

30 Jahre
DMSG Hamburg 1982 - 2012

Gemeinsam | 2

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg Sommer 2012



Arbeit und Beruf

Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS stoßen oft auf besondere Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche oder am Arbeitsplatz. In diesem Heft berichten zwei DMSG-Mitglieder von ihren Erfahrungen im Berufsleben. Außerdem beantwortet Rechtsanwältin Minou Hansen einige der wichtigsten Fragen zum Thema Arbeitsrecht. | **Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig	2
Editorial	3
Titel: Arbeit und Beruf	4
Aufruf	
Selbsthilfegruppen	6
Workshops / Kurse / Seminare	
Tango Argentino	7
Sitz-Pilates	7
Abschied und Trauer	8
Stressmanagement	8
Familienaufstellung	9
MS-Workshop 2012 für junge Betroffene	9
Rückschau	
Behindert-Sein, Würde und die Kraft zum Eigensinn	11
Erfahrungen	
Reha in Bad Orb	12
Die schönste Seereise der Welt	12
Termine / Infos	15
DMSG in Hamburg	16

DMSG 

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Regelmäßige Aktivitäten zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen

MS-Stammtisch Dulsberg

Der MS-Stammtisch in Dulsberg sucht Verstärkung. Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 17 - 19 Uhr.

Nähere Informationen unter
Tel. 040 - 61 19 93 60
und Tel. 040 - 27 71 69.

Die GEMEINSAM
3/2012 erscheint
Ende September:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 20. Juli 2012

MS Netz Hamburg

Plenum 3/2012
Mittwoch, 19. September 2012
18 - 20 Uhr
www.ms-netz-hamburg.de

Gesangsgruppe - Atem und Stimme

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

Malgruppen

Montags, 14 - 15.30 Uhr
Kursleiter: Walter Reher

An jedem 1. und 3. Donnerstag
im Monat von 17 - 18.30 Uhr
Kursleiterin: Katrin Naumann

Qi Gong

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

Pilates

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

*Diese Kurse finden in unserer
Geschäftsstelle statt.*

Bewegungsschwimmen

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

Fahrradgruppe

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

Rollstuhlsportgruppe

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

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

Peer Counseling (Betroffene für Betroffene)

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

Vergünstigte Theaterkarten

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

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg!

Am 21. April 2012 haben wir unsere Mitgliederversammlung abgehalten. Auf der Tagesordnung standen unter anderem Satzungsänderungen und Neuwahlen. In der vorausgegangenen Vorstandssitzung haben wir die Mitglieder unseres Ärztlichen Beirates neu bestimmt. Der Vorstand hat für den Selbsthilfebeirat und den Ärztlichen Beirat Geschäftsordnungen verabschiedet. Mit den vom Vorstand und von der **Mitglieder-**



versammlung gefassten Beschlüssen haben wir den organisatorischen Rahmen geschaffen, der den Ablauf unserer Aktivitäten erleichtern soll. Wenn ich Ihnen dies alles berichte, möchte ich deutlich machen, wie sehr unser Verein von dem **ehrenamtlichen Engagement** lebt. Denn alle Gremien wie Vorstand, Netzwerk, Selbsthilfegruppen usw. funktionieren nur, weil sich immer wieder Mitglieder finden, die sich für andere in

die Pflicht nehmen lassen. Dafür möchte ich Ihnen allen, wie ich es auch auf der Mitgliederversammlung getan habe, sehr herzlich danken.

Bedanken möchte ich mich auch im Namen des gesamten Vorstandes für das uns in den Wahlen entgegengebrachte Vertrauen. Wir brauchen dieses Vertrauen, nur damit können wir erfolgreich für Sie alle arbeiten. Mit dem von der Mitgliederversammlung neugewählten Vorstand, dessen Zahl sich jetzt auf 12 Mitglieder erhöht hat, sind wir für die vor uns liegende Wahlperiode gut aufgestellt.

In den nächsten Jahren wird uns neben der Alltagsroutine – Beratung, Begleitung, Organisation der Seminare und Selbsthilfegruppen, Ausflüge, Ausfahrten und Veranstaltungen – das Thema **MS-Wohnprojekt** weiterhin beschäftigen. Der warnende Hinweis am Beginn aller Überlegungen zum Wohnprojekt, wir müssten Geduld, langen Atem und viel Optimismus aufbringen, scheint sich zu bewahrheiten.

Nun wünsche ich Ihnen und uns erst einmal einen schönen Sommer und verbleibe mit besten Grüßen

Ihr

Dr. Dierk Mattik, Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Vorstandswahlen

Auf der Mitgliederversammlung am 21. April 2012 wurde der Vorstand der DMSG Hamburg neu gewählt.

Für drei Jahre wiedergewählt wurden der Vorsitzende Dr. Dierk Mattik, der stellvertretende Vorsitzende Dr. Ludwig Linder, Schatzmeister Uwe Bär und die Beisitzer Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Minou Hansen und Jürgen Krüger. Gisela Gerlach, die bisher nur beratendes Mitglied ohne Stimmrecht war, wurde als vollwertiges, stimmberechtigtes Mitglied in den Vorstand aufgenommen.

Neu in den Vorstand gewählt wurden Prof. Dr. Christoph Heesen und Markus van de Loo. Michaela Beier löst Yvonne Bulmer als stellvertretende Vorsitzende ab.



Dr. Dierk Mattik verabschiedet Yvonne Bulmer, die ihre Tätigkeit als stellvertretende Vorsitzende der DMSG Hamburg beendet hat.



ARBEIT UND BERUF

In der letzten Zeit war die Situation behinderter Menschen auf dem Arbeitsmarkt häufig Thema in den Medien. Nicht nur Vorurteile gegenüber beeinträchtigten Arbeitnehmern und mangelndes Wissen über Fördermöglichkeiten sind ein Problem. Aufgrund der manchmal unbekanntem oder nicht ganz offensichtlichen Rechtslage wissen schwerbehinderten Menschen nicht immer, wie sie bei der Arbeitssuche und im bestehenden Arbeitsverhältnis mit ihrer Erkrankung umgehen sollen.

Fest steht: Wesentlich für einen reibungslosen Arbeitsalltag ist die Unterstützung durch das Team und den Vorgesetzten. Flexibilität bei Arbeitszeiten und Arbeitsplatz können ebenfalls hilfreich sein. Sind solche und ähnliche Voraussetzungen erfüllt, können schwerbehinderte oder chronisch kranke Menschen dieselbe Leistung erbringen wie gesunde Arbeitnehmer.

Ins Abseits gedrängt

Der Start vor 38 Jahren in der Redaktion einer Wochenzeitung und die ersten darauffolgenden Jahre waren gut. Als dann 1978 die ersten Symptome der Multiplen Sklerose auftraten, waren alle Beteiligten zunächst ratlos. Der Alltag jedoch war zu bewältigen. 1988 schließlich erhielt ich den endgültigen Bescheid: MS. Mein Arzt riet mir, einen großen Teil meiner Arbeit zuhause zu erledigen – wegen der notwendigen Ruhepausen.

Unbeschwertes Arbeiten

Ich bin 47 Jahre alt, voll berufstätig als Finanzbuchhalterin, ohne kognitive Schwierigkeiten oder Fatigue, seit 17 Jahren an MS erkrankt und seit 20 Jahren bei meinem Arbeitgeber beschäftigt.

Von Anfang an war ich meinen Vorgesetzten gegenüber offen mit meiner Erkrankung und ich habe zu keiner Zeit Nachteile erfahren, ganz im Gegenteil: Für mich wurden ein höhenverstellbarer Schreibtisch, Haltegriffe in der Toilette und für einige Zeit eine Sportstunde installiert. Seit einigen Monaten könnte ich im Notfall auch von zuhause aus arbeiten. Im Laufe der Zeit (und mit erhöhten Schwierigkeiten beim Gehen) haben auch meine Kollegen von meiner Erkrankung erfahren, auch hier begegnet man mir bisher ohne Vorurteile (so-

weit ich das beurteilen kann) und sehr hilfsbereit. Meine direkten Kollegen bringen mir den Kaffee oder holen meine Ausdrucke vom Drucker, stellen den Teller in der Kantine weg oder helfen mir nach Stürzen auf etc.

Meinen Beruf übe ich immer noch sehr gerne aus, er bedeutet nicht nur, dass ich meinen Lebensunterhalt bestreiten kann, sondern sorgt auch für Kontakt mit Menschen außerhalb meines privaten Umfeldes. Das tägliche Aufstehen, Fertigmachen und Pünktchins-Büro-Fahren gibt meinem Leben Struktur und zwingt mich manchmal, gut zu organisieren.

Ich hoffe, dass ich noch lange und gerne arbeiten kann und darf. ●

Andrea E.

Da ich mir als Redakteurin die Zeit einteilen konnte, war das kein Problem. Mein Arbeitgeber war einverstanden und bald hatten sich auch die Kollegen und die wechselnden Chefredakteure daran gewöhnt, vor allem als sie merkten, dass ich meine Arbeit erledigte, ohne sie zu belasten. Ich bereitete alles vor, wenn ich in den Urlaub ging, und auch dann, wenn ich ahnte, dass mich ein Schub wieder stören könnte. In der Redaktion war alles so eingerichtet, dass ich Kollegen „fernsteuern“ konnte. Telefon, Fax, E-Mails halfen dabei. Arbeitsgeräte wie PC und Programme erhielt ich vom Arbeitgeber gestellt. Das ging 23 Jahre gut. Dann kam ein neuer oberster Chef, der darauf bestand, dass ich die üblichen acht Stunden Arbeitszeit in der Redaktion abzusetzen habe. Für mich unmöglich. Es ging hin und her, dann wurde mir das Gehalt gekürzt, weil ich wie immer mittags nach Hause ging, um dort weiter zu arbeiten.



Schließlich entzog man mir das Ressort, ich sollte als Zuarbeiter für die Kollegen zur Verfügung stehen. Ein anderer Redakteur erledigte nun „meine“ Arbeit. Eine Klage vor dem Arbeitsgericht erbrachte eine fristgerechte (7 Monate) „krankheitsbedingte betriebliche“ Kündigung mit Freistellung.

Ich habe mich arbeitslos gemeldet. 60 Jahre, 70% MdE und ein ganz spezieller Beruf (Journalistin für Kultur und Lebensstil) sind sicher keine gute Ausgangsbasis. ●

Silke O.



Musterfälle aus der arbeitsrechtlichen Sprechstunde

Minou Hansen, Rechtsanwältin und Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg, hat für diese Ausgabe der GEMEINSAM ein paar der häufigsten Fragestellungen aus ihrer Sprechstunde zusammengefasst.

Vorstellungsgespräch: Frage nach der Erkrankung

Eine häufige Frage bei Anrufern in der arbeitsrechtlichen Sprechstunde ist der folgende Fall:

Mareike E, 25 Jahre, hat ihr Studium erfolgreich abgeschlossen und bewirbt sich jetzt um ihre erste Anstellung. Seit drei Jahren lebt sie mit der Diagnose MS, hat aber keine wesentlichen Einschränkungen. Sie fühlt sich voll einsatzbereit und hat auch von ihrem Arzt das Okay für eine Vollzeitstelle bekommen. Alles läuft zunächst wunschgemäß, bis die Einladung zum Vorstellungsgespräch kommt. Hier beschäftigt sie natürlich die Frage, ob sie ihre Diagnose mitteilen muss.

Die Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts zur Frage nach einer Erkrankung ist relativ eindeutig. Ein Bewerber muss von sich aus nicht auf eine bestehende Erkrankung hinweisen. Auch dann, wenn der Arbeitgeber konkret nachfragt, muss eine Erkrankung nur dann angegeben werden, wenn sie sich auf diesen konkreten Arbeitsplatz auswirkt. Eine Bewerberin für einen Arbeitsplatz im Pflegebereich müsste also den Arbeitgeber über einen Bandscheibenvorfall, wegen dem sie nicht in der Lage ist, schwere Lasten zu heben, informieren.

Bei einer bestehenden MS, zum Beispiel mit einer erheblichen Sehschwäche auf einem Auge, könnte eine Bewerbung als Kraftfahrer unmöglich sein. Im Fall von Mareike E. ist hier also klar, dass sie dem potentiellen Arbeitgeber nichts

über die Diagnose erzählen muss, da auch ihr Arzt bestätigt hat, dass sie voll einsatzfähig ist.

Einstellungsuntersuchung: Muss die Erkrankung angegeben werden?

Ein anderes Problem kommt eventuell später auf Sie zu: Viele Arbeitgeber verlangen eine Einstellungsuntersuchung. Hier stellt sich die Frage, ob man den Arzt über die chronische Erkrankung informieren muss: grundsätzlich unterliegt der Arzt der Schweigepflicht, so dass er alle Angaben vertraulich behandeln muss. Daneben dürfen auch bei der ärztlichen Untersuchung nur die körperlichen Voraussetzungen untersucht werden, die für diesen Arbeitsplatz von Bedeutung sind. Eine pauschale Frage nach Einschränkungen oder Erkrankungen ohne Bezug auf den Arbeitsplatz ist unzulässig. Falls solche weitreichenden Fragen gestellt werden, würde eine unkorrekte Antwort den Arbeitgeber nicht zur Anfechtung des Arbeitsvertrages berechtigen.

Bestehendes Arbeitsverhältnis: Konsequenzen von unwahren Auskünften

Etwas anders ist die Problematik, wenn schon ein Schwerbehindertenausweis vorliegt. Zu der Frage, ob dies bereits im Vorstellungsgespräch mitgeteilt werden muss, gibt es noch keine höchstgerichtliche Rechtsprechung. Ausgeurteilt ist allerdings, dass ein Mitarbeiter, der in einem bestehenden Arbeitsverhältnis eine unwahre Auskunft über



eine Schwerbehinderung gibt, sich dann im Fall einer Kündigung nicht auf den Schutz des Sozialgesetzbuches berufen kann.

In dem vom Bundesarbeitsgericht entschiedenen Fall hatte ein Insolvenzverwalter zur Vorbereitung sozialgerechter Kündigungen Fragebögen an die Mitarbeiter verteilt. Ein schwerbehinderter Arbeitnehmer (60% GdB) hatte seine Schwerbehinderung verschwiegen. Der Arbeitnehmer klagte gegen die anschließende Kündigung durch den Insolvenzverwalter, weil das Integrationsamt nicht angehört worden war. Das Bundesarbeitsgericht wertete sein Verhalten als widersprüchlich, da der Arbeitgeber sich gerade bemüht hatte, etwaige Einschränkungen zu berücksichtigen. In diesem Fall hatte die Kündigungsschutzklage keinen Erfolg. (Bundesarbeitsgericht, Urteil vom 16.2.2012-6 AZR 553/10). Wer sich also auf den besonderen Schutz berufen möchte, muss sich in einem bestehenden Arbeitsverhältnis wahrheitsgemäß verhalten. ●

*Minou Hansen,
Rechtsanwältin und Vorstands-
mitglied der DMSG Hamburg*

Minou Hansen bietet einmal im Monat eine telefonische Sprechstunde für arbeitsrechtliche Fragen an. Termin: Jeden 1. Dienstag im Monat, 18 - 20 Uhr. Die Beratung ist kostenfrei und nur für Mitglieder der DMSG!

Integrationsamt Hamburg

Hier bekommen Sie als schwerbehinderter Mensch Unterstützung, Beratung und Informationen rund um Jobsuche und Arbeitsleben.

www.hamburg.de/integrationsamt

Beratungsstelle handicap

Diese Einrichtung gehört zu Arbeit und Leben e.V., einem Verein von DGB und VHS. Sie unterstützt und berät vor allem

Personal- und Betriebsräte, Schwerbehindertenvertretungen und Kollegen von schwerbehinderten Mitarbeitern.
www.hamburg.arbeitundleben.de

Berufsbildungswerk Hamburg

Das Berufsbildungswerk Hamburg bietet Berufsausbildungen und Berufsvorbereitung für junge Menschen mit Behinderung an.

www bbw-hamburg.de

Arinet GmbH

Die Schwerpunkt des „Arbeitsintegrationsnetzwerks“ Arinet GmbH liegen unter anderem in den Bereichen Berufliche Rehabilitation und Integrationsfachdienst.

www.arinet-hamburg.de

Für die GEMEINSAM 3/2012 haben wir das Thema „Selbsthilfegruppen“ vorgesehen. Wir freuen uns, wenn Sie uns an Ihren Erfahrungen mit Ihrer Selbsthilfegruppe teilhaben lassen!

- ▶ Warum sind Sie in einer Selbsthilfegruppe?
- ▶ Was finden Sie gut und was würden Sie gerne ändern?
- ▶ Welches war das schönste oder eindrucklichste Erlebnis, das Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe hatten?
- ▶ Warum sollte jemand Mitglied in einer Selbsthilfegruppe werden, der dies noch nicht ist?

**Aufruf:
Selbsthilfegruppen**

Schreiben Sie bitte an:

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

Workshop und Kurs: *Tango Argentino*

„Für mich ist Tango eine Möglichkeit, der MS tänzerisch entgegen zu wirken. Eine Herausforderung, ja, aber für mich der beste Kompromiss, weiterhin Tanzen zu können und dadurch z.B. mein Gleichgewicht zu verbessern.“ Inga Steinmüller

Das Angebot richtet sich an Menschen, die einen Einblick in den Argentinischen Tango bekommen möchten, die auf der Suche nach Gleichgesinnten, sozialen Kontakten oder einem neuen Hobby sind. Menschen, die lernen wollen, ohne Stress und Druck in angenehmer Tango-Atmosphäre ihren Körper besser wahrzunehmen und ihre Koordination und Balance zu schulen. Beim Argentinischen Tango gibt es keine bestimmte Altersgrenze. Das Angebot ist für Multiple Sklerose-, Parkinson- und Rheuma-Betroffene konzipiert, die gehfähig sind, auch mit leichten bis mittleren Gang- und Gleichgewichts-

störungen. Voraussetzung: Gehen und selbständiges Stehen.

Tango als Therapie:

In letzter Zeit untersuchen immer mehr Forscher, wie sich der Tango Argentino auf Gesundheit und Psyche auswirkt. Der Tango Argentino wird unter anderem in England seit einiger Zeit in der Therapie gegen Parkinson und Alzheimer erforscht und eingesetzt. Mit sehr positiven Ergebnissen!

Neue Workshop-Termine:

Schnupper-Workshop 15. und 16. September 2012 von 12 - 14 Uhr



Aufbau-Workshop 15. und 16. September 2012 von 14 - 16 Uhr

Kurs: Ab 1. September 2012 findet ein neuer Kurs statt.

Termin: Mittwochs, 17 - 18 Uhr. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Anmeldung, Termine und Info:

inga.steinmueller@googlemail.com
oder 0172 - 4537522

Neuer Kurs: *Sitz-Pilates*

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouse“, der Körpermitte. Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und tiefe Muskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Gleichzeitig wird die Atmung in das Zwerchfell geschult. Dies soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Der Kurs richtet sich an Menschen die in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten lernen wollen, ihren Körper besser wahrzunehmen und ihre Koor-

dination und Balance zu schulen. Das Sitz-Pilates beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Der Kurs ist für MS-Betroffene konzipiert, die auf Hilfsmittel (z.B. Rollator, Rollstuhl) angewiesen sind, sich auf einen Stuhl umsetzen oder gut in ihrem Rollstuhl bewegen können.

Leitung: Inga Steinmüller (MS-Diagnose Ende 2007), ist ausgebildet im Tanzen und Turnen. 2009 Ausbildung zur Pilates-Kursleiterin und zur C-Lizenz-Trainerin im Breitensport.

Termin: Dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr. Der erste Termin für den Kurs stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Der Kurs startet, wenn ausreichend Interessenten vorhanden sind.

Hinweis: Inga Steinmüller bietet auch einen „normalen“ Pilates-Kurs immer dienstags von 16.45 - 17.45 Uhr in unserer Geschäftsstelle an.

Anmeldung und Info:

inga.steinmueller@googlemail.com
oder 0172 - 4537522

Ort: Geschäftsstelle der DMSG

Teilnehmerbeitrag: 10 Euro pro Teilnehmer (vor Ort zu zahlen)

Workshop: „Abschied und Trauer“



Insbesondere Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS sehen sich immer wieder damit konfrontiert, kritische Veränderungen und Verluste (auch von Lebensplänen) bewältigen zu müssen. In dem Seminar geht es um die Auseinandersetzung mit Krisen und Abschieden sowie um Strategien, die den Umgang mit diesen erleichtern können.

Seminarleitung Kathrin Hubbert, Psychologin (M.Sc., Mitarbeiterin der DMSG NRW) | **Termin** Samstag, 13. Oktober 2012, 11 – 16 Uhr
Teilnehmerbeitrag 10 Euro | **Anmeldung** über die DMSG Hamburg bis zum 13. September 2012 erforderlich!

Leitung: Anne Küster-Lesem, Sozialpädagogin (B.A.), Stressmanagement-Trainerin nach Meichenbaum

Termine: Samstag, 25. August und Samstag, 1. September 2012, 10 – 16 Uhr. Zur Festigung des Gelernten biete ich Ihnen einen freiwilligen Nachtermin ungefähr 6 Wochen nach dem Gruppenangebot an. Den Termin dafür verabreden wir gemeinsam.

Ort: Geschäftsstelle der DMSG

Teilnehmerbeitrag: 100 Euro. Dieses Angebot zur Prävention wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel mit 75 Euro bezuschusst, wenn Sie beide Samstage dabei waren. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen. Matten zur Entspannung sind vorhanden, empfehlenswert ist eine leichte Decke und Pausenproviant.

Anmeldung bis Montag, 6. August 2012 über die Geschäftsstelle der DMSG Hamburg: Eppendorfer Weg 154 – 156 20253 Hamburg
Tel. 040 - 422 44 33
E-Mail: info@dmsg-hamburg.de

Stressmanagement: weniger Stressbelastungen – mehr Wohlbefinden

Manchmal wird Ihnen alles zu viel? Wenn dazu die Diagnose MS bei Ihnen, Ihrem Partner oder einem Ihrer Angehörigen gestellt ist, sollten Sie besonders sensibel auf Ihre geistige und körperliche Belastungsfähigkeit achten.

Zum Glück sind wir als Menschen negativem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Wir können unsere Gaben und Fähigkeiten zur Entwicklung unserer Lebensqualität einsetzen. Ich möchte Sie dabei mit diesem Angebot und einer kreativen Methodenvielfalt unterstützen. In der Gruppe nehmen Sie sich Zeit für sich. Mit praktischen Übungen, gezielten Fragen und Anregungen kommen Sie Ihren gewohnten Verhaltens-

und Gedankenmustern auf die Schliche. Dazu lernen Sie Techniken zur Selbstbehauptung und Entspannung. So werden neue Perspektiven und positive Veränderungen möglich. Spaß und Humor sollen dabei nicht fehlen. Zur Festigung des Gelernten im Alltag erhalten Sie das von mir entwickelte und liebevoll gestaltete „Anti-Stress-Set“.



Forschungsprojekt: Familienaufstellung bei MS

Wie wirkt Familienaufstellung auf das Lebensgefühl von MS-Betroffenen? Dies wissenschaftlich zu untersuchen ist Ziel des Projekts von Markus Rudolf Schmidt, Geisteswissenschaftler und seit zehn Jahren Familienaufsteller. Er greift dazu auf Forschungsmethoden der Sozialwissenschaften zurück und fragt: Wie geht es Menschen, die eine MS-Diagnose haben? Verändert sich dies durch die Familienaufstellung? Hier sind weniger die neurologischen Symptome im Fokus, sondern subjektive Qualitäten wie Eigenwahrnehmung und Selbstverständnis: „Wie geht es mir? Wie fühle ich mich in der Welt?“

Die Methode der Familienaufstellung boomt in der therapeutischen Branche. Ihre Perspektive basiert auf einer vielfach bestätigten Erfahrung: Der Mensch fühlt sich – bewusst oder nicht – offenbar als Teil des größeren Organismus seiner Familie. Diese organische Gebundenheit beeinflusst ihn auf subtile Weise. Viele von uns leben gut damit, mancher jedoch scheint auf problematische Art gebunden, „verstrickt“ mit systemischem Leid zu sein. Es sind zwar unterschwellige, doch existentielle Gefühle: „unverschönt“ zu sein; ungelöste Traumata; Verstöße gegen die grundlegende Ordnung des Lebens. In und mit einer Aufstellung können sich auf subtiler Ebene Lösungen für das System der Klienten vollziehen oder ermöglicht werden.

„ ... In und mit einer Aufstellung können sich auf subtiler Ebene Lösungen für das System der Klienten vollziehen oder ermöglicht werden.“

Am 1. Oktober 2012 wird ein MS-Aufstellungstag von Harald Homberger angeboten. In den Aufstellungen wird vor allem die Ebene der „Bewegung der Seele“ berücksichtigt. Etwa 3 Monate später wird mit Markus Rudolf Schmidt



Kernsensorium der Aufstellungsmethode ist nun ein verblüffendes Phänomen: die Verlässlichkeit der stellvertretenden Wahrnehmung. Sie weist auf die wirkenden Kräfte hin und dient dem Therapeuten als Indikator.

Die Wirkkraft von Familienaufstellung wird anhand von Interviews mit Klienten untersucht, die im Vorfeld eine Familienaufstellung wahrgenommen haben. Wie hat sich das Lebensgefühl durch die Erfahrung einer Familienaufstellung verändert? Wie nachhaltig sind diese Veränderungen?

ein etwa 2-stündiges Interview geführt und anschließend mit Methoden der qualitativen Sozialforschung ausgewertet. Nähere Informationen über die Arbeit und zum Projekt können bei Herrn Schmidt erfragt werden:

Tel. 030 - 21 46 00 72,

ms-forschung@rudolfpraxis.de.

Ein längeres Interview mit Markus Rudolf Schmidt ist im Februar 2011 im Kompass, der Mitgliederzeitschrift der DMSG Berlin, erschienen. Das PDF kann auf der Homepage www.dmsg-berlin.de unter „Magazin Kompass“, Nr. 2/2011, heruntergeladen werden.

MS-Aufstellungstag:

Montag, 1. Oktober 2012,
voraussichtlich 9.30 - 16 Uhr

Ort: Praxis Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann, Rugenbarg 10, 22549 Hamburg

Anmeldung bei Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann unter
Tel. 040 - 866 255 68 oder
i_eckermann@gmx.de.

„Jede Barriere ist eine zu viel“ – Kundgebung in der Hafencity

Am 5. Mai 2012 fand eine Kundgebung in der Hafencity statt, organisiert von der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen. Ansprachen hielten unter anderem Klaus Becker, Vorsitzender der LAG, und Ingrid Körner, Senatskoordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen. Anschließend gab es einen Rundgang zu den verschiedenen Barrieren in der Hafencity. Die DMSG Hamburg war mit einem Infostand vor Ort.



Dirk Tullius, Ehrenamtlicher, mit Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Der „Goldene Rollstuhl“, eine Installation von Barbara Reindl, DMSG-Mitglied, zog viel Aufmerksamkeit auf sich



DMSG-Vorstandsmitglieder Dr. Ludwig Linder und Markus van de Loo mit Lisa Madadi, Bundesfreiwillige, und Dirk Tullius

MS-Workshop 2012 für junge Betroffene

Wir laden Sie herzlich ein, an unserer Veranstaltungsreihe teilzunehmen. Wir möchten mit diesem Angebot besonders junge Menschen, die mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert worden sind, ansprechen. Folgende Module können dieses Jahr noch besucht werden:

► MS und Beruf

Mittwoch, 5. September 2012,
18 - 20 Uhr

► Umgang mit Schüben bei MS

Mittwoch, 14. November 2012,
18 - 20 Uhr

Anmeldung über die Geschäftsstelle der DMSG Hamburg erforderlich:

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg

Tel. 040 - 422 44 33

E-Mail: info@dmsg-hamburg.de



„Behindert-Sein, Würde und die Kraft zum Eigensinn“

Vom 11. März bis zum 29. April 2012 lief die Ausstellung: „Behindert-Sein, Würde und die Kraft zum Eigensinn“ im Foyer des Kinderkrankenhauses in Altona. Zu sehen waren Bilder und Installationen von DMSG-Mitglied Barbara Reindl und fünf weiteren Künstlern, die sich in ihren Werken auf die Suche nach der Würde gemacht haben.

Hier ein Ausschnitt aus der Rede von Barbara Reindl zur Ausstellungseröffnung:

„Als ich krank wurde und klar wurde, dass ich mich mit dem Rollstuhl würde anfreunden müssen, sagte ich in einer Unterhaltung zu Nati Radtke (Anm. d. Red.: Initiatorin und Organisatorin der Ausstellung):

„Als Behinderte muss ich darauf achten, meine Würde zu bewahren. Bist Du erst einmal behindert, wirst Du automatisch zum Menschen zweiter Klasse.“

Diese spontane Äußerung war der Aufhänger zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Behinderung und Würde zwischen Nati und mir, in die bald weitere Künstler und Künstlerinnen einbezogen wurden. Aus dieser Auseinandersetzung resultiert bereits die zweite Kunstausstellung.

Aber was ist Würde? Man kann sie nicht riechen, nicht schmecken, nicht fühlen und schon gar nicht sehen. Jedoch: Man kann sie erfahrbar machen. Würde

ist nicht zu verwechseln mit Achtung, die Menschen einander entgegenbringen. Würde kommt dem Menschen nicht aufgrund besonderer Eigenschaften zu, sondern gründet allein darin, dass er Mensch ist, wie behindert oder beeinträchtigt er auch sein mag. Der Philosoph Immanuel Kant formulierte diese Auffassung in seiner Sittenlehre folgendermaßen:



Der Mensch als vernunftbegabtes Wesen sei nie als bloßes Mittel, sondern immer als Zweck an sich zu gebrauchen.

Mit dieser Aussage bezieht der seiner Anlage nach mit Vernunft begabte Mensch seinen Wert allein aus seinem **Dasein**, egal ob er jung oder alt, reich oder arm, kriminell oder rechtschaffen, behindert oder nicht behindert ist. In unserer Gesellschaft tun wir uns schwer mit der Würde, wo wir doch **WERT** daran bemessen, was der andere **TUT** und

LEISTET. Und insbesondere tun wir uns schwer, wenn der Andere behindert ist.

Warum eine Ausstellung über Würde und Behinderung? Auch mit einer Behinderung ist es möglich ein gelingendes und erfülltes Leben zu gestalten. Dazu verhilft uns unter anderem unser Eigensinn, das, was jeden von uns als Persönlichkeit ausmacht: Stärken

und Schwächen, Verletzungen, Glückserfahrungen, eigene Ressourcen.

Eine Freundin, die ich fragte, wie es für sie wäre, wenn sie jetzt gesund werden würde und keinen Rollstuhl mehr bräuchte, stutzte kurz und sagte dann: Das wollte sie gar nicht, sie sei zufrieden mit ihrem Leben und der Rollstuhl gehöre mit dazu.“ ●

Barbara Reindl

Sonnenschein und blauer Himmel: Reha in Bad Orb

„Bad Orb? Wo liegt das denn?“ Die Frage wurde immer wieder gestellt. „Irgendwo im Spessart, nicht weit weg von Frankfurt, 470 km von Hamburg entfernt“, war meine Antwort.

Der Weg dorthin war mühsam. Schon im Mai 2011 hatte ich einen Antrag für eine medizinische Reha bei der Rentenversicherung gestellt. Den Ort hatte ich mir selbst ausgesucht. Ich wollte ein Reha-Zentrum, das gute Therapien anbietet, Einzelzimmer für alle Patienten hat und nicht am Ende der Welt auf einem Berg liegt. Erst im Oktober wurde ich von der DRV begutachtet und im November kam die Zusage. Bevor mir ein unliebsamer Termin aufs Auge gedrückt wurde, hatte ich in Bad Orb angerufen und gesagt, dass es erst ab Anfang Januar 2012 ginge.

Mit viel zu viel überflüssigem Gepäck machte ich mich auf den Weg in den Spessart, drei Wochen Mediclin Bad Orb lagen vor mir. An den ersten beiden Tagen konnte ich nicht alle Therapieräume auf Anhieb finden. Hilfreich war Uwe, der Patienten abholt und zu ihren Terminen bringt. Gut gefielen mir Oberärztin und Stationsärztin. Sie nahmen sich Zeit für mich und haben die Programmplanung nach meinen Anforderungen ausgerichtet. Merkte ich, dass mir etwas nicht guttut, flog es schnell aus dem Plan.

Mein Tag startete mit einem kleinen Frühstück in meinem Zimmer. Klar, ich hätte auch in den Speiseraum gehen

können, wollte am Morgen aber lieber allein sein. Die Therapien gingen ab 9 Uhr los. Das Programm war jeden Tag anders und sehr gut. Autogenes Training, Fußreflexzonenmassage, Hydrojet-Massage, Physio- und Ergotherapie, Rollstuhltraining und verschiedene Gruppentherapien – alles war dabei. Wenn ich nicht so wasserscheu wäre, hätte ich auch die Badeabteilung ausgiebig nutzen können.

Mittag- und Abendessen gab es immer im Speisesaal. Die Mahlzeiten waren gut organisiert, das Servicepersonal war jederzeit hilfsbereit. Klar, das Essen schmeckte nicht immer, aber meistens. Wir waren eine nette Truppe und hatten uns jeden Tag eine Menge zu erzählen. In meiner freien Zeit konnte ich aussuchen, ob ich im Internet surfe (es gibt WLAN, 3 Wochen Internetzugang kosten 30 Euro), im Lesesaal lese oder spiele, einen leckeren Latte Macchiato in der Cafeteria trinke, einem Konzert lausche oder einfach nichts mache.

Mit der Reha wollte ich herausfinden, was ich noch schaffen kann. Hier in Hamburg traue ich mir gerade wenig zu. Es war eine tolle Erfahrung, dass viel mehr geht, als ich denke, auch mit meinen Einschränkungen durch die MS. Ich wünsche mir, die guten Erfahrungen lange festhalten und in meinen Alltag einbauen zu können. ●

Birgit B.

Die schönste Seereise der Welt

Bei strahlendem Sonnenschein landeten wir Anfang September 2009 von Köln kommend in Kirkenes, unserem Einschiffungshafen im Norden Norwegens. Als Teilnehmer einer 8-tägigen Gruppenreise mit der legendären Postschifflinie Hurtigruten wollten wir die südgehende Route mit dem Zielhafen Bergen befahren.

Als einzige Behinderte in der 17-köpfigen Gruppe war ich in Begleitung meiner Mutter und einer Freundin aufgebrochen. Die Schiffe sind alle bis auf MS Lofoten und MS Nordstjernen mit Aufzügen und rollstuhlgerechten Kabinen eingerichtet. Da ich noch kurze Strecken gehen kann, hatten wir auch in einer normalen 3-Bett-Kabine genügend Platz. Der Rollstuhl blieb zusammengeklappt vor der Tür.



Die Faszination dieser Reise liegt in der atemberaubenden Landschaft, die mit jeder Seemeile andere Ausblicke bietet. Der enge Trollfjord, die Bergkette der „Sieben Schwestern“ und der Torg hatten mit seinem Felsenloch waren auf unserer Route die unvergesslichen Höhepunkte.

An Bord kann jeder nach seinem Geschmack den Ausblick in der Panorama-Lounge, in der Bar oder im Café genießen. Bei schönem Wetter bietet sich das Sonnendeck an. Ungezwungene Atmosphäre, keine Kleidungs Vorschriften, hier steht das Erleben der Natur im Vordergrund. Dabei muss niemand auf Komfort verzichten. Das Frühstücks- und Mittagbüffet lässt keine Wünsche offen. Ganz besonders Liebhaber von Fischgerichten kommen hier auf ihre Kosten. Krönung des Tages war dann das 3-Gänge-Menü am Abend.

Die Landausflüge konnte ich als Rollstuhlfahrer mit Hilfe der immer hilfsbereiten Mitreisenden, der freundlichen Busfahrer und unseres unvergesslichen Reiseleiters Benno Freidling genießen. So haben wir Einblick in die Kultur der Samen bei einem Ausflug in der Nähe von Kirkenes bekommen, ein wunder-

„ ... Die Landausflüge konnte ich als Rollstuhlfahrer mit Hilfe der immer hilfsbereiten Mitreisenden, der freundlichen Busfahrer und unseres unvergesslichen Reiseleiters genießen.“

schönes Mitternachtskonzert in Tromsø und die herbe Schönheit der Atlantikstraße mit ihren gewagten Brückenkonstruktionen kennengelernt. Diese visuellen Eindrücke haben in Verbindung mit dem Genuss des regionalen Essens (Bacalau/Stockfisch), einen bleibenden Eindruck hinterlassen, der noch heute nachwirkt.

Die Tage waren ausgefüllt mit Sehenswürdigkeiten steuer- und backbordseitig, Begrüßungen anderer Hurtigrutschiffe, Besichtigung der Kommandobrücke, Informationen und Filmen. Echte Seebären waren aber an Deck 5 oder 7 zu finden, den Aussichtsdecks mit der steifen Brise. Aber selbst diese „Seebären“ wurden zum Ende unserer Reise auf eine harte Probe gestellt.

Die Strecke Trondheim – Bergen bescherte uns Windstärken 8 - 9, die mit 10 - 12 Meter hohen Wellen das Fortkommen des Schiffes bremsen. Unvermeidlich, dass man da in der Koje hin- und hergeschaukelt wurde. Die Begrüßung des Stuarts am nächsten Tag beim Frühstück: Er habe ein Telegramm von den Krabben bekommen, sie bedanken sich für die Speise!

Das Ende in Bergen kam viel zu früh. Ich hätte die Reise noch einmal in Richtung Norden machen können.

Norwegen: die Landschaft lassen einen so schnell nicht wieder los. ●

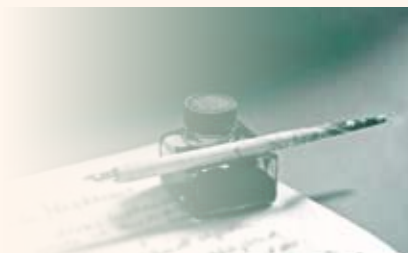
Pia T.

Mit jeder Seemeile bot sich ein anderer Ausblick auf die atemberaubende Landschaft



gewahr werden

„es gibt keinen zwang, in der heimat zu leben, jedoch gibt es ein recht, in der heimat zu verbleiben und nicht von dort vertrieben zu werden. wenn man vertrieben wird, gibt es ein rückkehrrecht.“



eingangs geschriebene zeilen fand ich bei wikipedia, nachdem ich „gewahr werden“ eingab. die worte gewahr und werden fielen in einem seminar mit dem thema „stressbewältigung durch achtsamkeit“

wie ist das mit der rückkehr?

es bleibt unsere freiheit, ob wir zurückkehren in das land, in dem wir als kinder auf dieser erde geboren wurden und unsere seelen und unser geist vor vielen 1000 jahren lebten, als die menschen noch nicht so verbogen waren von so vielen gesetzen, regeln und normen.

in das land, in dem worte wie schuld und sicherheit noch nicht erfunden waren, weil deren bedeutung gefehlt hätte.

in das land, in dem die konstrukte, die heute die welt regieren, kein wort und keinen ausdruck fanden, weil sie einfach nicht existierten. wir dürfen also in unser eigenes land zurückkehren. dafür gibt es die liebe und die vergebung, die wir einfach nehmen dürfen, sie ist da – im übermaß.

der preis ist der mut – sonst nichts. mut, vergebung und selbstliebe zuzulassen – auch wenn wir alle gelernt haben, unsere nächsten zu lieben.

wie soll ich jemand anderes lieben, wenn ich es bei mir selbst nicht vermag. denke ich an die vielen ms-betroffenen, die ich sprach, hörte ich mehr als einmal worte und sah verhaltensweisen wie:

- ... das bin doch nicht ich, dieser mensch mit diesem behinderten körper, der verwaschenen sprache
- ... ich bin nicht überzeugt, dass ich gut bin, so wie ich bin
- ... mein schicksalsschlag war schwer
- ... meine eltern haben mich ...
- ... ja, ich bin perfektionist
- ... alle sind sich ihrer schuld bewusst (welcher schuld?)
- ... sie lassen sich nur schwer und ungerne helfen
- ... sie bewahren stets die contenance
- ... und 1000 andere geschichten, denn 1000 gesichter und seelen haben 1000 geschichten.

in der psychologie wird viel von den seelen erzählt und geforscht und berichtet. ich habe gar nicht studiert, und ich weiß es doch – ich weiß es nicht – es offenbart sich gerade meiner seele. so werde ich es gewahr, auf meinem einsamen weg – weil man eben nicht mit einer ganzen gruppe durch ein nadelöhr geht – und doch hab ich so viele menschen auf dieser erde, die mich auf meinem weg begleiten, mir mut machen, weiter zu gehen.

ich bin tief dankbar für meinen weg und somit auch der ms, denn ich bekam neben der erkrankung auch den ruhelosen geist, der sich mit diagnosen nicht abfinden wollte und will.

das thema dieser ausgabe heißt ms und arbeit. meine arbeit ist es wohl, meiner seele zuzuhören, meinen geist sprechen zu lassen und nicht länger hinzunehmen, dass ich mich in meinem sein behindere. ich kehre zurück in mein land! ●

Barbara Rübesam

Selbstfahrer- Deckenliftanlage

Liebe Mitglieder,
ich hatte große Probleme bei der Versorgung mit einer Selbstfahrer-Deckenliftanlage. Falls Ihr solch einen Einbau plant und noch Informationen sucht, könnt Ihr mich gerne anrufen.

Wolfgang, Tel. 040 - 735 18 50

TIPPS

- Uns liegt eine Liste von Mitgliedern der DMSG Hamburg vor, die sich gut mit bestimmten Hilfsmitteln auskennen und bereit sind, ihre Erfahrungen zu teilen und Auskunft zu geben. Für eine Kontaktaufnahme wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle!

- Das Aktionsbündnis „meine Wahl“ hat einen „Leitfaden für die Nutzer von medizinischen Hilfsmitteln“ herausgegeben. Der Leitfaden informiert über die entsprechenden Patientenrechte und gibt Tipps, was man bei einer nicht zufriedenstellenden Versorgung mit Hilfsmitteln tun kann.



Der Leitfaden informiert über die entsprechenden Patientenrechte und gibt Tipps, was man bei einer nicht zufriedenstellenden Versorgung mit Hilfsmitteln tun kann.

Der Flyer kann unter www.buendnis-meine-wahl.de heruntergeladen oder bestellt werden über Aktionsbündnis:

»meine Wahl!«

c/o Weber Shandwick

Schönhauser Allee 37, Geb. P

10435 Berlin

Tel. 030 - 20351-228

Fax: 030 - 20351-29

Mail: info@buendnis-meine-wahl.de

Einladung zum Mitmachen!

Liebe Mitglieder,
schreiben Sie gerne? Haben Sie etwas mitzuteilen? Dann senden Sie uns Ihre Berichte über Reisen und Alltagserlebnisse, Buchbesprechungen und Tipps für barrierefreie Orte. Die MS muss dabei nicht im Vordergrund stehen, ein gewisser Bezug sollte aber möglichst vorhanden sein. Gerne können Sie Fotos beifügen, die Ihre Erfahrungen dokumentieren!

*Wir freuen uns über Ihre
Beiträge, denn sie machen die
GEMEINSAM lebendig!
Ihr Team der DMSG Hamburg*

Ein dickes Dankeschön!

Sehr geehrte Damen und Herren,
leider habe ich es nicht geschafft, mich bei den vier von der DMSG organisierten Helfern (Anmerkung der Redaktion: Ehrenamtliche der Initiative *tatkräftig-Hände für Hamburg*) für die Hilfe beim Auspacken meiner Umzugskartons zu bedanken. Ich hätte nie gedacht, dass die DMSG einen solchen Service anbietet. Dann auch noch von einer derartig hohen Effizienz! Also, nochmal ein dickes Dankeschön!

*Mit freundlichen Grüßen,
Oliver S.*

Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Hamburger Sparkasse

Konto: 1011 246 111

BLZ: 200 505 50

Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns

Ihre Meinung, Anregungen,
Kommentare:

Deutsche Multiple

Sklerose Gesellschaft

Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156

20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

(Veröffentlichung und Kürzung
der Briefe behalten wir uns vor.)

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40

www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | **V.i.S.d.P.** Andrea Holz M. A.,

Geschäftsführerin | **Redaktion** Stefanie Bethge | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek

Bildnachweis Titelfotos © Unclesam, Yuri Arcur, - Fotolia.com, S.4, 5, 6, 8, 9: Fotolia.com,

alle weiteren: DMSG Hamburg und privat | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich | **Auflage**

1.700 Stück | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel



DMSG in Hamburg

Kontakt

30 Jahre
DMSG Hamburg 1982 - 2012

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 N. N.
Selbsthilfebeirat Gisela Gerlach (Vorsitzende)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Stefanie Bethge M. A.

Telefon 040 - 422 44 33

BERATUNG UND BETREUUNG

Telefonische Beratung

Montag 9 - 12 Uhr

Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin
und Pflegeberaterin

Dienstag 14 - 17 Uhr

Tabea Fiebig, Sozialpädagogin B.A. (FH)

Donnerstag 9 - 12 Uhr

Johannes Wiggers, Dipl.-Sozialpädagoge

Freitag 9 - 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Michaela Beier und Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 - 16 Uhr

Tabea Fiebig und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche
nach vorheriger Terminabsprache

Offene Sprechstunde in Harburg

Jeden 1. Mittwoch im Monat 15 - 17.30 Uhr

Tabea Fiebig und Johannes Wiggers
im monatlichen Wechsel
Reha-Zentrum Harburg, Tagesklinik für ambulante
Rehabilitation, Sand 18 - 22

Arbeitsrechtliche Beratung

Jeden 1. Dienstag im Monat

18 - 20 Uhr telefonisch

Minou Hansen, Rechtsanwältin
Nur für Mitglieder!

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt werden.

Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 - 12 Uhr

Lisa Madadi (Bundesfreiwillige)

Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf

MS-Sprechstunde Gebäude W 34

Martinistr. 52, 20246 Hamburg

Mittwoch 18 - 20 Uhr

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle
erforderlich!

MS Netz Hamburg

Eppendorfer Weg 154 - 156

20253 Hamburg

Tabea Fiebig B.A., Koordinatorin

koordination@ms-netz-hamburg.de

www.ms-netz-hamburg.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.