



Gemeinsam

4

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg

Winter 2012



Objekt „Yes, I can“ von Barbara Reindl

TITELTHEMA

Barrieren – und wie man sie überwinden kann

Städtebauliche Barrieren erschweren den Alltag vieler Menschen, die Barrieren in unseren Köpfen den Umgang miteinander. Unsere Mitglieder engagieren sich, um Barrieren Stück für Stück abzubauen. Lesen Sie mehr über Ideen und Möglichkeiten in diesem Heft. | **Seite 6**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig **2**

Editorial **3**

Internes

*Der Ärztliche Beirat
der DMSG Hamburg* **4**

TITELTHEMA: Barrieren

Barrierefreiheit

– ein alter Hut? **6**

Es tut sich was **7**

Spontantät ade? **8**

Freunde helfen über

Barrieren **9**

Arbeitsgemeinschaft

Schenefeld **10**

Aufruf

MS und Psyche **11**

Kolumne

nein fühlen und nein sagen

sind zweierlei **14**

DMSG in Hamburg **16**



Termine 2013 zum Vormerken

- ▶ **Mitgliederversammlung**
20. April 2013
- ▶ **Maiausfahrten**
4. und 25. Mai 2013
- ▶ **Welt MS Tag**
29. Mai 2013
- ▶ **12. Hamburger MS Forum**
8. Juni 2013

Die GEMEINSAM
1/2013 erscheint
Ende März:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 18. Januar 2013

In der Zeit zwischen
Weihnachten und
Neujahr ist unsere
Geschäftsstelle
geschlossen. Ab dem
2. Januar 2013
sind wir wieder für
Sie da.

Regelmäßige Aktivitäten zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen

▶ MS Netz Hamburg

Plenum 1/2013:
Mittwoch, 20. Februar 2013
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

▶ Malgruppe

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

Pilates im Sitzen:
Dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr
Pilates regulär:
Dienstags, 16.45 - 17.45 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

*Diese Kurse finden in unserer
Geschäftsstelle statt.*

▶ Vergünstigte Theaterkarten

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

▶ MS-Sportgruppe

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

▶ Bewegungsschwimmen

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

▶ 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

*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

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg,

das Jahr 2012 geht zu Ende. Die letzte Vorstandssitzung der DMSG Hamburg ist anberaumt, die Einladung zur am Jahresende stattfindenden Mitgliederversammlung des Bundesverbandes der DMSG in Berlin liegt auf dem Schreibtisch, dazu das Programm des Festaktes, bei dem die DMSG diejenigen ehrt und feiert, die sich **außergewöhnlich und ehrenamtlich für MS-Betroffene** in der Pflege, in der Selbsthilfe und in Projekten eingesetzt haben. Wir freuen uns besonders, dass unter den Auszuzeichnenden wieder ein Hamburger Mitglied ist.



Wenn die letzten Monate des Jahres erreicht sind, ist es Zeit, zurückzuschauen und Bilanz zu ziehen. Für uns war es ein Arbeitsjahr, in dem das Team um Frau Holz, **unterstützt durch den Einsatz vieler ehrenamtlichen Helfer**, das getan hat, wozu wir uns in der DMSG Hamburg zusammengeschlossen haben: Informieren,

Beraten, Begleiten sowie Organisieren, Planen und Umsetzen von Seminaren, Selbsthilfegruppen, Ausflügen, Ausfahrten und Veranstaltungen.

Unser Ehrenamtsfest im September, gedacht als anerkennendes Dankeschön, war durch die musikalische Begleitung, wieder begeisternd vorgetragen durch Abi Wallenstein und unser Vorstandsmitglied Jürgen Krüger, eine gelungene Sache. Wir haben uns besonders gefreut, dass wir unseren ehemaligen Vorsitzenden Herrn Dr. de la Motte und seine Frau unter den Gästen begrüßen konnten. Wir sehen mit Optimismus dem neuen Jahr entgegen. Mit Hilfe unserer Ehrenamtlichen werden wir unsere Aufgaben angehen und erledigen. Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit.

Ich wünsche Ihnen und uns – auch im Namen des Vorstandes – eine frohe Weihnacht und ein gutes Jahr 2013. Ihr

Dierk Mattik, Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Pflegepreis für Carola Tietgen

Am 25. Oktober 2012 fand in Berlin der Festakt des DMSG-Bundesverbandes statt. Carola Tietgen wurde mit einem der beiden Pflegepreise für Menschen, die sich besonders in der Pflege ihrer Angehörigen engagieren, geehrt. Frau Tietgen pflegt seit über zehn Jahren gemeinsam mit ihrem Mann ihren Sohn. Stellvertretend für Frau Tietgen, die aus gesundheitlichen Gründen leider nicht beim Festakt anwesend sein konnte, nahm unser Vorsitzender Dr. Dierk Mattik den Preis entgegen.

Wir gratulieren Frau Tietgen ganz herzlich und wünschen ihr und ihrer Familie alles Gute!



Dr. Dierk Mattik nimmt den Pflegepreis für Carola Tietgen entgegen

Der Ärztliche Beirat der DMSG Hamburg



Prof. Dr. Christoph Heesen, Vorsitzender des Ärztlichen Beirats, Institute of Neuroimmunology and Clinical MS-Research (inims), Leiter der MS-Sprechstunde an der Uniklinik Eppendorf

Ich habe nach einem kurzen Studium der Philosophie, Germanistik und Musikwissenschaft von 1985 bis 1992 Medizin in Marburg und Kiel studiert und war dann für ein Jahr in der Neurologie in Bremen beschäftigt. Seit 1994 bin ich am UKE tätig und habe dort ab 1995 die MS-Sprechstunde aufgebaut. Mein Interesse galt hier zum einen der Teilnahme an neuen Medikamentenstudien, zum anderen der Forschung in der „Psychoneuroimmunologie“, die die Zusammenhänge von Gehirn, Psyche und Immunsystem untersucht. Seit 2001 beschäftige ich mich wissenschaftlich und praktisch mit Untersuchungen zur Stärkung der Beteiligung von Patienten am Management der Erkrankung unter den Stichworten: Selbstmanagement, Empowerment und Shared Decision Making. 2004 Habilitation zum Thema

Stressregulation bei MS, 2005 Preis der Stiftung Lebensnerv zu diesem Thema. Seit 2006 bin ich stellvertretender Direktor des Instituts für Neuroimmunologie und klinische MS-Forschung und außerordentlicher Professor. Seit 1999 bin ich Mitglied im Ärztlichen Beirat der DMSG Hamburg. 2003 Gründung des MS-Netzwerks Hamburg, das versucht, Versorger und Betroffene zusammenzubringen, um die Versorgung in Hamburg zu verbessern. Im MS-Netz Leitung der Ärzte AG und Mitglied im Koordinationskreis. Seit 2004 enge Kooperation mit dem RehaCentrum Hamburg. Seit 2011 bin ich Mitglied im Vorstand des Netzwerks europäischer MS-Rehabilitationszentren (RIMS). Meine Schwerpunkte sind weiter die MS-Edukations- und Rehabilitationsforschung.



Dr. Christine Berenbeck, Niedergelassene Neurologin und Psychiaterin

Schon Mitte der neunziger Jahre habe ich als Assistenzärztin am UKE in der MS-Sprechstunde mitgearbeitet. Damals begannen sich solche Angebote

für MS-Patienten gerade erst zu etablieren. Seither ist auf diesem Gebiet in Sachen der Behandlungsmöglichkeiten sehr viel passiert. Heute kommen in meine Praxis in Hamburg-Othmarschen, wo ich mich 2004 niedergelassen habe, viele MS-Patienten. Fachlich bildet MS für mich aufgrund seiner Komplexität das komplette Spektrum nervenärztlicher Kompetenz ab – ich bin sowohl neurologisch als auch psychiatrisch gefordert.

Richard E. Drexel, Facharzt für Allgemeinmedizin mit anthroposophischem Schwerpunkt



Matthias Krohn, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie

Geboren 1963 in Hamburg. Von 1985 bis 1992 Studium der Humanmedizin an der Universität Hamburg. 1992 bis 1995 Facharzt Ausbildung Psychiatrie im AK Ochsenzoll. 1995 bis 1999 Facharzt Ausbildung Neurologie im AK Harburg, Seit Juli 1999 Niederlassung in Doppelfacharztfunktion als Neurologe / Psychiater in Hamburg-Harburg. ▶



**Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der DMSG Hamburg?
Dann stellen Sie diese per Mail an: aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de**

► Durch meine Mitarbeit im Ärztlichen Beirat der DMSG Hamburg erhoffe ich mir die Möglichkeit, die in Hamburg bereits vorhandenen Behandlungsangebote im ambulanten und stationären Bereich sowie Selbsthilfegruppen oder andere Betroffeneninitiativen übergreifend und synergetisch bündeln und vernetzen zu können, so dass eine Art „Hamburger MS-Führer“ entsteht, als orientierende Übersicht der Hamburger Versorgungsmöglichkeiten. Zudem würde ich gerne dazu beitragen, die DMSG Hamburg zu einem verlässlichen Ansprechpartner für die Betroffenen bei aktuellen Fragen oder zu zukünftigen Entwicklungen im Bereich der MS weiter zu etablieren. ■■■■■



Dr. Jonas Repenthin,
*Oberarzt Neurologie,
Asklepios Klinik Barmbek*

Seit 2007 bin ich Facharzt für Neurologie und seit 2009 Oberarzt in der neurologischen Abteilung der Asklepios Klinik Barmbek. Schon vor meinem Facharzt interessierte ich mich besonders für entzündliche Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Seit meiner Facharztanerkennung habe ich in unserer neurologischen Abteilung diesen

Schwerpunkt weiter ausgebaut. Ich „kümmere“ mich um die Patienten mit MS in unserer Abteilung. Wichtig ist mir die ausführliche Aufklärung über diese Erkrankung, da es sich in der Regel um jüngere Menschen handelt, die bisher wenig mit Krankheiten zu tun hatten. Gewöhnlich kommen die Patienten eine Woche nach einem stationären Aufenthalt möglichst mit Angehörigen zu mir. Dann sind alle noch ausstehenden Laborwerte eingetroffen und die Patienten haben Zeit gehabt, Fragen zu formulieren. Des Weiteren betreue ich Studien zu neuen Medikamenten, die zur Behandlung der MS eingesetzt werden sollen. Bei Fragen von Kollegen (z.B. weiteres therapeutisches Vorgehen) stehe ich zur Verfügung und im Rahmen meiner MS-Sprechstunde können Patienten mir von niedergelassenen Kollegen zugewiesen werden. Seit 2007 besuche ich regelmäßig die Treffen der Ärzte AG des MS Netz Hamburg. ■■■■■



Dr. Wolfgang-G. Elias,
*Ehrenmitglied des Ärztlichen
Beirats, Neurologe*

Aufgewachsen auf der Schwäbischen Alb studierte ich Medizin 1965 bis 1971 in Göttingen und Würzburg und schloss meine Weiterbildung als Neurologe und Psychiater 1977 in Göttingen ab. Nach längerer Tätigkeit im Bundeswehrkrankenhaus Hamburg 1977 bis 1983 ließ ich mich als Neurologe und Psychiater nieder. Ab 1995 baute ich einen zertifizierten Schwerpunkt für Multiple Sklerose und andere entzündliche Erkrankungen des ZNS auf, den inzwischen meine Tochter zusammen mit einer Assistentin übernommen hat.

Seit fast 30 Jahren bin ich Mitglied des Hamburger Landesverbandes der DMSG, zunächst als ärztliches Mitglied im Vorstand, dann als Vorsitzender des Ärztlichen Beirates.

Meine Tätigkeit als Neurologe war im Wesentlichen bestimmt durch die Einführung einer ersten kausalerorientierten Basistherapie der Multiplen Sklerose mit Interferonen, später Glatirameracetaten. Es war ausgesprochen erfreulich und motivierend zu erleben, wie es durch diese Therapien und die inzwischen neu eingeführten bzw. sich vor der Einführung befindenden Substanzen möglich geworden ist, diese Krankheit nachhaltig und erfolgreich zu beeinflussen und den Betroffenen ein in sehr vielen Fällen weitgehend normales berufliches wie auch familiäres Leben zu ermöglichen. ■■■■■



Barrieren - im Alltag und im Kopf

Wir sind leider noch weit entfernt von einem barrierefreien Leben für alle. Bis dahin müssen wir zurückgreifen auf Improvisationstalent, auf die Hilfe von guten Freunden und starken Menschen oder auf die Umgehung von Barrieren durch sorgfältige und zeitaufwendige Planung. Hoffnung ist jedoch da: Es wird ständig am Abbau von Barrieren gearbeitet, was auf den Einsatz vieler Menschen zurückgeht. Ebenfalls nicht zu unterschätzen sind die Barrieren, die im Kopf entstehen können, und zwar sowohl im eigenen als auch in dem anderer Menschen. Dagegen helfen nur Gespräche und das geduldige Erklären der eigenen Situation und Befindlichkeit. Lesen Sie hier von den Lösungsansätzen, dem Engagement und den Erlebnissen einiger Mitglieder.

Barrierefreiheit – ein alter Hut?

Barrierefreiheit ist nicht erst seit kurzem ein Thema: Für Rollstuhlfahrer und Sehbehinderte wird sie doch schon lange gefordert – und ist sie nicht längst für alle Neubauten vorgeschrieben? Ist inzwischen endlich genug getan?

Meinen eigenen Erfahrungen nach nicht. Ich selbst bin lediglich mit dem Rollator unterwegs, den kann ich zusammenklappen und zur Not (an guten Tagen) z.B. eine Treppe hinauftragen. Meist komme ich also klar. Dennoch: Es sind noch viele „echte“ = harte = bauliche Barrieren da, zu viele. Es gibt Fortschritte, aber es läuft wirklich zäh und langsam. Von tatsächlicher Bar-

rierefreiheit sind wir noch weit entfernt! Kein Vergleich mit anderen Ländern, wie schon Viele bei Urlaubsreisen selbst erfahren haben.

Als zweites gibt es auch Barrieren in den Köpfen – die Vorbehalte, wenn jemand mit schwerer Krankheit / mit Behinderung „ganz normal“ mitmischen will. Da bin ich gewissermaßen außen vor: Als Frührentnerin brauche ich viele Pausen, und oft wirklich eine „Extrawurst“. Das sondert mich gewissermaßen aus – auch wenn mir erst das eine gewisse Teilnahme ermöglicht. Diese Barriere muss ich also hinnehmen. Außerdem habe ich auch Barrieren = Vorbehalte im Kopf gegenüber den „Ge-

sunden“ – ich denke rasch: „Ach, das versteht ‚Ihr Gesunden‘ eh niemals“. Übertrage ich da evtl. schlechte Erfahrungen vorschnell auf neue Bekannte? Es fehlt schließlich nicht bei allen an Kenntnis und Einfühlungsvermögen. Vielleicht bin ich da manchmal vorschnell oder zu sehr „von oben herab“?

Daneben erlebe ich weitere Barrieren – Berührungängste. Sie begegnen mir z.B. auch bei meinem ehrenamtlichen Engagement: Manche mit MS sagen mir: „Ich habe doch keine Behinderung, MS ist eine körperliche Krankheit. Der Ausdruck „Behinderung“ ist unpassend. Ich bin nicht verrückt und bin auch kein Simulant“. Solche Abwehrreaktionen rühren vielleicht aus belastenden Erfahrungen her, z.B. in der Zeit der Diagnosestellung. Mein Umgang mit dem Ausdruck „Behinderung“ stößt manche vor den Kopf. Aber mir geht es darum: dass mich ein Ausdruck weder vom Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis noch von einer sinnvollen Vernetzung mit vielen anderen in ähnlicher Lage abhalten sollte! Beispielsweise: Bei der Landes-AG für behinderte Menschen kann ich mitwirken, mich mit anderen vernetzen und wir setzen uns gemeinsam für Verbesserungen (und gegen die bestehenden Barrieren) ein!
www.lagh-hamburg.de

HAMBURGER L.A.G.
FÜR BEHINDERTE MENSCHEN



Multiple Sklerose
NETZ HAMBURG

Die Verschiedenartigkeit der Beeinträchtigungen gehört bei der LAG dazu!

Es bereichert mich, wenn ich über die speziellen MS-Erfahrungen hinaus auch die Probleme anderer wahrnehme und mit ihnen praktisch zusammen aktiv bin und gegen Barrieren kämpfe.

Was kann ich mit Barrieren machen? Nun, ich bin nicht einverstanden mit Barrieren, ich will sie nicht hinnehmen – sie schränken mich ein. Ich versuche, pragmatisch damit umzugehen: Was ist realistisch, welche konkreten Aktionen sind nützlich? Kann entgegengebrachtes Unverständnis für die Situation eines anderen im Gespräch verändert werden? Mit wem kann ich mich „verbünden“ um etwas zu ändern? Kann und sollte ich meine Betroffenen mit der von Fachleuten kombinieren, um Begrenztheit vorzubeugen? In dem Punkt ist mir die Mitarbeit im MS Netz Hamburg www.ms-netz-hamburg.de ein wichtiges Anliegen. Ich erlebe es als Chance, allgemein und damit indirekt etwas gegen meine Hilflosigkeit mit der unheilbaren Krankheit MS zu tun und generell die Versorgungslage MS-erkrankter Menschen hier zu verbessern. ●

Roswitha Kiers

Rainhard Zug, Bürgermeister von Glinde, am Stand des Glinde MS-Treffs.

Es tut sich was: Erste Früchte nach dem Welt MS Tag 2012

Seit einigen Jahren informieren wir, der MS-Treff Glinde, am Welt MS Tag an unserem Stand in der Glinde Marktpassage über die Krankheit Multiple Sklerose. So hatten wir 2011 ersten Kontakt mit unserem neu amtierenden Bürgermeister Rainhard Zug. Aus diesem resultierte dann sein Besuch bei einem unserer monatlich stattfindenden Treffen mit intensivem Gedankenaustausch zum Thema „Wie barrierefrei ist unsere Stadt und was kann man ändern?“.

Versorgt mit vielen Informationen und Anregungen verabschiedete sich der Bürgermeister mit dem Versprechen, sich möglichst zeitnah um die Belange zu kümmern. Mit Freude stellten wir einige Wochen später fest, dass an der Kreuzung auf dem Weg zu unserem Treffpunkt zwei Bürgersteige abgesenkt wurden!

Zum diesjährigen Welt MS Tag hatten wir unseren Bürgermeister und die Vertreter der politischen Gremien eingeladen, die Stadt mit uns auf Barrierefreiheit zu testen. Rainhard Zug sagte spontan zu, seine Stadt an diesem Tag als

Rollstuhlbenutzer zu „erfahren“. Gesagt getan! An unserem Infostand hatten wir unterschiedliche Rollstühle bereitgestellt. Herr Zug wählte einen manuellen Rollstuhl, lehnte die ihm angebotenen Handschuhe ab und rollte dann, begleitet von Mitgliedern des MS-Treffs, auf Erfahrungskurs rund um den Glinde Marktplatz. Nach einer knappen Stunde zurück an unserem Infostand stellte Herr Zug sichtlich beeindruckt fest: „Dies war eine Herausforderung,

„Mit Freude stellten wir einige Wochen später fest, dass an der Kreuzung auf dem Weg zu unserem Treffpunkt zwei Bürgersteige abgesenkt wurden!“





es gibt eine Menge Hindernisse, die ich als Fußgänger gar nicht wahrnehme und die Handschuhe hätte ich doch gut gebrauchen können. Ich werde dieses Erlebnis protokollieren und dann mit den entsprechenden Stellen verarbeiten." Die Presse hat ausgiebig über diese Aktion informiert. So ist es uns ein bisschen gelungen, die Öffentlichkeit über die Auswirkungen der Krankheit Multiple Sklerose und die Bedürfnisse der Betroffenen aufzuklären.

Erste Erfolge stellten wir im Sommer bei einem großen Stadtevent fest. Es waren mehr Behindertenparkplätze und eine bühnenahne Fläche für Rollstühle ausgewiesen. Die Behindertentoiletten wurden abgesperrt und nur für Behinderte durch Personal freigegeben.

Nach dem Motto „Tue Gutes und sprich darüber“ freuen wir uns darüber, dass unser Infostand so gut besucht war und dass unsere Selbsthilfegruppe einige Neuzugänge erhalten hat. ●

Jutta Kay, MS-Treff Glinde

Spontanität ade?

Immer konnte ich selbst entscheiden, wie mein Leben aussieht. Wo ich wohne, ob ich die Bahn, das Fahrrad oder das Auto nehme, in welches Restaurant ich gehe oder in welchem Kino ich einen Film sehe. Auch die freie Arztwahl war möglich. Seit 11 Jahren ist einiges anders, ich bekam die Diagnose MS. Von vielen Dingen musste ich mich inzwischen verabschieden. Mein geliebtes Fahrrad ist längst verkauft, ein entspannter Spaziergang oder eine Wanderung sind schon lange nicht mehr möglich, seit kurzem kann ich mein Auto nicht mehr steuern.

Heute nutze ich einen Rolli und muss immer fragen, ob meine Ziele barrierefrei erreichbar sind. Mit meinem Handbike – eine gute Alternative zum Fahrrad – kann ich zwar keine Stufen überwinden und für längere Strecken fehlt mir die Kondition. Allerdings kann ich selbst bestimmen, wo es hin gehen soll und muss mich nicht schieben lassen.

Trotz guter Hilfsmittel sind in Hamburg spontane Ausflüge fast unmöglich. Immer muss ich gut planen und recherchieren. Egal ob es in ein Restaurant, in die U-Bahn, eine Arztpraxis oder ein Theater gehen soll. Wie entspannt war

es in Vancouver in Kanada. Jedes Starbucks oder Blenz Café war erreichbar und hatte eine Behindertentoilette, ich konnte in jede Straßenbahn steigen und musste nicht mühsam herausfinden, ob ein Ziel zugänglich ist.

In Hamburg ist es ratsam, mit einem lieben Menschen auszugehen, der einen in der Bahn begleitet oder im Auto mitnimmt. Allerdings stellt sich jedes Mal wieder die Frage, wo wir hingehen wollen und können. Es gibt kaum Informationen, welche Orte barrierefrei erreichbar sind und ob sich die Toiletten im Keller verstecken. Die Suche nach



einem geeigneten Restaurant ergab nach zwei Stunden Surfen im Internet gerade mal drei Treffer. Der Tourismus Verband Hamburg gibt sich weltoffen auch für Menschen mit Behinderungen und verweist gleichzeitig auf einen Gastronomieführer, bei dem man nicht nach dem Kriterium „barrierefrei“ suchen kann. Was Barrierefreiheit angeht ist Hamburgs Informationsangebot eine Katastrophe. Aber als Rollstuhlfahrerin brauche ich für die Planung Hilfe und nicht zusätzliche Hürden.

„Wie entspannt war es in Vancouver in Kanada. Jedes Starbucks oder Blenz Café war erreichbar und hatte eine Behindertentoilette, ich konnte in jede Straßenbahn steigen und musste nicht mühsam herausfinden, ob ein Ziel zugänglich ist.“

Immer mehr bekomme ich den Eindruck, dass in dieser Weltstadt Menschen mit Behinderungen als Bewohner und Gäste nicht willkommen sind. Auf den Verweis auf fehlerhafte und unzuverlässige Informationen – eine reine Zeitverschwendung – könnte man ganz verzichten. ●

Birgit Brink

Freunde helfen über Barrieren

Im letzten Oktober habe ich mit meiner Frau eine Bahnreise nach Bad Kreuznach und an den Rhein unternommen – gemeinsam mit 20 befreundeten Ehepaaren zwischen 40 und 80 Jahren. Die Freunde hatten für mich (Rollstuhlfahrer, 77 Jahre alt, ohne Geh- und Stehvermögen) alles vor Ort erkundet und ermutigten mich zur Teilnahme.

Die üblichen unverhofften Zwischenfälle, Barrieren vor und bei einer solchen Reise, konnten mit den Freunden leichter und besser gemeistert werden als allein mit meiner Frau. Hier einige Beispiele.

In Frankfurt fehlte die Ausstiegshilfe. Die Suche nach einem Bahner auf dem endlosen Bahnsteig war in der Gruppe kein Problem! Beim Umsteigen in den Vorortszug nach Bad Kreuznach halfen die Freunde, ebenso beim Aussteigen, nachdem ich die Fahrt eingekleimt zwischen Koffern, Beinen und einem weiteren Rollstuhl erlebt hatte.

Am nächsten Morgen

auf zur Fahrt nach Idar-Oberstein. Doch statt des zugesagten „Niederflurbusses“ kam ein altertümliches Gefährt mit engstem Einstieg und vier Stufen, völlig ungeeignet für einen Rollifahrer. Ohne jede Diskussion bot ein erst nachts nachgereistes Ehepaar uns freundschaftlich an, für und mit uns gemeinsam mit dem Auto zu fahren – zum Edel-

steinmuseum, zu einer Schleiferei und einer Ausstellung und auch zum Mittagessen in einem alten Fachwerkhäus. Das Essen fand wegen des kühlen Wetters im dritten Stock statt, mit schönem Ausblick auf die Umgebung. Aber wie auf den mittelalterlich engen Treppen dort hinkommen? Es ging nur von außen, über eine geschwungene Straßentreppe mit 37 Stufen. Ein jüngerer Freund ergriff die Initiative: Mit ihm und einem Mitarbeiter aus der Küche im Rote-Kreuz-Griff auf der Straße nach oben, der Rollstuhl hinterher. Beide Träger versprachen, mich auch wieder hinunter zu bringen, „aber vielleicht etwas schneller!“

Am nächsten Tag die Fahrt zum Rhein nach Bingen, nun wenigstens ein Bus



Dr. Hans de la Motte mit vier seiner Freunde und Helfer



mit breiter Türöffnung. Einer der jüngeren Freunde spontan: „Es ist das Beste, wenn ich Sie einfach ohne Rollstuhl hinauftrage.“ Ich war einverstanden, und so transportierte er mich bis zum Abend vielmals die Busstufen hoch und runter. Sein Kommentar am Ende: „Das hab ich gern getan, aber wenn Sie statt 75 Kilo 100 Kilo wögen, hätten wir das nicht geschafft.“

Dann das wunderbare Erlebnis: Bei herrlichem Sonnenschein fuhren wir den Rhein aufwärts, sodass wir auch vom Unterdeck das alte Kulturland mit Dörfern und Kirchen, Burgen und Ruinen und die Bäume im bunten Herbstlaub erleben konnten. In St. Goar ging es auf die Burg Rheinfels, 140 Meter über dem Rhein und zum Hotel umgebaut, mit herr-

lichem Blick auf den Rhein und seinen lebhaften Schiffsverkehr. Das Essen vorzüglich, Behinderten-WC vorhanden, aber die Kabinentüren – wie so oft – zu schmal für den Rollstuhl. Mein Versuch endet auf den Fliesen. Der herbeigerufene Kellner informiert einen Freund, der mir in solchen Situationen zur Seite steht.

Abends den Berg hoch,

dann mit Bremser wieder hinab zum Eingang des Burgkellers zu einem stundenlangen, phantasievollen Rittermahl. Das WC zwei Etagen höher. Ich bitte einen Freund um Begleitung, mit Recht, denn wieder ist die Kabinentür zu schmal. Dann die Überraschung des Abends, der Fahrstuhl streikt. Am Sonnabend um 21 Uhr ist natürlich kein Handwerker zu erreichen. Notver-

sammlung des halben Personals: „Der Fahrstuhl, der auch als Speiseaufzug dient, ist schon öfter stecken geblieben, aber noch nie mit Personen.“ Was bleibt? Die uralte, enge Wendeltreppe!? Wir machen schon wieder freundschaftliche Notpläne. Doch am Ende können wir wieder mit dem durch einen Mitarbeiter reparierten Fahrstuhl zur Ritterrunde zurückkehren.

Am nächsten Tag die Rückfahrt. Nach der schwierigen Bahnreise waren wir froh, mit unseren Bekannten im Auto zurückfahren zu können. Ohne unsere Freunde hätten wir diese Reise nicht antreten und die „Barrieren“ nicht meistern können. ●

*Dr. Hans de la Motte,
Vorsitzender der DMSG Hamburg
bis 2009*

Die „Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit“ in Schenefeld



Illustration: Reinhild Kassing

Im Mai 2006 ist die Gruppe unter der Sozialberatung Schenefeld gegründet worden. Initiatorin ist Friederike Pavenstedt, 54 Jahre alt, in Schenefeld lebend, seit 24 Jahren an Multipler Sklerose erkrankt und auf einen Rollstuhl angewiesen. Anfangs bestand die Gruppe aus 7 Mitgliedern, mittlerweile zählen 14 Mitglieder dazu. Der Personenkreis weist unterschiedliche körperliche Behinderungen auf, meist jedoch steht die Gehbehinderung im Vordergrund, (Multiple Sklerose, Amputation, Schlaganfall, etc.).

Zielsetzung der AGB ist:

- 1 Verbesserung der persönlichen Lebensqualität und die Überwindung der mit chron. Krankheiten und Behinderungen einhergehenden Isolation und gesellschaftlichen Ausgrenzung durch Koordination gemeinsamer Aktionen und Projekte, u. a. durch geeignete Öffentlichkeitsarbeit.
- 2 Förderung des Informations- und Erfahrungsaustausches bezüglich der Belange von Menschen mit Behinderungen, u. a. durch Referate über die unterschiedlichen körperlichen, sensorischen und kognitiven Behinderungen und den sich daraus ergebenden Problemen für die Mobilität betroffener Menschen.

- ③ Aktive Förderung der Zusammenarbeit der in Schenefeld und Umgebung tätigen Organisationen, Initiativen und Bürger bezüglich der Belange behinderter Menschen.
- ④ Erarbeitung von gemeinsamen Lösungen und Kompromissvorschlägen zur barrierefreien Umwelt- und Verkehrsraumgestaltung.
- ⑤ Wahrung und Vertretung der Interessen von Menschen mit Behinderungen gegenüber der Stadt Schenefeld, ihrer Verwaltung, der Ratsversammlung, ihren Ausschüssen, regionalen und überregionalen Behörden, Institutionen, Organisationen, Unternehmen und privaten Stellen.
- ⑥ Aufzeigen von Verbesserungsmöglichkeiten im Behindertenbereich.
- ⑦ Beratung der Verwaltung der Stadt Schenefeld und sonstiger Stellen bei der Durchführung von Maßnahmen, die die Belange behinderter Menschen betreffen. ●

Die Sitzungen der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit finden an jedem 3. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr in der Begegnungsstätte / Schenefeld, Holstenplatz 3-5, statt.
www.arbeitsgemeinschaft-barrierefreiheit-in-schenefeld.de

Aus dem Konzept der „Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit“ in Schenefeld

TIPPS:

Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung: Dies sind die Schwerpunkte des Vereins Barrierefrei Leben e.V.
www.barrierefrei-leben.de

Barrierefreie Arztpraxen: Die Kassenärztliche Vereinigung Hamburg bietet auf ihrer Seite eine Suchfunktion für barrierefreie Arztpraxen an.
www.kvhh.net

Viele Tipps zur Barrierefreiheit finden Sie im Blog von Roswitha Kiers, insbesondere im Eintrag vom 15. April 2012.
www.kaleidoskop.ms-netz-hamburg.de

Von einer ganz anderen Art von Barriere, vor der die Eltern eines schwer pflegebedürftigen Sohnes stehen, handelt folgender Text – gleichzeitig eine sprachliche Barriere und eine Grenze, an der immer wieder eine Entscheidung für oder gegen das Leben getroffen werden muss.

Meine Barriere

*Ich kann meinen Sohn nicht fragen,
 ob er noch leben will.
 Von sich aus sagen kann er es nicht,
 weil er stimmlos ist.
 Sein Leben beenden kann er nicht,
 weil er vollständig gelähmt ist.
 Und wenn ich ihm die Ja-Nein-Frage
 stelle, ob er noch leben will,
 und in seiner Mimik-Sprache
 sagt er mir: nein ... ?
 Hoffentlich lächelt er bald mal wieder.*
 Anonym

Aufruf:

MS und Psyche

Für die GEMEINSAM Nr. 1/2013 ist der Schwerpunkt „Psyche“ vorgesehen.

Der Einfluss von MS auf die Psyche wird nach wie vor oft unterschätzt. Es gibt psychische Symptome, die direkt mit der MS zusammenhängen, aber zum Beispiel auch Depressionen und Ängste aufgrund der Erkrankung. Für viele ist es eine große Herausforderung, sich mental mit der MS zu arrangieren. Was waren für Sie die größten Probleme, nachdem Sie die Diagnose erhalten haben? Was hat Ihnen bei der Krankheitsbewältigung geholfen? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen.

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

DMSG-Sportwoche in Rheinsberg

vom 30. September bis 7. Oktober 2012

Wir danken der DMSG Hamburg, der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung und dem Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V., dass sie uns auch in diesem Jahr wieder eine unvergessliche Woche in Rheinberg ermöglicht haben.



Das Beste am Norden

von Jens Hauk

Das Beste am Norden ist für uns diese Woche geworden. DreiBig Nordlichter mit MS genossen eine Woche ohne Stress. Rheinsberg hieß das Reiseziel für Sport, Spaß und Kegelspiel. Barrierefrei konnten wir genießen Qigong und auch das Bogenschießen. Mit Sauna, Fitnessraum und Schwimmen konnte jeder seinen Körper trimmen. Im Hotel am See fühlten wir uns geborgen, befreit von stressenden Alltagssorgen. Auf dem Schiff wurden wir zum Freizeitkapitän und konnten sogar einen Leuchtturm seh'n. Mit Gesprächen und Cocktail an Bar und Kamin rannen die Tage viel zu schnell dahin. Wir haben diese Woche im Koffer verstaut, damit der Alltag nicht wieder zu schnell verstaubt. Durch die DMSG Hamburg ist all das möglich geworden, wir danken euch für das Beste am Norden. Und wir hoffen auch im nächsten Jahr wird das Beste am Norden wieder wahr.

Hier einige Rückmeldungen der Teilnehmer:

„Eine Woche lang Austausch mit anderen Betroffenen hat mir gut getan.“

„Diese Woche hat mir Mut gemacht, Neues auszuprobieren und ich habe alte Fähigkeiten wieder entdeckt.“

„Vielfältiges Freizeit- und Sportangebot wie Qigong, Bogenschießen, Kegeln, Fitnessraum, Schwimmen und alles auch für Rollstuhlfahrer. Ich konnte so viel mitmachen wie mir gut tat.“

„Sehr freundliches Personal, das auf alle Wünsche und Bedürfnisse eingeht.“

„Absolut rollstuhlgerechtes Hotel, ja sogar der ganze Ort ist barrierefrei angelegt und die Bewohner sind freundlich und hilfsbereit. Das war sehr schön.“

„Gut gefallen hat mir die Entspannung.“

„Hier konnte ich meine Behinderung vergessen.“

„Das große Hilfsmittelangebot im Hotel einschließlich Reparaturservice durch den hoteleigenen Techniker hat mich beeindruckt.“

„Das rollstuhlgerechte Boot mit dem barrierefreien WC ermöglicht auch mir als Rollstuhlfahrer eine angenehme Schifffahrt auf den Seen.“



Ehrenamtsfest mit Abi Wallenstein am 28. September 2012



„Die traumhafte Umgebung beginnt direkt am Hotel. Da konnte ich schnell meine Einschränkung vergessen.“

„Die wunderschöne Landschaft ist wie Balsam für meine Seele.“

„Die gute Organisation und Betreuung der gesamten Sportwoche fand ich klasse.“

„Die Gemeinschaft hat mein Selbstbewusstsein gestärkt, das hilft mir besser mit meiner Situation umzugehen.“

„Ich gehe gestärkt zurück in den Alltag.“

„In Rheinsberg wird Integration gelebt.“



Der engagierte und vielfältige Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiter ist für die DMSG Hamburg von unschätzbarem Wert.

Als Anerkennung und Dank haben wir daher am Freitag, 28. September, ein Fest für unsere Ehrenamtlichen veranstaltet, dessen Höhepunkt ein Konzert des Bluesmusikers Abi Wallenstein war. „Ohne Sie, unsere Ehrenamtlichen, könnten wir unsere Arbeit kaum bewältigen“, so Dr. Dierk Mattik, Vorsitzender der DMSG Hamburg, in seiner Begrüßungsrede. Neben Musik und Gesang gab es während der Feier viel Zeit für Austausch, Gespräche und gegenseitiges Kennenlernen. Ein kaltes Buffet rundete den Abend ab.

Vielen Dank an Abi Wallenstein für seinen (ehrenamtlichen!) Auftritt, der wesentlich zu der tollen Stimmung beigetragen hat! ●

Fotos und Text: Stefanie Bethge



nein fühlen und nein sagen sind zweierlei



wie schon in meinem artikel „contenance“ in der gemeinsam 2/2010 beschrieben – bin ich eine tochter aus „gutem hause“ und habe somit immer die vermeintlich nötige contenance gewahrt. heute bin ich dank meiner in eine destruktive richtung verstandenen disziplin inkontinent. ich habe halt und fassung verloren. als ich damals das wort contenance im radio hörte, wusste ich, das hat etwas mit mir zu tun. ich wusste lediglich nicht was.

seit dem interview in 2008, in dem ich als alleinerziehende mutter für die gemeinsam gefragt wurde und antwortete, schreibe ich für euch alle und nicht zuletzt für mich selbst. so komme ich zu klarheit und wahrheit über das, was ich denke. und ich danke euch allen sehr für eure kommentare und äusserungen zu meinem schreiben. ob töchter aus „gutem hause“ zu unwahrheit verpflichtet sind? ich glaube kaum – ich glaube eher, dinge falsch verstehen kann jeder, so, wie sich jeder in eine falsche richtung bewegen kann.

wichtig ist doch nur, innezuhalten, festzustellen, wo man gelandet ist und zum wenden bereit zu sein.

wie p. coelho in seinem „handbuch des kriegers des lichts“ sagt: „man ertrinkt nicht, weil man unter wasser taucht, sondern weil man unter wasser bleibt.“

so ist das leben auch nicht zuende, weil man ms hat. geht es nicht viel mehr darum, die sackgasse zu entlarven, in die man sich selbst gebracht hat? sind nicht alle dinge, die dich und mich beschwert haben, loszulassen (ins gegenteil zu verwandeln) und dafür zu danken, dass lediglich ein umdenken gefordert ist, und keine sanktion? als ich 1995 meine diagnose erhielt, kam nach der vielseitig bekannten ohnmacht eine erste vision zu mir. allein die diagnose sei nicht schlimm, sie bedeute einfach, dass wir besonders gut zu uns selbst sein sollen und sein dürfen.

ich habe damals nicht verstanden, was das für mich und mein leben heißt. ich war sehr unbeherrscht mir selbst gegenüber, dass mir dies in meiner unbewussten art nicht gelang.

unser aller weg war schwer genug – ist es nicht zeit, ein neues kapitel in unserem leben aufzuschlagen, in dem wir die überschrift selbst formulieren und in dem alles gelernte, was in irgendeiner form schuld, richtig oder falsch beinhaltet zu löschen, zu wandeln/loszulassen (wobei loslassen nichts anderes bedeutet als umkehren oder transformieren) und sich zu freuen, dass unsere freiheit im geist stattfindet, unabhängig von der funktion der füße, hände, arme oder beine?

vielleicht heißt das nicht-mehr-gehen-können ja in der sprache der seele, so wie bisher nicht mehr gehen zu wollen!?

sind wir alle töchter aus „gutem hause“? können wir alle nicht sagen, was wir wollen? ist es nicht an der zeit, aufzuhören mit einem sieb schöpfen zu wollen, wenn wir durstig sind und auf diese weise immer unendliche anstrengung erleiden und trotzdem verdursten? ich verabschiede mich heute mit einem gedicht, das mir gesandt wurde. unser aller „taubheit“ und ignoranz gegenüber diesen worten, die wohl jeder kennt, machen krankheit und übel aus. ist das nicht vieler menschen größte barriere?

einladung

liebe dich selbst so sehr
dass du bereit bist
von allem wegzugehen
was dich nicht länger beschützt,
dir gut tut, oder dich wachsen lässt
und was dich nicht länger froh macht
liebe dich und dein sein so sehr
dass du bereit bist
überall da hinzugehen
wo du dich geborgen und sicher fühlst
liebe dein sein so sehr
dass du immer und überall an deiner
seite sein kannst, unerschütterlich
wie ein stern am firmament ●

Barbara Rübesam

Offene DMSG-Sprechstunde in Harburg eingestellt

Auf Anregung unserer Mitglieder haben wir von September 2011 bis September 2012 eine monatliche Sprechstunde in Harburg angeboten. Damit wollten wir auch für die Menschen südlich der Elbe erreichbar sein, für die unsere Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg schwierig zu erreichen ist. In dem einjährigen Testlauf wurde dieses Angebot so gut wie gar nicht genutzt. Daher haben wir uns entschlossen, diese Sprechstunde wieder einzustellen.

An dieser Stelle möchten wir Sie auf das Beratungsangebot der BAG Harburg (BehindertenArbeitsgemeinschaft Harburg) verweisen. Auf der Seite www.bag-harburg.de finden Sie die Termine

für die Beratung behinderter und chronischer kranker Menschen, für die Sozialberatung und für die Eingliederungshilfe. Herr Johnsson, DMSG-Mitglied, bietet immer am 2. Dienstag eines Monats von 15.30 - 18 Uhr eine Beratung für MS-Betroffene und Diabetiker an. Er ist bei der BAG Harburg unter der Telefonnummer 040-76795228 zu erreichen.

Außerdem ist Frau Kiers jeden Montag von 10.30 - 13 Uhr telefonisch unter der Nummer 040 - 76795223 bei der BAG Harburg zu erreichen. In dieser Zeit können Termine für persönliche Beratungsgespräche vereinbart werden. Frau Kiers steht für Fragen zur MS, insbesondere zu Basistherapeutika und Gehwagen, zur Verfügung. Sie ist im MS Netz Hamburg aktiv, berät als Peer Counselor und hat sozialrechtliche Kenntnisse.

Ehrenamtlicher Einsatz von Gruner & Jahr in unserer Geschäftsstelle

Im Oktober 2012 haben acht Mitarbeiter von Gruner & Jahr zwei Gruppenräume unserer Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg gestrichen. Organisiert wurde die Aktion vom Verein tatkräftig e.V.

Wir bedanken uns ganz herzlich für das tolle Ergebnis! Im Zuge der Renovierung haben wir unseren einen Gruppenraum für die Zukunft als Entspannungsraum festgelegt und dementsprechend umgeräumt. Um Platz zu schaffen wurden Schränke abgebaut, ein neuer Boden wird noch verlegt. Wir hoffen, dass Ihnen die Veränderungen gefallen!



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 M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek | **Bildnachweis** Titel: © joda - Fotolia.com, Barbara Reindl (Objekt); alle weiteren: DMSG Hamburg und privat | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich | **Auflage** 1.700 Stück | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

GESCHÄFTSSTELLE

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Telefon 040 - 4 22 44 33
Telefax 040 - 4 22 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Schirmherrschaft Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm
Vorstand Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), Michaela Beier (stellv. Vorsitzende), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Gisela Gerlach, Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen, Jürgen Krüger, Markus van de Loo
Ärztlicher Beirat Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)
Selbsthilfebeirat Gisela Gerlach (Vorsitzende)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Stefanie Bethge M. A.

Telefon 040 - 422 44 33

BERATUNG 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

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

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
Lennart Behrmann und Hendrik Woltzen
(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