



# Gemeinsam | 2

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg Sommer 2014



TITELTHEMA

## Sommer: Barrierefrei und unbeschwert

Aktivitäten, bei denen Behinderungen und Barrieren keine Rolle spielen, barrierefreie Orte in Hamburg und anderswo sowie ein ausführlicher Kühlwesten-Test: Lesen Sie mehr in diesem Heft. | Seite 4

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial ..... 3

#### TITELTHEMA: Sommer Barrierefrei und unbeschwert

Kühlwesten ..... 4

Getrommelte Inklusion ..... 6

Hilfsmittel: Betroffene als  
Ansprechpartner gesucht! ..... 7

Schnupperklettern in der  
Nordwandhalle ..... 8

Together – Kunst verbindet! .... 10

Inklusion -  
was hat das mit mir zu tun? .... 12

„Mar y Sol“ auf Teneriffa ..... 13

#### Aufruf

„Stationäre Pflege und  
alternative Wohnformen“ ..... 13

#### Interview

Dr. Harry ABmann ..... 14

DMSG in Hamburg ..... 16

DMSG 

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT  
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Die GEMEINSAM  
3/2014 erscheint  
Ende September:  
Redaktionsschluss  
ist Freitag,  
der 18. Juli 2014.



Besuchen Sie uns  
auf Facebook/Twitter

## Welt MS Tag 2014

dieses Jahr mit dem Inselatelier e.V.  
und "Kleine graue Wolke"  
in unserer Geschäftsstelle.



## Regelmäßige Aktivitäten

### MS Netz Hamburg

Plenum 3/2014:  
Mittwoch, 27. August 14, 18 - 20 Uhr  
[www.ms-netz-hamburg.de](http://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](mailto: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

### Offener Treff für junge Betroffene

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

### 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)

### 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)

*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](mailto:verwaltung@gweimsbuettel.de)

### Bewegungsschwimmen

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

### Fahrradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Director  
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



## Liebe Leserinnen und Leser!

Wahrscheinlich ist Ihnen aufgefallen, dass die GEMEINSAM etwas anders aussieht als sonst. Dies liegt daran, dass unsere Grafikerin Susanne Adamek aufgrund eines Unfalls für diese Ausgabe ausgefallen ist und unsere Druckerei SCHOTTdruck kurzfristig für das Layout eingesprungen ist.

Am 26. April hat unsere Mitgliederversammlung stattgefunden. Eine wichtige Neuerung wurde beschlossen: **Die Mitgliedsbeiträge werden angepasst**, und zwar ab 2015 auf 40 Euro und ab 2017 auf 50 Euro im Jahr. Nach wie vor führen wir davon 8 Euro pro Mitglied an den Bundesverband ab. In Härtefällen können Sie sich – wie in der Vergangenheit auch – vom Mitgliedsbeitrag befreien lassen. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Eine weitere Neuigkeit gab es von Seiten des Selbsthilfebeirats: **Der Selbsthilfebeirat nennt sich ab sofort MS-Gruppen-Forum (MSGF)**. Damit soll die aktive, lebendige Rolle dieses Organs der DMSG besser zum Ausdruck kommen und damit hoffentlich auch mehr Menschen dazu motiviert werden, sich dort zu engagieren.

Ab Juli beginnen wir mit der **Seminarorganisation für 2015**. Gerne beziehen wir auch Ihre Wünsche und Vorschläge in unsere Überlegungen mit ein. Senden Sie Ihre Ideen bis spätestens Ende Juli an [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).

Ich hoffe, dass dieses Heft Sie dazu inspiriert, einmal etwas Neues in Ihrer Freizeit auszuprobieren und wünsche Ihnen einen schönen, unbeschwerten Sommer!

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst, Ihre  
Andrea Holz, Geschäftsführerin

Holger Eschholz  
mit Andrea Holz  
und Dr. Dierk Mattik



Auf der Mitgliederversammlung hat uns unser Vorstandsmitglied Holger Eschholz einen symbolischen Scheck überreicht. Der Direktor der Haspa hatte sich anlässlich seines 40-jährigen Dienstjubiläums gewünscht, dass Firmenkunden und Kollegen an die DMSG spenden. Rund 10.000 Euro sind dabei zusammengekommen. Wir bedanken uns sehr herzlich dafür!



# Sommer: Barrierefrei und unbeschwert

*DMSG-Mitglieder und weitere engagierte Menschen erzählen in diesem Heft davon, wie man beim Taiko-Trommeln, Indoor-Klettern und Malen vergisst, dass es überhaupt Barrieren gibt. Außerdem finden Sie einen Bericht über ein barrierefreies Hotel auf Teneriffa und – hilfreich für den Sommer – einen ausführlichen Kühlwesten-Test.*

## Kühlwesten

*Viele MS-Betroffene leiden unter hohen Temperaturen und so stellt sich für manchen im Frühjahr die Frage: „Wie wird der Sommer, lege ich mir dieses Jahr eine Kühlweste zu?“. Eine solche Anschaffung ist nicht billig und kann nur online bestellt werden. Testen ist nicht möglich. Dies alles erschwert die Entscheidung und häufig wird sie vertagt mit der Folge, dass man im Sommer bei hohen Temperaturen mal wieder sehr eingeschränkt ist.*

Um dem Abhilfe zu schaffen, haben wir verschiedene Firmen angeschrieben, mit der Bitte, uns Teile ihrer Kollektion zum Testen zur Verfügung zu stellen. Leider waren nur zwei Firmen dazu bereit, E-COOLINE und HEATPACK. Die Produkte wurden von drei MS-Betroffenen detailliert getestet, wobei schnell klar wurde, dass die Kühlung der kleinen Produkte wie Stirnband, Armband u.a. nicht sehr effektiv ist. So haben wir uns bei der Auswertung ausschließlich auf die Kühlwesten bezogen.

Die unterschiedlichen Kühlsysteme unserer getesteten sowie zwei weiterer Modelle können Sie der Tabelle entnehmen. Das Ergebnis der Testung fasse ich hier kurz zusammen:

**Die Weste von E-COOLINE** ist schneller einsatzbereit und wurde von den Testpersonen in diesem Bereich mit den Noten 2-2-3 bewertet. (1= sehr gut, 2= gut, 3= befriedigend, 4= ausreichend, 5= mangelhaft, 6= ungenügend) Nach kurzem Einweichen in Wasser (10-15 Min.) und anschließendem Auswringen bzw. Einwickeln in ein Handtuch kann sie getragen werden. **Die Weste von HEATPACK** muss zwar nur 2-5 Minuten gewässert werden, aber danach noch 30 Minuten oder länger zum Abtropfen auf einen Bügel gehängt werden und bekam so die Noten 4-3-3. Ein erneutes Auffrischen des Kühleffektes durch Wässern bzw. Lagern im Kühlschrank ist beim E-Cooline-Modell in ca. 15-30 Minuten und beim Heatpack-Modell in ca. 30-60 Minuten möglich.

**Das An- und Ausziehen der Weste**

wurde zugunsten der Heatpack-Weste entschieden und zwar mit den Noten 1-2-2. Demgegenüber wurde die E-Cooline-Weste mit einer Bewertung von 4-2-4 deutlich weniger komfortabel empfunden (schwierig für feinmotorisch Beeinträchtigte), allerdings auch uneinheitlich bewertet.

**Beim Tragekomfort** lag die E-Cooline Weste klar vorne mit einer Einheitsbewertung von 2. Bei der Heatpack-Weste führten das hohe Gewicht und das Übertragen der Feuchtigkeit auf andere Kleidungsstücke zur Abwertung. Allerdings waren die Einschätzungen der Testpersonen hier mit den Noten 2-3-5 sehr unterschiedlich.

Bei der **Bewertung der Kühleffizienz** und -dauer war man sich dagegen einig. Beide Westen erreichten ein "Gut" bzw. eine Kühldauer von mehreren Tagen.

**Rein optisch gesehen** ist keine der beiden Westen ein Highlight, wobei dieses bei den Testpersonen als unterschiedlich wichtig empfunden wurde.

Zum Schluss haben wir noch **Reinigung und Pflegeaufwand** bewertet. Bei dem Heatpack-Modell bildeten sich nach der Bewässerung Kristalle auf der Weste, die abgebürstet werden müssen, um sie zu entfernen. Außerdem wurde von einer Testperson ein muffiger Geruch bemängelt. Bei der Weste von E-Cooline bildeten sich hingegen nach dem Trocknen weiße Ränder, die sich mit Handwäsche nicht entfernen ließen. Außerdem lässt sich das Waschmittel nur schwer ausspülen.

**Die Preise** beider Anbieter variieren sehr stark. Die Weste von Heatpack kostet 49,95 Euro, die von E-Cooline hingegen 189 Euro.

**Unterm Strich** bleibt festzuhalten, dass die Vorlieben der Testpersonen

sehr unterschiedlich sind. Über Kühlung, Handling bis zum Outfit gab es unterschiedliche Einschätzungen. Das erleichtert jetzt nicht unbedingt Ihre Entscheidung.

Es gibt aber die Möglichkeit, sich hier in der Geschäftsstelle die Westen von E-Cooline und Heatpack anzusehen und sich mit anderen Betroffenen über die Erfahrungen mit Kühlwesten auszutauschen. Schön wäre es, wenn bereits vorhandene Kühlwesten anderer Anbieter mitgebracht würden.

Dazu laden wir am 5. Juli von 16 bis 18 Uhr in die Geschäftsstelle der DMSG im Eppendorfer Weg ein.

Außerdem können Sie Telefonnummern von Mitgliedern, die Auskunft über ihre Erfahrungen geben, in der Geschäftsstelle erhalten. ●

Michaela Beier

## Erfahrungsbericht: Kühlweste von arcticheat

Meine erste Kühlweste war eine Tiefkühl-Weste von arcticheat (Preis: 155 Euro) und sie hat einen großartigen Vorteil: Sofort nach dem Anziehen (ich trage sie über dem T-Shirt) kehrt die Kraft und Energie zurück! Als wäre ich Asterix und tränke einen Schluck Zaubertrank, es ist total belebend! Sie ist auch leicht und nimmt im Tiefkühlfach wenig Platz weg. Nachteile: Nach ca. zwei Stunden ist die gespeicherte Kälte abgegeben und verbraucht. Außerdem ist die Handhabung umständlicher als bei anderen Westen. Erst wenn sie absolut trocken ist, kann man sie ins Tiefkühlfach legen, am besten lange kühlen (über Nacht). Und im Koffer besteht im feuchten Zustand die



Gefahr, dass sie schimmelt. Trotzdem: Für die ersten eineinhalb Stunden ist sie fantastisch!

Roswitha Kiers

### Förderkreis der DMSG Hamburg bezuschusst Kauf von Kühlwesten

Wenn Sie gerne eine Kühlweste haben möchten, aber nur über ein geringes Einkommen verfügen, wenden Sie sich gerne an uns. Der Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V. hat zugesagt, den Erwerb von Kühlwesten initial in einem gewissen Rahmen zu bezuschussen.

## Übersichtstabelle Kühlprodukte

### Kühleffekt durch

Verdunstungskälte von Wasser  
(Spezialfasern bzw. Kristalle im Inneren der Weste nehmen das Wasser auf, durch Verdunstung wird Kühlung erzeugt)

Vorherige Kühlung  
(Kristalle im Inneren der Weste nehmen das Wasser auf, die Weste wird anschließend gekühlt)

Absorption von Körperwärme durch 16 oder 20 Elemente mit Salzkristall-Mischung im Innenfutter der Weste

### Handhabung

- Kurz ins Wasser legen
- überschüssiges Wasser ausdrücken
- Weste auf Bügel 45 min. oder über Nacht antrocknen lassen

#### → Weste einsatzbereit

- Kühldauer variiert je nach Temperatur von Stunden bis zu Tagen
- Kühleffekt durch erneutes Anfeuchten reaktivierbar

- 10-15 Minuten ins Wasser
- Weste trocknen (Luft oder Wäschetrockner)
- Weste zum Kühlen in Kühlschrank oder Gefrierschrank oder Kühlbox

#### → Weste einsatzbereit

- Kühldauer wenige Stunden (Hauttemperatur bis zu 17° Celsius reduziert)
- Nach erneutem Kühlen in Kühl- oder Gefrierschrank, im Reißverschluss-Beutel in kaltem Wasser oder Eiswasser wieder einsatzbereit

- Überprüfung ob Elemente flache Form haben + Salzkristall-Mischung im festen Aggregatzustand

#### → Weste einsatzbereit

- Ab 28° C Hauttemperatur absorbieren die Elemente die Körperwärme und werden allmählich Gelartig. Kühldauer je nach Temperatur bis zu 4 Stunden Hauttemperatur um 3-4° C gesenkt
- Bei einer horizontalen Lagerung von unter 22° C werden die Elemente wieder fest – je kälter desto schneller: 20° C ca. 2 Std., 8° C ca. 30 Minuten

### Pflege

- Mit der Hand zu waschen (milde Seife)
- Produkt bis zur vollständigen Trocknung bei guter Lüftung aufhängen

- Handwäsche empfohlen (normales Waschmittel in warmem Wasser)

- Bei 40° C waschen (Elemente vorher herausnehmen)
- bei guter Lüftung trocknen (nicht im Trockner)

#### www.heatpack.de

HeatPaxx OHG  
Dorfstrasse 18d  
18574 Garz  
Tel. 038304-829 102

#### www.e-cooline.de

pervormance  
international GmbH  
Mühlsteige 13 | 89075 Ulm  
Telefon: 0731-140 71-0

#### www.arcticheat.eu

Laguna Health Deutschland  
Von-Kluck-Str. 14-16  
48151 Münster  
Tel. 0251-87 14 98 47

#### www.protectionware.de

Axel Fink Ingenieurbüro  
Am Güterbahnhof 13  
21035 Hamburg  
Tel. 040-77 181 750

# GETROMMELTE Inklusion



*Nach ca. 15 Jahren MS war ich 2009 auf der Suche nach einem Ersatz für „mein“ Karate und habe das Kion Dojo entdeckt. Hier erlebe ich meine persönliche Inklusion: Die Rhythmen gehen im wahrsten Sinne des Wortes durch den ganzen Körper, tragen mich durch die mitunter anstrengenden Proben und machen mir den Kopf frei. Wenn es mir mal nicht so gut geht, bewege ich mich weniger – und durch die Freiheit des „nichts muss, aber alles geht“ bin ich an der Trommel technisch aber auch körperlich erstaunlich weit gekommen.*

Das Kion Dojo ist eine Schule für modernes japanisches Trommeln in Hamburg. Die japanischen Trommeln („Taikos“) werden im Stehen gespielt, wobei sich das Kion Dojo (übersetzt: „Freude durch Ton“- Schule) dadurch auszeichnet, dass beim Trommeln körperfreundliche, fließende Bewegungen gemacht werden und der Rhythmus mit dem ganzen Körper erlebt wird.

Seit einigen Jahren organisiert die Koordinationsrunde Erwachsenenbildung Hamburg mehrmals jährlich Taiko-Workshops für behinderte und nicht-behinderte Menschen. Unter der Leitung unseres Lehrers, Ingmar Kikat, und gemeinsam mit einer Gruppe von erfahrenen Trommlern aus

dem Kion Dojo wird ein Stück erarbeitet, das zum „Lernfest“ an der VHS Farmsen gemeinsam aufgeführt wird. Während der Übungen wird deutlich, was über das Trommeln gefördert werden kann: Rhythmusgefühl, Körperko-

ordination, Aufmerksamkeit, Erinnerungs- und Kooperationsvermögen, Ausdruckskraft und Lebensfreude. Es geht um das aufeinander Hören und das gemeinsame Erleben.



Nach einer Probe des Taiko-Inklusionsworkshops (Foto: Jana Schmidt)



Das Motto lautet „**JEDER, WIE ER KANN**“:

Ja, man kann auch im Rollstuhl Taiko spielen und ja, auch Menschen mit einer geistigen Behinderung können mit uns ein Stück erarbeiten!

### **Völlig fasziniert bin ich von zwei Entwicklungen:**

Während ich häufig höre und erlebe, dass gelungene Inklusion schwierig ist, erfahre ich hier gelebte Inklusion: Immer mehr Trommler aus dem Kion Dojo und Menschen mit und ohne Einschränkungen nehmen an den Workshops teil. Die Inklusionsgruppe entwickelt eine völlig eigene Dynamik und zeigt Stärken, von denen wir uns im „normalen“ Unterricht eine Scheibe abschneiden könnten: Während die rhythmische Sicherheit manchmal nicht so groß ist, herrscht in der Inklusionsgruppe eine ganz besondere Stimmung und die Freude springt einem regelrecht entgegen. Das Handicap des Einzelnen tritt völlig in den Hintergrund. Müssen wir im „normalen“ Unterricht oft üben, wie man zum Trommeln freudig schreit (ja, das gehört dazu), ist das hier eine absolute Selbstverständlichkeit und entsteht wie von selbst.

### **Festzuhalten bleibt:**

Nie hätte ich gedacht, dass ich mit dem Trommeln selbst so weit komme. Durch die Inklusionsworkshops können auch andere erleben, wie viel Freude Taiko macht und was ein gemeinsames Erleben möglich macht.

Inklusion kann ganz einfach und selbstverständlich sein! ●

Beatrix Eglau



**Weitere Informationen:**

[www.kion-dojo.de](http://www.kion-dojo.de) und

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

## **Hilfsmittel:**

### **Betroffene als Ansprechpartner gesucht!**

*Die besten Auskünfte über Hilfsmittel können natürlich die Menschen geben, die sie selbst nutzen. Haben Sie Lust, Ansprechpartner für andere Mitglieder zu sein, die sich gerade ein Hilfsmittel anschaffen wollen oder Probleme mit einem Hilfsmittel haben?*

*Dann schreiben Sie an Roswitha Kiers, [roswitha.khh@t-online.de](mailto:roswitha.khh@t-online.de). Es werden Menschen gesucht, die mit folgenden Hilfsmitteln Erfahrung haben:*

- Unterarmgehstützen
- Unterschenkelführungsothese (Fußheber)
- Gehwagen / Rollator
- Haltegriffe
- Dusch-/Badewannensitz
- Badewannenlifter
- Toilettenerhöhung
- Inkontinenzeinlagen
- Katheter
- Krankenbetten
- Kühlweste
- Aktiv-/Leichtgewicht-Rollstuhl
- Rollstuhl, faltbar
- E-Rollstuhl
- Rollstuhl mit E.-Fix
- Rollstuhl mit E.-Zug
- Stehrollstuhl
- E-Mobil
- Motomed Beintrainer
- Dreirad
- Umbauten im Haus
  - Rollstuhlgerechte Küche
  - Treppenlift
  - Umbauten Eingang
- Auto mit Handgas
- Verreisen mit Hilfsmitteln
- Greifhilfen (Besteck, Tassen, Teller)





# Schnupperklettern in der Nordwandhalle: Teilnehmer berichten



Meine Gefühle auf dem Weg zur Nordwandhalle in Wilhelmsburg schwankten zwischen Vorfreude und Selbstzweifeln. Es war also kein einfacher Gang dorthin. Aber ich wollte einfach wissen, was geht und was nicht.

Dort angekommen war ich heilfroh, einige mir bekannte Gesichter zu sehen. Ich bekam gleich ein paar Schuhe verpasst und ab ging es zu den Umkleiden. Mit Hilfe des Aufzugs kamen wir alle mühelos überall hin. An der Kletterwand für Anfänger nahm uns unser Trainer in Empfang, um uns mit den Sicherheitsvorkehrungen vertraut zu machen. Er hat während der ganzen Zeit wunderbar auf uns aufgepasst. Mich hat vor allem auch der gegenseitige respektvolle Umgang miteinander beeindruckt. Ich habe mich in der Gruppe gut aufgehoben gefühlt und möchte mich den Worten eines Teilnehmers anschließen:

„Das Klettern an der Nordwand hat riesigen Spaß gemacht. Alle Bedenken im Vorwege waren umsonst.“ ●

Lydia Boothe





Oh oh, meine Füße! Die anderen stöhnen auch. Aber hilft ja nichts. Zum Klettern müssen wir diese megafesten und engen Schuhe über die Füße ziehen. Wir befinden uns in der Umkleidekabine der Kletterhalle „Nordwand“ und bereiten uns auf unser Kletterabenteuer vor. Am Sammelpunkt empfängt uns Thomas, der uns anleiten und stützen will, und bittet uns, zunächst alles abzulegen, was nicht der Bekleidung dient. Die Brille darf auf der Nase bleiben. Dann geht's los. Im Gänsemarsch gehen wir in die Halle und stehen nun vor vielen bunten „Kletterpunkten“, verteilt auf 10 Meter Höhe. Thomas gibt uns die Sicherungsgurte und weist uns ein. Nacheinander gehen wir alle hoch, dabei sichern jeweils zwei Teilnehmer mit Gurten den Aufstieg eines Kletterers. Es gibt verschiedene Größen der Halte- und Greifpunkte und damit unterschiedliche Schwierigkeiten, um bis zur Decke zu kommen. Und dann kommt der Abstieg, der auch schwebend vollzogen werden kann. „Huch!“ – Ein wunderbares Gefühl sich von oben (Stolz: Es ist geschafft!) mehr oder weniger fallen lassen zu können.

Wir haben ausnahmslos alle diesen Nachmittag genossen. Ein großer Dank an den Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V., der es uns ermöglicht hat, für kleines Geld andere Luft zu schnuppern. Gerne wieder! ●

Marita Nagel



Mir und allen anderen hat dieser Kurs sehr viel Spaß und Freude bereitet. Ein Teilnehmer sagte zu mir: Hierbei kann man mit den Gesunden mithalten und macht es genauso wie sie, es fällt überhaupt nicht auf, dass man behindert ist. Dabei strahlte er über das ganze Gesicht.

Auch waren sich alle einig, dass man durch das Klettern prima und auf eine vergnügliche Art und Weise den Gang schult." ●

Sylvia S.

Die DMSG Hamburg wird auch 2015 wieder einen Kletterkurs anbieten.

# TOGETHER

## – Kunst verbindet!

Das Inselatelier präsentierte anlässlich des Welt MS Tages 2014 vom 15. Mai bis zum 15. Juli aktuelle Arbeiten in den Räumen der DMSG Hamburg. Inselatelier e.V. ist als inklusiver und generationsübergreifender Kunstverein vor allem in Kirchdorf Süd tätig. Mit Unterstützung der BHH Sozialkontor gGmbH wurde der Verein 2011 gegründet.

Interview mit Maren Fiebig,  
Gründerin und Vorsitzende des Inselatelier e.V.



### Was macht das Inselatelier genau?

Maren Fiebig: Das Inselatelier bietet Erwachsenen sowie Kindern mit und ohne Handicaps in Kirchdorf Süd die Möglichkeit, gemeinsam kreativ zu werden und der eigenen Sichtweise Ausdruck zu verleihen.

Das Kursangebot des Inselateliers ist seit Beginn kostenfrei, inklusiv und generationsübergreifend strukturiert. Es gibt ein offenes, für jeden nutzbares und gleichzeitig sehr qualifiziertes Angebot.

So wird Selbstbestimmung und Teilhabe gefördert, der Blick füreinander geöffnet und Wege zu einem respektvollen und gleichberechtigten Miteinander gebnet.

### Warum bieten Sie Kurse kostenfrei an?

Maren Fiebig: Wir organisieren die regelmäßig mehrmals wöchentlich stattfindenden Kunstkurse kostenfrei, damit dieses Bildungsangebot auch von sozial benachteiligten Menschen

wahrgenommen werden kann. Dies ist gerade in Kirchdorf Süd notwendig, da etliche der Anwohner erwerbslos sind oder ein geringes Einkommen haben. Auch Menschen mit Handicaps haben



Künstler des Inselatelier e.V. von links nach rechts:  
Peter Rucker, Ursi Töllner, Maren Fiebig, Temurschaa Faroq, Tatjana Kähler

durch ihre Beeinträchtigungen oftmals ein erheblich geringeres Einkommen und müssen gegen soziale Benachteiligung kämpfen. Insofern sind kostenfreie Bildungsangebote unerlässlich.

**Inklusive Kunstkurse – was bedeutet dies für Sie?**

**Maren Fiebig:** Unsere Kurse werden von professionellen Künstlern mit und ohne Handicaps durchgeführt. Ein wichtiges Ziel des Inselateliers ist es auch, Künstlern mit Handicaps Arbeitsaufträge zu vermitteln. Zudem werden durch die Kooperation mit der BHH Sozialkontor gGmbH und der Inklusionsschule An der Burgweide gezielt Menschen mit Handicaps in das Kursangebot integriert.

**Wie kann man sich inklusive Bildungsarbeit generationsübergreifend vorstellen?**

**Maren Fiebig:** An dieser Stelle möchte ich die Kinder zu Wort kommen lassen:

**Rozerin, 11 Jahre:** „Das Inselatelier ist cool, das macht Spaß ... man kann da Kunst machen, zeichnen und malen. Zum Inselatelier gehen auch behinderte Leute, die im Rollstuhl sitzen. Die können richtig gut zeichnen, weil Frau Fiebig sie unterstützt. ... Es ist toll, was für Dinge passieren können!“

**Zehra, 12 Jahre:** „Wir machen einen Kunstkurs. Der heißt „Kunst und Gebärdensprache“. Wir haben da Frau Fiebig als unsere Lehrerin. ... Frau Fiebig hat Frau Kähler und Herrn Faroq mitgebracht. Frau Kähler ist eine ganz, ganz nette Erzieherin und auch ein ganz, ganz netter Mensch und kann auch toll Kunst machen.“



Peter Rucker: Es geht auch anders!

Herr Faroq kommt aus Kabul und ist ein sehr netter Mensch. Er ist auch ein sehr guter Künstler. Er kann leider nicht hören, aber wir können trotzdem mit ihm reden, nämlich mit Gebärdensprache. Das geht mit den Händen. Ich liebe Euren Kunstkurs, Frau Fiebig!“

**Können Sie etwas über die aktuelle Ausstellung sagen?**

**Maren Fiebig:** Unter dem Titel „Together – Kunst verbindet!“ werden expressive und vielschichtige Arbeiten sowohl von Kindern als auch von Erwachsenen mit oder ohne Handicaps präsentiert. In den Bildern wird sinnlich erfahrbar dargestellt, wie das Leben aus der Sicht von Menschen mit Behinderungen und Kindern aussieht. ●

**Die Ausstellung ist noch bis zum 15. Juli 2014 in den Räumen unserer Geschäftsstelle zu sehen.**

**Kontakt:**

Inselatelier e.V.,  
Dahlgrünring 3, 21109 Hamburg  
Leitung: Maren Fiebig  
Tel. 040-3792887  
E-Mail: maren\_fiebig@hamburg.de



# Inklusion – was hat das mit mir zu tun?

Das Wort Inklusion ist in aller Munde. Es geht irgendwie um die Rechte von Behinderten, und als MSlerin, die im Rollstuhl sitzt, frage ich mich:

## Was hat die Inklusion mit mir zu tun?

Mein Rollstuhl macht mir deutlich: Selbst fühle ich mich nicht zwingend behindert, werde jedoch durch sichtbare und nicht sichtbare Barrieren zu einer Behinderten gemacht.

Hier setzt die BRK (Behindertenrechtskonvention) an, das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Die BRK dient zur Umsetzung und dem Schutz von Menschenwürde und Menschenrechten behinderter Menschen.

## Wer aber gilt als behindert?

Laut BRK alle Menschen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können. Damit ist klar: Als MS-Erkrankte mit körperlichen Einschränkungen geht mich Inklusion zunächst als selbst Betroffene etwas an.

## Was aber bedeutet Inklusion?

Die BRK benennt als zentrales Menschenrecht das Recht auf Teilhabe von Menschen mit Behinderung am sozialen Leben einer Gesellschaft. Leitbild ist die Inklusion mit ihrer Forderung, dass nicht länger der Mensch mit Behinderung sich an die Gesellschaft anpassen, sondern die Gesellschaft sich den Bedürfnissen des Behinderten anpassen und öffnen muss.

Diese Definition verdeutlicht: Behindernd wirken sich insbesondere gesellschaftliche Ausformungen aus, nicht zwingend nur die Behinderung selbst. Damit wird Inklusion ein Umstand, der jedes Mitglied unserer Gesellschaft etwas angeht, egal ob behindert oder nicht.

## Was ist von der Inklusion zu erwarten?

Laut BRK entwickelt sich das Verständnis von Behinderung ständig weiter, wobei Behinderung aus der Wechselwirkung zwischen Menschen mit Beeinträchtigungen und einstellungs- und umweltbedingten Barrieren ent-

steht. Letztlich bedeutet dies, dass die BRK ihre Wirkkraft nur dann entfalten kann, wenn eine Gesellschaft bereit und fähig ist, sich weiterzuentwickeln.

## Wie stelle ich mir eine solche Entwicklung vor?

Als Rollstuhlfahrerin wünsche ich mir natürlich das Verschwinden baulicher Barrieren. Darüber hinaus habe ich die beglückende Vorstellung, Inklusion könnte eine Chance sein, die Rollen der Mitwirkenden einer Gesellschaft neu zu definieren. Nicht mehr der „Gesunde“, der „Bescheid weiß“ und der „Behinderte“, der „bedürftig ist“, sondern die Entstehung eines „Erfahrungsraums“, in dem beide Seiten ihre Stärken und Ressourcen zum gegenseitigen Vorteil einbringen können. Nicht nur ein „Öffnen“ und „Fordern“ ist wichtig, sondern ein Geben und Nehmen um gleichberechtigte Teilhabe für alle und damit gesellschaftliches Wachstum zu erzielen. ●

Barbara Reindl

[www.barbara-reindl-kunst.de](http://www.barbara-reindl-kunst.de)



[www.behindernisse.de](http://www.behindernisse.de) ist ein Blog von Birgit Brink, DMSG-Mitglied und Koordinatorin des Multiple Sklerose Netz Hamburg. Sie berichtet darauf über nachahmenswerte Lösungen, die das Leben für Rollstuhlfahrer erleichtern, aber auch über unsinnige Versuche, Orte barrierefrei zu gestalten – zum

## Blog: [www.behindernisse.de](http://www.behindernisse.de)

Beispiel das rollstuhlgerechte WC einer Einrichtung, das nur über eine Treppe zu erreichen ist.

Sowohl nach den vorbildlichen, wegweisenden als auch nach den missglückten Versuchen zur Barrierefreiheit ist Birgit Brink immer auf der Suche und freut sich über Ihre Mithilfe. Kennen Sie Beispiele, die es wert sind, kopiert zu werden? Oder solche, die Ihr

Leben erschweren?

Außerdem sammelt Birgit Brink in der Kategorie „Locations in Hamburg“ Tipps für stufenlos erreichbare Restaurants, Cafés oder Kneipen.

Wenn Sie Lust haben, mitzumachen, dann schicken Sie eine Mail, gerne auch mit Fotos des Orts, der Lösung oder des schlechten Beispiels an: [hindernisse@behindernisse.de](mailto:hindernisse@behindernisse.de). ●

## „Mar y Sol“ auf Teneriffa



Wie im letzten Jahr auch, haben wir uns entschlossen, im Februar zwei Wochen im Hotel Mar y Sol auf Teneriffa zu verbringen.

Einzigartig ist das Restaurant, wo man morgens und abends mit leckeren Speisen verwöhnt wird. Es gibt abwechslungsreiche Buffets, an denen man richtig schlemmen kann. Wir haben uns morgens mit belegten Brötchen versorgt, die uns als Mittagessen dienten.

Wir haben täglich Ausflüge in die Umgebung mit dem gemieteten Scooter unternommen, im 32°C warmen Pool gebadet oder an der Hotelbar Eis gegessen.

Das Hotel, über das man sich im Internet unter [www.marysol.org](http://www.marysol.org) informieren kann, ist für Rollifahrer wirklich gut geeignet. So trifft man dort auch viele, und alles wirkt familiär, weil es viele gibt, die ihre Urlaube schon seit Jahren dort verbringen. Wir waren mit unseren zwei Wochen eher die „Kurzurlauber“, weil einige, die es sich zeitlich (und finanziell) leisten können, den ganzen Winter dort verleben. So haben wir auch Menschen wieder getroffen, die wir schon vom ersten Aufenthalt oder aus Hamburg kannten. ●

Jürgen Krüger  
Vorstandsmitglied  
der DMSG Hamburg

### Links:

[www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org): Eine Online-Karte zum Suchen, Finden und Markieren rollstuhlgerechter Orte.

[www.natko.de](http://www.natko.de): Die „Nationale Koordinationsstelle Tourismus für Alle“ ist die zentrale Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema "Barrierefreies Reisen".

[www.barrierefreie-urlaubswelt.de](http://www.barrierefreie-urlaubswelt.de): Barrierefreie Unterkünfte in Deutschland finden und buchen.

[www.barrierefreie-reiseziele.de](http://www.barrierefreie-reiseziele.de): Barrierefreie Reiseziele und Sehenswürdigkeiten in Deutschland sowie barrierefreie Angebote wie Segeln, Tandem- und Quadtouren.

Aufruf zum nächsten  
Schwerpunkt:

Stationäre Pflege  
und alternative  
Wohnformen

Für die Gemeinsam Nr. 3/2014 ist der Schwerpunkt „Stationäre Pflege und alternative Wohnformen“ vorgesehen.

- Leben Sie in einer WG?
- In einem Wohnprojekt?
- Auf einem Stiftungsgelände?

Wir freuen uns, wenn Sie uns darüber berichten.

- Servicewohnen und Pflegeheime sind gerade bei jüngeren Betroffenen sehr mit Vorurteilen behaftet. Leben Sie in einer solchen Einrichtung und sind dort glücklich und zufrieden?

Dann teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns und unseren Lesern.

Schreiben Sie bitte bis zum  
18. Juli 2014 an  
Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.

**Stefanie Bethge**  
Eppendorfer Weg 154-156  
20253 Hamburg  
pder per Mail:  
[bethge@dmsg-hamburg.de](mailto:bethge@dmsg-hamburg.de)

## Dr. Harry Aßmann | Bundesfreiwilliger bei der DMSG Hamburg

Alter | 72

Letzte Tätigkeit | Chirurg  
im Krankenhaus

Einsatzgebiet | Fahrdienst

Dauer | 15. November 2013

bis 15. Mai 2014

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

In den Wintermonaten habe ich immer viel Zeit. Daher habe ich mir eine Beschäftigung gesucht. Ich bin durch Zufall im Internet auf die DMSG gestoßen und habe mich dort für einen Bundesfreiwilligendienst beworben.

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

Ich komme morgens um 9 Uhr zum Dienst. Ich kenne meistens schon den Plan für den Tag, also für die anstehenden Fahrten und mache mich dann auf den Weg. Bei Leerzeiten beschäftige ich mich mit verschiedenen Aufgaben innerhalb der Geschäftsstelle.

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

Die Klienten, die ich hier kennengelernt habe, waren zum großen Teil viel stärker durch ihre Behinderung beeinträchtigt als ich das von meinen früheren Patienten gekannt habe und ich war beeindruckt, wie diese Menschen trotz ihrer Behinderung, mit ihren Problemen zurechtkamen.

### Was hat Dir am meisten Spaß gemacht?

Es hat mir vor allem Spaß gemacht, diesen Menschen bei der Alltagsbewältigung helfen zu können.

### Worauf hättest Du lieber verzichtet?

Ich habe eigentlich nichts Negatives erlebt.

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

Nein, da ich ja vorher schon viel mit kranken Menschen zu tun hatte.

### Was kommt als nächstes?

Im Sommer werde ich ausgiebig segelnd unterwegs sein, hauptsächlich mit einem Freund und dessen Boot von der Ostsee nach Portugal. Und danach komme ich für ein halbes Jahr als Bundesfreiwilliger zurück zur DMSG!

### Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

Die Menschen, die durch Behinderungen beeinträchtigt sind, bedürfen Hilfestellungen, die unser Sozialsystem in erheblichem Umfang nicht leisten kann. An dieser Stelle können sich Freiwillige einbringen, um die bestehenden Lücken wenigstens in gewissen Bereichen etwas aufzufüllen.

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

Es gibt viele Ältere, die noch fit sind, und für die ist es sicherlich eine sinnvolle Aufgabe, sich auf diesem Feld zu betätigen.

### Herzlichen Dank für dieses Gespräch. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge



## Unsichtbar betroffen: Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

*Zur MS gehören häufig sichtbare Behinderungen, aber es gibt auch zahlreiche unsichtbare Symptome, die einen sehr einschränken können. Hinzu kommt, dass man von seinen Mitmenschen als gesund eingestuft wird und häufig auf Unverständnis stößt, wenn man nicht so funktioniert, wie es von einem erwartet wird.*

Wie kommuniziere ich meine Grenzen, ohne als Drückeberger oder Faulenzer gesehen zu werden? Wie kann ich zu meinen Grenzen stehen ohne viel erklären zu müssen? Wie stelle ich mich nach außen dar, welches Bild habe ich selber von mir? Wie finde ich meinen eigenen Weg? Um meinen Mitmenschen meine Bedürfnisse klar zu signalisieren, muss ich mir zunächst in meinem Inneren meiner unterschiedlichen Gefühle bewusst werden. Dem

wollen wir mit Hilfe des "Inneren Teams" und unter Anleitung der Dipl.-Psychologin Karen Knipping auf die Spur kommen. Aufgrund des Themas richtet sich dieses Seminar an MS-Betroffene mit ausschließlich nicht sichtbaren Einschränkungen.

**Leitung:** Dipl.-Psychologin  
Karen Knipping, Schulz von Thun  
Institut für Kommunikation

**Termin:** 4. Oktober 2014, 11-15 Uhr  
(inklusive Pause, bitte bringen Sie sich  
Verpflegung mit)

**Ort:** Geschäftsstelle der DMSG in  
Hamburg, Eppendorfer Weg 154-156

**Teilnehmerbeitrag:** 20 Euro

**Teilnehmerzahl:** 6-16

**Anmeldeschluss:** 31. Juli 2014

Wir danken dem Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V. für die freundliche Unterstützung dieses Seminarangebotes.

## Yoga für Menschen mit MS

Seit April 2014 bieten wir einen Yoga-kurs für Menschen mit Multipler Sklerose an. Kursleiterin ist Felicia Groh, ausgebildete Körpertherapeutin und als Pflegerin für MS-Betroffene in der Zin-nendorf-Stiftung tätig.

**Ort:** Geschäftsstelle der DMSG Ham-burg, Eppendorfer Weg 154-156

**Zeit:** Jeden Montag,  
für Rollstuhlfahrer 16-17:15 Uhr,  
für Fußgänger 17:45-19 Uhr

**Teilnehmerbeitrag:** 40 Euro Monats-beitrag bei 1-4 Teilnehmern. Bei mehr als 4 Teilnehmern wird der Beitrag ent-sprechend gesenkt.

Falls Sie nur über ein geringes Einkom-men verfügen, kann Ihr Beitrag durch eine Stiftung bezuschusst werden. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an die DMSG Hamburg.

**Anmeldung:** Felicia Groh,  
Mobil: 0176-72282060 oder  
per Mail: feligroh@web.de

### 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., Geschäfts-führerin | **Redaktion** Stefanie Bethge M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek/  
SCHOTTdruck | **Bildnachweis** Titel: kasto - Fotolia.com, S. 3: Heike Günther, S. 6: Christian Seidel, S. 10, S. 14: Stefanie Bethge, sonstige Bilder: privat | **Erscheinungsweise** Viertel-jährlich **Auflage** 1.700 Stück | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

### Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 946 69 00

BLZ: 251 205 10

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 Bei-träge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion be-hält sich vor, Beiträge zu kürzen.

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

## 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  
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](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  
(Bundesfreiwilliger)

### 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](http://www.ms-netz-hamburg.de)