und an jeder Stelle möglich, die Teilnahme zu unterbrechen.

So starteten wir am ersten Tag mit einfachen Aktionen, wir schritten von einer Baumscheibe zur nächsten, möglichst ohne den Boden zu berühren. Oder machten Balancierübungen einfacher Art. Und wir übten uns in der Kommunikation. Am Sonntagabend stand ein Baumscheiben-Rundgang etwas schwierigerer Art an. Wir mussten uns vorher genau beraten, wie wir es hinbekommen, dass alle sechs Personen diesen Parcours ohne Bodenberührung bewältigen – auch unser

Rollstuhlfahrer. Es war schon ein erstes eindrucksvolles Erlebnis, dass jeder von uns sechs es geschafft hat. Die Kommunikation unter uns und unsere Geschicklichkeit, die unterschiedlich, aber immer noch da ist, verhalfen uns zu diesem Ziel.

Die Steigerung erlebten wir am Nachmittag. Alle sechs erklimmen die neun Meter hohe Kletterwand aus eigener Kraft. Solide waren wir abgesichert. Nun standen wir oben zwischen den Baumwipfeln und konnten frei in die Umgebung schauen. Waren aber auch bereit, auf den Parcours zu gehen, der uns auf nahezu 20 verschiedene „Pfade“ führte. Jeder war immer durch Seile bestens abgesichert und konnte sich an einem Haltetau festhalten. Keiner konnte abstürzen. Jeder erhielt Unterstützung von den Trainern (es waren jetzt sogar drei zugegen) und von den anderen MSlern. Wir gingen auf Seilen, schmalen Brettern, Kanthölzern, erklimmen eine Art Fallreep und fuhren am Ende am Stahlseil hängend zügig abwärts. Unser Rollstuhlfahrer hatte die ersten Etappen noch mit gemacht, dann war sein Kraftkontingent verbraucht und er ließ sich

abseilen. Die restlichen Teilnehmer haben die ca. 150 m in der Höhe erfolgreich geschafft. Am letzten Tag stand Bogenschießen auf dem Plan. Wir wurden ganz anders gefordert. Es hat uns so beeindruckt, dass einige von uns mit dem Gedanken spielen, es hier in Hamburg fortzusetzen.

Wir waren alle happy und mit uns zufrieden. Wir waren und sind immer noch stolz, dass wir dies gemacht und geschafft haben. Anschließend und auch am letzten Tag haben wir unsere Empfindungen und Erfahrungen ausgetauscht und auch immer wieder die fantastische Rolle der Trainer gewürdigt. Wir sind voller

„Die Kommunikation unter uns und unsere Geschicklichkeit, die unterschiedlich, aber immer noch da ist, verhalfen uns zu diesem Ziel.“

Dankbarkeit gegenüber unseren Trainern, die uns dieses einzigartige Erlebnis, diese unheimlich nachwirkende Erfahrung ermöglicht haben. ►►►





► Unsere Empfehlung für alle Leser: Traut Euch und seid mutig! Das Schöne ist, Ihr erfahrt zu jeder Zeit von allen Unterstützung. Und keiner ist böse, wenn Ihr einmal „Nein“ sagt. ●

Eduard C.

Teilnehmer-Zitate

Kerstin A.:

„Dieses Seminar ist der Knaller!“

Manuela K.:

„Wunderbar und der Hammer“

Sybille R.:

„Die Kursleiter Anette Steinhof und Carsten Krömer sind ein tolles Team. Mit Ruhe, Kenntnis und Sachverstand haben sie uns geleitet, geführt, beraten und Mut gemacht. Es gab tiefgründige Gespräche und jeder hat für sich etwas mit nach Hause genommen. Ich bin froh, dieses schöne Abenteuer in der Natur vom Basislager aus und mit selbst zubereitetem Essen vom Lagerfeuer mitgemacht zu haben. Es hat mich Kraft und Mut gekostet, aber ich bin stolz auf mich – ich kann doch so vieles! Ich habe durch die Gespräche einiges für mich mitgenommen. Ich kann nur empfehlen, so ein tolles Abenteuer mitzumachen. Wenn es die Möglichkeit gibt, würde ich gerne in ein paar Jahren wieder dabei sein!“



Rad-Kulturwoche

der DMSG Niedersachsen rund um Cloppenburg

Etwa 20 Fahrradfreunde aus Niedersachsen und Hamburg mit ihren ganz unterschiedlichen Fahrzeugen (diverse Zwei- und Dreiräder mit und ohne Motor, liegend oder aufrecht sitzend zu fahren, als Einzelfahrrad oder als Tandem, zwei Handbike-Rollis mit und ohne Motor und ein Roll-Fiets = Kombination aus Fahrrad und Rollstuhl) fanden sich Anfang September in der Katholischen Akademie Stapelfeld in Cloppenburg ein. Von dort aus ging es eine Woche lang täglich los, um gemeinsam die Schönheiten und Sehenswürdigkeiten des „Oldenburger Münsterlandes“ zu entdecken. Die diesjährige Radtour der DMSG Niedersachsen stand dabei ganz unter dem Motto „Einführung in die Landwirtschaft für interessierte Laien“.



Gleich unsere erste kleine Tour führte uns zum Anwesen des Ehepaars Sonntag. Nach einer sehr herzlichen Begrüßung wurden wir durch ihren Bauerngarten geführt. Wer wollte, konnte beim Rundgang diverse Samen „abgreifen“. Auf dem Wienken-Hof berichtete uns der noch recht junge und sehr sympathische Chef Frank Wienken recht freimütig, dass die Übergabe des Hofes vom Vater auf ihn als Sohn nicht

ganz konfliktfrei verlaufen sei. Als er nach neuen Einnahmequellen für den Hof gesucht hatte, entschied er sich für die Investition in den Betrieb einer Biogas-Anlage.



Die folgende Fahrt zur Thülsfelder Talsperre war mit insgesamt fast 40 km Wegstrecke die längste Tour der Woche. Da wir an der Talsperre sehr viel Zeit zum Ausruhen, Sonnen und Kaffeetrinken hatten – einige Mutige stürzten sich sogar in das 18° C kalte bzw. warme Wasser – war es insgesamt ein eher „chilliger“ Tag. Doch das Kapitel „bäuerliche Landwirtschaft“ war noch nicht abgeschlossen. Auf dem Bahlmann-Hof in Lastrup-Kneheim wurden wir zuerst vom Senior begrüßt. Alle Räumlichkeiten auf dem Hof, die nicht für die eigentliche Landwirtschaft gebraucht wurden, waren von ihm mit allerlei Gerümpel aus vergangener Zeit vollgestellt worden. Fast alles konnte angefasst und ausprobiert werden. Zu vielen Gegenständen erzählte er lustige Anekdoten. Junior Josef Bahlmann gab uns dann auch noch einen Einblick in seinen Arbeitsalltag mit Bullenmast und Kälber-Aufzucht, einer Photovoltaik- und zwei Windkraftanlagen. Eines der Windräder konnten wir auf dem

Heimweg auch von innen besichtigen. Unsere Woche in Cloppenburg beendeten wir mit einer Führung durch das Museumsdorf.

Vielen Dank an die „Werker-Stiftung“ für die finanzielle Unterstützung. ●

Martina P.



DMSG-Sportwoche in Rheinsberg vom 5. bis 12. Oktober 2014



Seit 10 Jahren bietet der Hamburger Landesverband der DMSG eine Sportwoche im barrierefreien Haus Rheinsberg an. So auch dieses Jahr in der ersten Oktoberwoche. Bei meist sonnigem Herbstwetter konnte man das brandenburgische Rheinsberg zu Fuß, mit dem eigenen Rolli oder einem vom Hotel gemieteten Scooter oder Fahrrad erkunden. Außerdem wurden Kremserfahrten und eine Bootstour mit dem rollstuhlgerechten Ausflugsschiff „Tristan“, direkt vom Hotelanleger, angeboten.



Täglich konnten die ungefähr 30 Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei Lydia Qi-Gong-Übungen lernen und von ihrer samtenen Stimme angeleitet meditieren. Wer wollte, konnte schon vor dem Frühstück das schöne barrierefreie Schwimmbad im Haus genießen oder die Arm- und Beintrainingsgeräte im Fitnessraum ausprobieren. Und natürlich wurde abends nicht nur gemütlich in der Bar geklönt, im Kaminzimmer Triomino oder Kniffel gespielt, sondern auch die rollstuhlgerechte Kegelbahn getestet!



Fotos: Claudia S., Ingo M.

Vielen Dank an den „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“ und die Oscar und Ilse Vidal-Stiftung für die freundliche Unterstützung! ●

Torsten W.





ausgebremst oder was zu lernen wär!

engel im weg
hören wir doch dem leben zu
möglich ist
dass krankheit ein zeichen
eine warntafel ist
eine ampel auf rot oder gelb
sie soll dich nicht
in die richtung drängen
das rad
dein rad
schneller zu drehen
vielmehr erinnert sie dich
an die möglichkeit
zu bremsen
vom rennen abzusehen
dich zu besinnen
auf deine sinne
die krankheit ist dein freund
nicht dein feind
warum nur?
woher kommt diese überzeugung
wir müssten kämpfen
uns schützen
eine waffe erfinden
gegen alles
was uns bedroht
was bedroht uns?
was?

—
sind es nicht wir selbst?

—
in unserem über jahrtausende
angelernten verhalten
uns schützen zu müssen?
uns anstrengen zu müssen?
etwas leisten oder tun zu müssen?
besser zu sein als andere?

**vor was müssen wir uns
schützen?
vor wem sollen wir besser sein?
wofür sollen wir rennen?**

lieben wir uns,
dafür sind wir doch gemacht
und starb nicht einer für unsere sünden
was sollen wir lernen?

—
die aufgabe heißt, anzunehmen,
was ist
die aufgabe heißt nicht
die dinge oder die personen zu ändern,
die um dich sind
die aufgabe heißt
ändere dich selbst
dich und dein verhalten
nur das ist möglich

was wollen wir denn noch erreichen?
ist nicht am tag der schöpfung alles
erreicht?
was bleibt, ist zu lernen
ja! und nein! zu sagen
geduld, demut und dankbarkeit
sind zu üben!
das ist es doch, was bleibt
neben dem sein!
ms gibt dir die möglichkeit,
einen neuen weg einzuschlagen
dieser weg gibt dir die möglichkeit,
dein blatt neu zu mischen
es ist ein weg
keine sackgasse ●

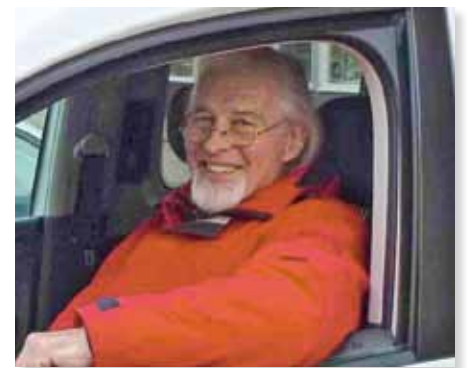
Barbara Rübesam

Auf www.dmsg-hamburg.de/gedicht
können Sie sich dieses Gedicht in
einer von Barbara Rübesam selbst
eingelesebenen Audioversion anhören.

Unser Fahrdienst

Wir freuen uns sehr, dass Dr. Harry ABmann nach seiner 6-monatigen Segel-Auszeit für ein weiteres halbes Jahr als Bundesfreiwilliger zu uns zurückgekehrt ist! Und auch Hartmut Dignas bleibt uns erhalten. Der Förderkreis der DMSG in Hamburg finanziert seine Stelle auf der Basis einer geringfügigen Beschäftigung für ein weiteres Jahr. Wir bedanken uns herzlich, auch im Namen unserer Mitglieder, die diese „guten Geister“ mittlerweile sehr ins Herz geschlossen haben!

Wer Dr. Harry ABmann und Hartmut Dignas noch nicht kennt und mehr erfahren möchte: In der Gemeinsam Nr. 4/2013 und Nr. 2/2014 haben wir Interviews mit den beiden veröffentlicht.



Dr. Harry ABmann



Hartmut Dignas

Ehrenamtsfest 2014

Am 5. September 2014 haben wir ein Fest für und mit unseren Ehrenamtlichen gefeiert, als Dank für den engagierten und unverzichtbaren Einsatz dieser Menschen. Ein Konzert der Hamburger Band BurnOut Sounds war das Highlight des Abends. Wie bereits letztes Jahr haben Ehrenamtliche der Organisation „tatkräftig – Hände für Hamburg“ dafür gesorgt, dass es unseren Gästen an nichts fehlte.



Fotos: Stefanie Bethge

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

(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: © woodapple-Fotolia.com, S.3: © grafikplusfoto-Fotolia.com, S.12: © by-studio - Fotolia.com, 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)
MS-Gruppen-Forum 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
Johannes Wiggers, Dipl.-Sozialpädagoge

Donnerstag 9 - 12 Uhr
Tabea Fiebig, Sozialpädagogin B.A. (FH)

Freitag 9 - 12 Uhr
Betroffene beraten Betroffene
Silke Bathke 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