

30 Jahre
DMSG Hamburg 1982 - 2012

Gemeinsam

1

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg | Frühling 2012



Schwerpunktthema

Schwangerschaft und Familienplanung

Das Thema Schwangerschaft und Familienplanung ist für viele MS-Betroffene mit einer Reihe von Fragen und Ungewissheiten verbunden. Oft ist dann aber doch alles einfacher als gedacht. Erstaunlicherweise hat Schwangerschaft sogar einen positiven Effekt auf die MS. Mehr davon im Heft. | **Seite 6**

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Regelmäßig | 2 |
| Editorial | 3 |
| Internes Abschiedsfest Christa Lappöhn | 4 |
| SCHWERPUNKT Schwangerschaft und Familienplanung | 6 |
| Aufruf Arbeitsrecht | 9 |
| Internes Neue Mitarbeiterin | 9 |
| Neue Berater für das Peer Counseling gesucht | 10 |
| Erfahrungen Mutprobe voller Bus | 10 |
| Hilfsmittel | 11 |
| Seminar Angehörigen-Coaching | 13 |
| Termine / Infos | 15 |
| DMSG in Hamburg | 16 |

Regelmäßige Aktivitäten zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen

MS Netz Hamburg

Plenum 2/2012
Mittwoch, 13. Juni 2012
18 - 20 Uhr
www.ms-netz-hamburg.de

Gesangsgruppe – Atem und Stimme

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe
Tel. 0177 - 84 19 782
E-Mail: l.boothe@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
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

Die GEMEINSAM
2/2012 erscheint
Ende Juni:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 20. April 2012

Am 18. Mai,
dem Freitag nach
Christi Himmelfahrt,
bleibt unsere
Geschäftsstelle
geschlossen.

Liebe Leserinnen und Leser der GEMEINSAM!

Die Krankheit Multiple Sklerose wird weltweit intensiv erforscht. Fast jährlich präsentiert die Pharmaindustrie ein neues Medikament, das die Symptome deutlich vermindern oder auch den Krankheitsverlauf gänzlich stoppen soll. Aber leider ist dies fast immer mit mehr oder weniger schweren Nebenwirkungen verbunden.

Im März 2011 wurde das Mittel **Fingolimod zur Behandlung der schubförmigen MS** bei den Patienten zugelassen, die nicht auf eine Interferontherapie ansprechen oder an einer sehr schweren und schnell voranschreitenden Form der MS leiden. Gilenya ist der Name der ersten oralen Therapie bei MS. Rund 20.000 Patienten werden weltweit mit diesem neuen Mittel behandelt.

Diese große Hoffnung vieler Menschen steht jetzt auf dem Prüfstand, da es unter der Therapie mit Gilenya zu elf Todesfällen gekommen ist (Stand bei Redaktionsschluss). Dass Gilenya nach der ersten Einnahme zu Herzproblemen führen kann, war bei der Zulassung bekannt. Ob diese Nebenwirkung in direktem Zusammenhang zu den Todesfällen steht, wird nun untersucht. Dies zeigt erneut, wie viel **Vorsicht im Umgang mit neuen Medikamenten** geboten ist. Unsere Haltung gegenüber Neuheiten der Pharmaindustrie sollte zwar grundsätzlich hoffnungsvoll sein, unseren kritischen Blick auf mögliche Risiken dürfen wir dabei aber nicht verlieren.

Am 30. Mai findet zum vierten Mal der **Welt MS Tag** statt. Die DMSG ist mit einem Stand in der Hamburger Innenstadt vertreten. Dort informieren wir alle interessierten Hamburger über das Krankheitsbild Multiple Sklerose und unser vielseitiges Beratungsangebot. Wir freuen uns über Ihren Besuch! Weitere Veranstaltungen und Aktivitäten finden Sie rechtzeitig auf www.dmsg-hamburg.de.



Foto: Heike Günther

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling und grüße Sie herzlichst,
Ihre
Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Samstag, 2. Juni 2012

11. Hamburger Multiple Sklerose Forum

Themen:

► **Chronische MS – was bewirken die neuen Präparate?**

Jun. Prof. Dr. Ingo Kleiter, Neuroimmunologisches Labor der Uniklinik Bochum

► **Sind alle Türen schon zu? Wege aus der Depression**

Dr. Simone Kern, Klinik und Poliklinik für Neurologie in Dresden

► **Was sagt mir mein MRT?**

Kristin Radelfahr, Klinik und Poliklinik für Neuroradiologische Diagnostik und Intervention der Uniklinik Eppendorf

► **Risikomanagement – wie entscheide ich mich für ein Medikament?**

Prof. Dr. Sascha Köpke, Institut für Sozialmedizin der Uniklinik Schleswig-Holstein

Veranstaltungsort:

Albertinen-Haus,
Sellhopsweg 18 - 22,
Hamburg-Schnelsen
Weitere Informationen
finden Sie im Flyer
und unter
www.dmsg-hamburg.de

Abschiedsfest für Christa Lappöhn

Liebe Mitglieder,

*nach 22 Jahren habe ich meine
Vollzeittätigkeit Ende 2011 bei
der DMSG Hamburg beendet.*

*Gern erinnere ich mich an den Beginn
meiner Arbeit, als mich die Vereins-
gründerin, Gräfin von Schweinitz
(manche von Ihnen werden sich
auch noch an sie erinnern), mit der
Arbeit der DMSG vertraut machte.*

*In dieser langen Zeit durfte ich viele
von Ihnen persönlich oder telefo-
nisch kennenlernen, Sie beraten und
unterstützen. Viele Begegnungen
werden mir unvergesslich bleiben,
denn ich habe mich durch die Arbeit
mit Ihnen immer wieder beschenkt
gefühlt - oft hat mich die Stärke
und Kraft der Auseinandersetzung
mit der Krankheit sehr beeindruckt.*

*Voller Dankbarkeit denke ich an mein
Abschiedsfest in der Geschäftsstelle,
welches das Team der DMSG liebe-
voll für mich gestaltet hatte. In die-
sem Rahmen konnte ich mich von
einigen Mitgliedern persönlich verab-
schieden und kam auch zum ersten
Mal in den musikalischen Genuss
des vereinseigenen Chores der DMSG.*

*An dieser Stelle möchte mich von
Herzen für Ihr Vertrauen bedanken.
Ich freue mich, als Ansprechpartnerin
für Ehrenamtliche weiter mit der
DMSG verbunden zu bleiben. ●*

Christa Lappöhn





Fotos: Heike Günther



Unten v. li. n. re.: Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg, Peter Maaß, Holger Eschholz, Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg, Beate Krumnow, Trudi Pätz, Karin Bruns.

Oben rechts v. oben n. unten: Michael Lambrecht und Heidi Sund von der Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen. Dr. Dierk Mattik, Vorsitzender der DMSG Hamburg, Gisela Gerlach, Vorsitzende des Selbsthilfebeirats, Manfred Beetz, Dr. Wolfgang-G. Elias, Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg.



SCHWERPUNKT: SCHWANGERSCHAFT UND FAMILIENPLANUNG

Hat die MS Auswirkungen auf meine Schwangerschaft? Schaffe ich das mit einem kleinen Kind, wenn es mir selber nicht gut geht? Bin ich den Belastungen vielleicht weniger gewachsen als gesunde Frauen?

Viele Fragen stellen sich MS-Betroffenen bei der Familienplanung.

Mit einigen Fragezeichen behaftet ist auch die Zeit danach. Die

Rückmeldungen, die wir bekommen haben, wischen alle diese

Bedenken mit ein paar Sätzen weg. Und auch eine aktuelle Studie der Uniklinik Eppendorf macht Hoffnung.

Warum hilft Schwangerschaft bei Multipler Sklerose?

Das Thema Schwangerschaft ist für viele MS-Betroffene mit einer Reihe von Fragen und Ungewissheiten verbunden, z.B. im Hinblick auf Immuntherapien oder auch auf die Herausforderungen der Elternschaft. Dabei ist vielleicht weniger bekannt, dass Schwangerschaft einen sehr positiven Effekt auf die MS hat.

Eine erste große Studie mit rund 300 schwangeren MS-Betroffenen in den 90er Jahren zeigte, dass das Risiko, einen Schub zu erleiden, während der Schwangerschaft um 80% niedriger ist als vor der Schwangerschaft. **Dieser Effekt ist damit stärker als jedes der aktuell für MS zugelassenen Medikamente!** Dies wurde mittlerweile in einer Reihe weiterer Studien bestätigt. Allerdings ist die Schutzfunktion nicht von Dauer: In den ersten sechs Monaten nach der Entbindung steigt nämlich

das Schubrisiko wieder an, zeitweilig sogar über das Niveau vor der Schwangerschaft.

Trotz dieser klaren Ergebnisse ist über die Mechanismen, die zu diesen Veränderungen führen, wenig bekannt. Wissenschaftler vermuten, **dass das Immunsystem natürlicherweise seine Funktion verändern muss, um eine komplikationsfreie Schwangerschaft zu gewährleisten.** Da das Kind nur zur Hälfte die genetischen Eigenschaften der Mutter trägt, würde es sonst zu einer „Abstoßung“ des Fötus kommen, ähnlich wie sie bei Organtransplantationen vorkommen kann. Die genauen Prozesse sind noch unbekannt. Es ist aber auffällig, dass nicht alle Autoimmun-Erkrankungen während der Schwangerschaft besser werden. Es scheint sich also nicht um eine allgemeine Hemmung der Immunfunktion zu handeln, die ja auch im Hinblick auf

die Gesundheit von Mutter und Kind, nicht günstig wäre. Die Veränderungen im Immunsystem dienen vermutlich in erster Linie der erfolgreichen Entwicklung des Kindes und sind eher als „Nebenwirkung“ vorteilhaft für Patientinnen mit MS. Gerade diese „Nebenwirkung“ ist aber sehr interessant, weil sie darüber Aufschluss geben kann, welche Mechanismen für die Entstehung eines MS-Schubes verantwortlich sind und wie man sie evtl. gezielt behandeln kann.

Erste Studien dazu, wie man den „Schwangerschaftseffekt“ medikamentös nachahmen könnte, sind in den USA bereits erfolgreich angelaufen. So führte in einer kleinen Studie bei MS-Patientinnen an der Universität von Kalifornien in Los Angeles die Gabe des **Schwangerschaftshormons Östriol zur Verminderung von Kontrastmittelspeichernden Herden** im Kernspin. Noch wissen wir allerdings zu wenig über die genauen Mechanismen im Immunsystem, die während der Schwangerschaft wirken.

Daher führt das Institut für Neuroimmunologie und Klinische MS-Forschung (inims) der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf (UKE) zurzeit eine **Studie zu Veränderungen im Immunsystem während der Schwangerschaft** durch. Diese Studie hat zum Ziel, die schützenden Effekte der Schwangerschaft bei MS-Patientinnen besser zu verstehen. Außerdem soll sie Aufschluss darüber geben, welche biologischen Prozesse

Schwangerschaft und MS, geht das?

das erhöhte Risiko für MS-Schübe nach der Schwangerschaft verursachen könnten. Die Studie ist in ein umfassendes medizinisches Betreuungsangebot eingebettet, an dem sowohl die Fachärzte der Neurologischen Klinik als auch der geburtshilflichen Abteilung des UKE beteiligt sind. Hier können nicht nur Fragen zu Immuntherapien, Stillen usw. kompetent beantwortet werden. Durch die enge medizinische Betreuung kann auch schnell auf einen möglichen Schub nach der Geburt reagiert werden.

Im Rahmen der Studie werden die Patientinnen gebeten, zu vier Zeitpunkten zu einer Untersuchung in das UKE zu kommen: Zwischen der 8. und 10. Schwangerschaftswoche (SSW), der 22. und 24. SSW, der 32. und 34. SSW, sowie 3 Monate nach der Geburt. Jeder dieser Termine wird in etwa zweieinhalb Stunden in Anspruch nehmen. Neben einer Blutabnahme wird eine umfassende neurologische Untersuchung durchgeführt. Außerdem sollen Testungen der Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit sowie Fragebögen zum Befinden ausgefüllt werden. ●

Patientinnen, die sich für eine Teilnahme an der Studie interessieren, können sich im UKE in der MS-Ambulanz unter Tel. 040 - 7410-54076 oder über multiplesklerose@uke.de weiter informieren.

Dr. Stefan Michael Gold und Prof. Christoph Heesen

Diese Frage habe ich mir oft kritisch gestellt. Was passiert während der Schwangerschaft und was ist während und nach der Geburt? Wie geht es mir und dem Kind? Viele Fragen, aber keine konkreten Antworten.

Als mein Mann und ich uns entschieden, es dennoch zu versuchen, war ich aufgeregt und ängstlich zugleich. Die ersten drei Monate seien schwierig und ein Schub sei im schlimmsten Fall zu befürchten, hatte ich bei einem Vortrag gehört. Nach den ersten drei Monaten wäre das Schubrisiko niedriger und erst nach der Geburt steige das Risiko wieder an, wobei stillende Mütter weniger Schübe hätten – laut Statistik.

Ich setzte die Pille ab, einen Monat vorher das Interferon, und wurde tatsächlich gleich schwanger. Meine Angst bezüglich der Schübe war erst mal weg, jetzt ging es um das kleine „Etwas“ in mir. Ist mit ihr bzw. ihm alles in Ordnung? In den ersten drei Monaten kann ja so viel passieren. Es verlief zum Glück alles gut. Die weiteren Monate verliefen ebenfalls gut und ohne Vorkommnisse. Ich strotzte vor Energie und von der MS war nicht viel zu merken. Lediglich im letzten Monat der Schwangerschaft hatte ich mit gesteigerter Müdigkeit zu kämpfen.

Der Tag der Geburt kam. Die Tage zuvor schlief ich schlecht und bekam noch zusätzlich Rückenschmerzen. Die Wehen und die eigentliche Geburt ver-

liefen daher im Halbschlaf. Als aber mein Sohn mir auf den Bauch gelegt wurde, legte sich ein Schalter um und ich war hellwach. Das ist ein unbeschreibliches Gefühl.

Nach meiner ersten Dusche, unmittelbar nach der Geburt, erschienen mir plötzlich Sterne. Der erste Schock ließ mich an einen Schub denken. Zurück im Krankenzimmer – mit dem Rollstuhl – normalisierte sich nach einer Stunde wieder alles und die Sterne waren weg. Es war wohl eine Mischung aus heiß duschen (was ich auch ausdrücklich nicht sollte) und Erschöpfung.

Die ersten Wochen zu Haus waren anstrengend. Der kleine Mann zog die ganze Aufmerksamkeit auf sich, wenn er wach war. Es ist eine komplette Umstellung des Tagesablaufs! Ich habe mich oft schlafen gelegt, wenn er schlief. Am Anfang schlafen die Kleinen viel, anstrengender wird es eigentlich erst, wenn sie älter werden. Ohne die Hilfe von meinem Mann und meiner Mutter hätte ich kein Kind in die Welt gesetzt. Jetzt ist mein Sohn fast ein Jahr alt und es ist jeden Tag aufs Neue schön, dass es ihn gibt. Das gibt mir Kraft und Energie.

Um die Frage zu beantworten: Für mich geht das, Schwangerschaft und MS, aber nur, weil mein Umfeld mir hilft! ●

Cornelia P.

MS – Kein Thema bei der Nachwuchsplanung!

Die MS hat in unserer Nachwuchsplanung, während der Schwangerschaft mit Helene und auch nach ihrer Geburt bis heute keinerlei Rolle gespielt. Wir haben einfach nicht darüber nachgedacht. Die MS kam schlichtweg in den letzten zweieinhalb Jahren – seitdem wir den Kinderwunsch gefasst hatten – nicht vor.

Ich habe seit Jahren keine Beschwerden mehr und war auch seit Jahren nicht mehr beim Neurologen oder gar im MRT. Natürlich hatte ich während und auch nach der Schwangerschaft mitunter situationsbedingte Beschwerden wie jede werdende / frischgebackene Mutter, habe diese aber nie auf eine MS zurückgeführt. Auch bei meiner Ärztin

oder der Hebamme war die MS kein Thema, obwohl ich darauf hingewiesen habe, dass ich vor neun Jahren einmal diese Diagnose bekommen hatte.

In der erneuten Schwangerschaft geht es mir seit dem 4. Monat prima. Die Übelkeit ist längst vorbei, ab und zu auftretende Beschwerden sind reiner Hebenatur, z.B. wenn ich Helene und ein paar Einkaufstaschen gleichzeitig bis in den vierten Stock hochschleppe. Oder ich habe Stress, Kinder, Haushalt, Schule, Krippe und Job unter einen Hut zu bekommen.

Medizinisch fühle ich mich vollkommen ausreichend von meiner Ärztin und der Hebamme unterstützt. Allerdings habe ich auch nicht viele Fragen und fordere auch keine Sonderuntersuchungen ein. Was mich stört, sind übliche Familienprobleme, z.B. wenn Leute zu spät abends anrufen, endlos lange telefonieren möchten und wenig Verständnis dafür haben, dass man dafür für die nächsten Jahre leider keine Zeit und keinen Raum mehr hat. Sorgen mache ich mir nicht, meine Kinder könnten selbst irgendwie krank sein oder ich könnte ihre Versorgung nicht gewährleisten. Viele Themen oder Aufgaben können mich verunsichern oder mir Angst machen, aber nicht das Thema Kinder und Erziehung. Das hat mich noch nie geschreckt. Es ist natürlich anstrengend, aber macht furchtbar viel Spass. Ein turbulentes, schwieriges und tolles Erlebnis! Ich kann es nur empfehlen! ●

Susanne H.

David 



david, mein sohn, schön, innen wie außen. mein sohn ist ein besonderes kind – so wie alle eure kinder besondere kinder sind. denn jedes kind kommt mit dem „strahlen der unschuld“ auf die erde – kennt noch nichts von werten und normen und lernt auch nur die kennen, die es in seinem umfeld erfährt.

meine schwangerschaft mit david war eine unsagbar schöne zeit – leicht und glücklich fühlte ich mich (bis auf die gewichtszunahme war ich es auch)! meine freude auf dieses kind war groß! fast, als hätte er mir flügel verliehen. eine wunderbare säuglings- und kleinkindzeit folgte der schwangerschaft, weit ab von ms-schüben. waldkindergarten und bugenhagenschule folgten. das war die zeit des einverstandenseins von meinem sohn und mir. heute ist david 11 jahre alt, geht auf ein gymnasium seiner wahl – und ich tu mir schwer mit dem „lassen“ meines sohnes. ich, die ich so loyal und mitfühlend war bisher – tu mir schwer ...

wie war das noch mit dem glücksgefühl und der leichtigkeit? buddha ist immer einverstanden mit allem, was und wie es auch sein mag, ich bin kein buddha, kein gott, und immer wieder nicht einverstanden, maße mir immer wieder an, zu wissen was gut ist und wie etwas sein soll – das macht meiner erfahrung und meinung nach etwas mit der ms – da hilft nur mitgefühl und selbstliebe, trotz und wegen allem. gott sei dank bringt mich das thema dieses heftes zum schreiben von/über david, meinen sohn. er ist ein wunderbarer mensch – und immer wieder ein lerngeschenk für mich! gott sei dank, dass ich ihn als mutter begleiten darf. ●



Outdoor-Seminar für junge Betroffene

Wir freuen uns über die zweckgebundene Spende eines jungen DMSG-Mitglieds! Wir können davon vom

4. bis zum 5. August ein Outdoor-Seminar für junge Betroffene bei „Raus in die Natur“ veranstalten. Das Seminar wird so ähnlich aufgebaut sein wie das Outdoor-Wochenende 2011 (siehe GEMEINSAM Nr. 4/2011). Der Teilnehmerbeitrag liegt bei 50 Euro. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben und zwischen 16 und 35 Jahre alt sind, dann melden Sie sich bitte bei unserer Sozialpädagogin Tabea Fiebig, E-Mail: fielig@dmsg-hamburg.de oder Tel.: 040 - 422 44 33.

Niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Teilnehmerbeitrag aufzubringen, können Sie dies Frau Fiebig gegenüber vertrauensvoll ansprechen.

NEUE MITARBEITERIN:

Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin

Hallo, ich heiße Kerstin Knapwerth und bin seit dem 1. November 2011 mit 20 Stunden pro Woche als Heilpädagogin bei der DMSG Hamburg tätig. Neben der telefonischen und persönlichen Beratung bin ich Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfebeirat. Außerdem organisiere und begleite ich die Mai- und die Heimausfahrten. Vor meiner Tätigkeit bei der DMSG

habe ich in der Pflege und Betreuung von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Körperbehinderungen gearbeitet. Vielseitige Erfahrungen mit MS-Betroffenen konnte ich bei meiner Arbeit als „Persönliche Assistenz“ sammeln. Zurzeit qualifiziere ich mich berufsbegleitend zum Pflegeberater weiter und mache voraussichtlich im März meinen Abschluss.

Ich freue mich sehr, Sie kennenzulernen und baue auf eine gute Zusammenarbeit!

Meine telefonische Sprechzeit ist montags von 9 bis 12 Uhr.

*Viele Grüße,
Ihre Kerstin Knapwerth*



Foto: Heike Günther

Aufruf: Arbeitsrecht – Stellen Sie Ihre Fragen!

Für die GEMEINSAM Nr. 2/2012 ist der Schwerpunkt „MS und Arbeit“ vorgesehen.

▶ Bis zum 20. April können Sie Minou Hansen, Rechtsanwältin und Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg, Ihre Fragen zum Thema Arbeitsrecht stellen. Die Antworten werden in der nächsten GEMEINSAM abgedruckt. Sollte der Platz nicht reichen, wird Frau Hansen die nicht veröffentlichten Fragen per E-Mail beantworten.

▶ Berichten Sie uns auch gerne von Ihren guten und schlechten Erfahrungen im Arbeitsleben mit MS!

▶ Was wünschen Sie sich von Vorgesetzten und Kollegen im Umgang mit Ihrer Erkrankung?

▶ Was für eine Bedeutung hat die Arbeit in Ihrem Leben?

Die Leserbriefe werden selbstverständlich anonym veröffentlicht!

Schreiben Sie bitte per Mail an: Stefanie Bethge, bethge@dmsg-hamburg.de

Neue Berater für das Peer Counseling (Betroffene beraten Betroffene) gesucht!

Hallo, wir sind die Peer Counseler! Für alle, die es noch nicht wissen, wir bieten jeden dritten Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr Beratungsgespräche in den Räumen der MS-Sprechstunde am UKE an. Hierbei handelt es sich um Einzelgespräche, für die keine Termine vereinbart werden müssen.

Unsere Gruppe würde sich sehr über Verstärkung freuen! Wenn genügend Interessenten zusammenkommen, kann ein Peer-Counseling-Kurs für die neuen Berater stattfinden. Uns hat der Kurs damals Spaß gemacht und uns im Umgang mit unseren Mitmenschen bereichert.

Jeder von uns berät zweimal im Jahr. Es ist eine interessante Aufgabe. Wir begegnen bei der Beratung den unterschiedlichsten Menschen mit den unterschiedlichsten Fragen. Es geht nicht darum,

jedem eine perfekte Lösung für das Problem anzubieten, sondern darum, MS-Betroffenen zu helfen, ihren eigenen Weg zu finden, Möglichkeiten zu erkennen und evtl. kompetente Ansprechpartner vorzuschlagen, an die sie sich wenden können. Manchmal hilft es auch einfach nur, wenn ein Mensch in vergleichbarer Lage zuhört. Das Spannende ist, dass wir nicht nur geben – sondern nach jeder Beratung sind wir erstaunt, wie viel es uns selbst gebracht hat. Bei Bedarf können wir unsere Erfahrungen auch in einer Supervision aufarbeiten. ●

Wenn Du dich angesprochen fühlst, dann melde Dich doch bitte bei Gisela, Tel. 040 - 511 54 70 oder Lydia, Tel. 0177 - 841 97 82. Wir freuen uns auf Dich!

Lydia B.



Mutprobe voller Bus: Mit Training kein Problem

Im letzten Sommer nahm ich an einem Rollstuhltraining im Hamburger öffentlichen Nahverkehr bei Silke Dammann von der LAG teil. Da ich zunehmend auf einen Rollstuhl angewiesen war, wollte ich offene Fragen klären und rechtzeitig die „Mutprobe: volle Buslinie“ mit Unterstützung angehen.

Nach der Anmeldung dauerte es einige Wochen, bis Frau Dammann freie Termine für mich hatte. Schnell begriff ich warum: Es handelt sich bei diesem Angebot um eine ganz auf persönliche Bedürfnisse zugeschnittene Schulung, die an mehreren Terminen theoretische Kenntnisse und umfangreiche praktische Erfahrungen vermittelt.

Die Trainerin Frau Dammann (eine Sozialpädagogin, die selbst auf einen Rollstuhl angewiesen ist) besuchte mich zuerst zuhause. Dort erklärte sie mir anhand von Schaubildern die unterschiedlichen Zugangsarten zu Bussen und den verschiedenen Typen von S- und U-Bahnen. Und wir besprachen meine Möglichkeiten, meine Fragen und welche Wege mir besonders wichtig sind. Danach ging es gleich zum praktischen Teil über: Die ersten Bus- und S-Bahn-Fahrten klappten gemeinsam gut und motivierten mich bereits zu eigenen ÖPNV-Erkundungen. Bei weiteren Trainings-Terminen lernte ich den Zugang zu anderen Bussen, Bahnen (mit Nahverkehrszug als Highlight) und den zugehörigen Haltestellen ken-

HILFSMITTEL: *Falsche Versorgung verhindern*

nen. Über die praktischen Übungen hinaus erhielt ich dabei viele nützliche Verhaltenshinweise und erfuhr Wichtiges z.B. über Aufzüge und Informationsmöglichkeiten bei Störungen.

All dies hat mich gut in die Lage versetzt, den öffentlichen Nahverkehr selbstbewusst allein zu nutzen. Besonders wichtig war dafür die von Frau Dammann bestens vermittelte „mentale“ Bestärkung: Als Mensch mit Handicap habe ich selbstverständlich das Recht, den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen und die erforderlichen – und meist freundlich angebotenen – Hilfen durch dessen Personal in Anspruch zu nehmen. Etwas mehr Zeit als „zu Fuß“ plane ich für meine Fahrten je nach Zeit und Strecke ggf. ein. Allerdings zeigt meine Erfahrung mittlerweile, dass sich sogar in „eigentlich vollen“ Bussen und Bahnen viel öfter ein Platz für mich im Rollstuhl findet, als ich es früher vermutet hätte. Fazit: sehr empfehlenswert! ●

Marina H.

Tipps:

- Das Angebot ist kostenlos.
- Rechtzeitig anmelden, das Training ist – besonders in der helleren Jahreszeit – sehr gefragt.

Informationen: Silke Dammann

Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG)

Richardstr. 45, 22081 Hamburg

Tel: 040 / 29 99 56 66

Sprechzeit: freitags 9 – 13 Uhr

E-Mail: post@lagh-hamburg.de

www.lagh-hamburg.de/oeprnv.html

Mit dem Gefühl, dass mein Rollstuhl „irgendwie“ unpassend und zu groß für mich ist, habe ich im September 2011 an der Veranstaltung Hilfsmittelversorgung / Präventionskampagne „sicher mobil“ teilgenommen (ein Angebot im DMSG-Seminarprogramm, das vom Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V. durchgeführt wurde – siehe auch Bericht in der Gemeinsam 4/2011 zum zweiten „praktischen“ Übungs-Teil).

Am ersten Tag trafen wir uns zum Thema „Hilfsmittelversorgung“ im Beratungszentrum von Barrierefrei Leben e.V. in der Richardstraße. Dort vermittelte der Referent Axel Görgens sehr engagiert und anschaulich grundlegende Kenntnisse und reichhaltige eigene Erfahrungen zur Rollstuhlversorgung. Dabei orientierte er sich stark an den Wünschen und Fragen der Teilnehmer und schaute sich später intensiv unsere mitgebrachten Rollstühle an.

Erschreckenderweise stellte sich heraus, dass die Rollstuhlversorgung mancher Teilnehmer sogar bei den wesentlichen Grundmaßen nicht optimal oder sogar schlichtweg falsch für die „Besitzer“ war! So auch bei mir. Axel schilderte uns drastisch die negativen gesundheitlichen Folgen von z.B. falschen Sitztiefen oder Sitzbreiten oder schlecht angepassten Rückenlehnen. Leider mussten wir auch lernen, dass solche Fehlversorgungen teils gesundheitssystembedingt sind. So führen z.B. Fallpauschalen für die Sanitätshäuser eher zu einer „günstigen“ Beratung und Versorgung als zu

einer guten und richtigen. Eine wichtige Lehre für mich: Die Krankenkassen als Auftraggeber sollten bei allen Problemen rechtzeitig und ggf. wiederholt eingeschaltet werden. Axel gab uns dafür wie auch für eventuell nötige Widersprüche wichtige Argumentationstipps.

Sehr deutlich wurde auch: *Eine unabhängige Beratung und möglichst gute eigene Kenntnisse sind für eine richtige Versorgung ausgesprochen wichtig!* So weiß ich jetzt z.B., dass zum Selbstfahren ein individuell besser anpassbarer „Aktiv- (oder Adaptiv-)Rollstuhl“ viel geeigneter ist als ein oft verordneter „Standard-Leichtgewichtrollstuhl“. Untersuchungen der FH Bielefeld haben gezeigt, dass der Unterschied im Kraftaufwand für einen Rollstuhlfahrer je nach Güte der Versorgung zwischen einem Spaziergang und einem Lauf treppaufwärts liegen kann! Das lässt sich selbst durch elektrische Zusatzantriebe sicher nur bedingt ausgleichen.

Meine Hoffnung auf etwas Klärung meiner Rollstuhl-Fragen wurde an diesem Tag weit übertroffen. Und der Motivationschub, mich trotz Schwierigkeiten um die notwendig (!) gute Versorgung zu kümmern, hält an. In der Folge hat inzwischen ein Reha-Berater meiner Krankenkasse (und indirekt auch das Sanitätshaus) meine Fehlversorgung bestätigt. Dass ich jetzt (Wochen nach der Bestellung) immer noch keinen passenden Rollstuhl habe, ist eine andere Geschichte ... Ich bleibe dran. ●

Marina H.

13. AKTIVOLI – Freiwilligenbörse

Am 22. Januar 2012 fand zum 13. Mal die Freiwilligenbörse AKTIVOLI statt. Auch dieses Mal war die DMSG mit einem Stand vertreten. Von 11 bis 17 Uhr waren drei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sowie DMSG-Sozialpädagogin Christa Lappöhn im ständigen Kontakt mit interessierten Besuchern. Hier der Bericht von Irene K., eine der Ehrenamtlichen:

Erst wusste ich gar nicht, dass es so etwas in Hamburg überhaupt gibt – und nun habe ich selbst als aktive Ehrenamtliche gemeinsam mit Frau Lappöhn in der Zeit von 11 bis 14 Uhr den Stand der DMSG betreut. Wir stellten nicht nur die DMSG vor, sondern warben vor

allem um ehrenamtliche Mitarbeiter, die einen Besuchsdienst bei schwer MS-Betroffenen übernehmen. Insgesamt gab es 70 Gespräche am Stand der DMSG. Dabei stellten wir fest, dass viele Leute gar keine Vorstellung davon haben, was mit „Besuchsdienst“ gemeint ist. Da ich selbst seit nunmehr acht Monaten Besuchsdienst bei einer MS-Betroffenen leiste, konnte ich den Interessenten aus erster Hand berichten, was diese Tätigkeit umfasst, wie man sie organisiert usw.

Um Besuchsdienst zu leisten, bedarf es keiner speziellen Qualifikation – nur etwas Interesse, Frohsinn und Einfühlungsvermögen sollte man haben. Als Mensch, dessen Mobilität nicht eingeschränkt ist, musste ich mir auch erst

einmal bewusst machen, was es für MS-Betroffene bedeutet, nicht mehr allein aus dem Haus gehen zu können oder auf den Rollstuhl angewiesen zu sein. Wenn dann aber jede Woche einmal ein freundlicher Besucher kommt, der – ganz nach Wunsch und körperlicher Verfassung der MS-Betroffenen – mit spazieren, ins Theater oder shoppen geht oder auch einfach nur für einen Klönschnack da ist, kann das Abwechslung und Freude in den krankheitsbedingt oft sehr anstrengenden Alltag bringen. Dies habe ich den Interessenten auf der AKTIVOLI verdeutlicht und auch von Monika berichtet, einer MS-Betroffenen im Rollstuhl, die ich jede Woche für eine Stunde besuche. Monika ist genauso alt wie ich (54) und eine lebensbejahende Frau. Leider ist ihr Kräftekontingent durch die Krankheit begrenzt und so halten wir eben Klönschnack über Gott und die Welt.

Nie hätte ich vermutet, was diese eine Stunde für Monika bedeuten kann. Manchmal, wenn ich mich wieder verabschiede, sagt sie: „Du tust mir so gut!“ Das ist jedes Mal für mich, als überreichte sie mir einen Blumenstrauß. Dieser Besuchsdienst lässt mich die Wertschätzung einer für mich eher kleinen Mühe erfahren und erfüllt mich selbst mit Freude und Dankbarkeit. ●

Möchten Sie auch einen ehrenamtlichen Besuchsdienst übernehmen? Oder Sie wollen gerne selbst besucht werden? Dann melden Sie sich bei der DMSG Hamburg, Eppendorfer Weg 154 – 156, 20253 Hamburg, Tel. 040 – 422 44 33, E-Mail: info@dmsg-hamburg.de.

► *Liebe Mitglieder, wir möchten Sie auf ein Anliegen in eigener Sache aufmerksam machen:*

Wir bieten zahlreiche Informationsveranstaltungen und Workshops unentgeltlich an. Teilweise, weil die Referenten auf ein Honorar verzichten oder weil wir einen ausreichenden Zuschuss eines Zuwenders erhalten haben. Leider kommt es immer häufiger vor, dass angemeldete Teilnehmer nicht erscheinen, ohne vorher abgesagt zu haben. Das ist für uns und die anderen Mitglieder vor allem deshalb ärgerlich, weil Personen, die auf der Warteliste stehen, nicht nachrücken können oder der Referent mit einer Handvoll Menschen im Seminarraum sitzt. Beides wäre durch eine rechtzeitige Absage leicht vermeidbar. Dies passiert nur bei Seminaren, bei denen wir keinen Teilnehmerbeitrag erheben.

Wird eine Veranstaltung also als wertlos erachtet, nur weil sie kostenlos ist? Diese Einstellung wäre falsch! Um den Anbietern und den Mitgliedern auf der Warteliste gerecht zu werden, könnte dies zukünftig zu der Konsequenz führen, dass wir nichts mehr beitragsfrei anbieten werden. Bitte bedenken Sie dies, wenn Sie sich das nächste Mal nach der Anmeldung gegen eine Teilnahme entscheiden.

Ihr Team der DMSG Hamburg

Angehörigen-Coaching

Betreuung und Pflege kosten Kraft. Das Angehörigen Coaching soll Ihnen bewusst machen, dass und vor allem wie es möglich ist, trotz MS in der Familie ein selbstbestimmtes Leben zu führen, ohne dass die Pflegeverantwortung dahinter zurücksteht.

Im Kern geht es darum, den „uneindeutigen Verlust“¹ nicht nur zu bewältigen, sondern auch die Möglichkeit zu erfahren, an ihm zu wachsen. Dies geht umso eher, wenn Angehörige Verständnis für die Erkrankung und ihre eigene Rolle in dieser Lebenssituation aufbringen und ihr eigenes Belastungspotential realistisch einschätzen.

Was im Angehörigen-Coaching geschieht

Pflegende Angehörige lernen an selbst gewählten, konkreten Beispielen aus dem Pflegealltag innerseelische Kräfte mit dem Ziel zu mobilisieren, trotz der MS ihrer Familienmitglieder ein selbstbestimmtes Leben zu führen und zu vermeiden, dass die chronische Belastungs- und Stress-Situation der Versorgung eines MS-betroffenen Menschen sich nachhaltig auf ihre körperliche und psychische Gesundheit auswirkt oder den Verlust sozialer Beziehungen bedeutet. Dabei geht es vor allem darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bei der Diagnose und den Symptomen der Erkrankung zu verstehen und Ressourcen zu aktivieren. In diesem Sinn ist das Angehörigen Coaching ereignisori-

enterte psychologische Begleitung mit dem Ziel, belastende Situationen in Betreuung und Pflege von MS-Betroffenen zum Wohl der Erkrankten und der Pflegenden zu bewältigen. Dabei stehen immer wieder Antworten auf die Frage „Wie gehe ich mit mir selbst um?“ im Zentrum der Gesprächsrunden.

Was Angehörigen-Coaching von einer Selbsthilfegruppe unterscheidet

Das Angehörigen-Coaching geht davon aus, dass Menschen über die Fähigkeit verfügen, die sie brauchen, um ihren Weg zu gehen und zu erreichen, was ihnen am Herzen liegt. Diese Fähigkeit kann durch professionelle psychologische Begleitung geweckt und stabilisiert werden. Das Angehörigen-Coaching ergänzt Selbsthilfegruppen, die sich bevorzugt um die Bewältigung von Alltagsproblemen und den Erfahrungsaustausch von Betroffenen kümmern. ●

Das Angehörigen-Coaching wird geleitet von Dipl.-Psychologe Ulrich Meindl und findet einmal monatlich am 2. Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr in der Geschäftsstelle der DMSG statt. Es beginnt am 10. Mai 2012.

Anmeldung dazu ist telefonisch unter 040 - 450 376 63 oder per E-Mail an: info@dmsg-hamburg.de bis zum 20. April 2012 möglich.

Die Kosten für das Seminar übernimmt die DMSG.

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 Angehörige**
Samstag, 9. Juni 2012,
10 - 15 Uhr

► **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.

¹ Das Konzept »uneindeutiger Verlust« meint den fortschreitenden psychischen Verlust eines nahestehenden Menschen, der mit dem Gefühl beginnt, dass einem die vertraute Person durch ihre persönliche Verarbeitung der Erkrankung entgleitet, sie sich verändert und entfremdet. Der Prozess des immerwährenden Abschiednehmens lässt unmittelbar Betroffene und Begleiter häufig gefühlsmäßig versteinern, weil die ehemals vertraute Person fremd wird, ohne dass man sich emotional endgültig von ihr lösen kann.

BUCHBESPRECHUNG: *Behinderte Identität?*

Was ist Identität und welche Faktoren formen die eigene Identität? Was macht „Behinderung“ mit der eigenen Identität? Ist Behinderung biologisch bedingt oder vielmehr ein soziales Konstrukt?

Im Rahmen der Disability Studies (= sozial- und kulturwissenschaftliche Untersuchungen zu Behinderung) gehen die beiden Autoren diesen Fragen nach. Zu Wort kommen zahlreiche Autoren, die das Thema Behinderung und Identität nicht nur aus eigener Erfahrung schildern, sondern auch wissenschaftlich beleuchten und in einen sozio-kulturellen Kontext stellen.

Beim Lesen der verschiedenen Beiträge hatte ich das ein oder andere Aha-Erlebnis, oft musste ich auch über den Humor und die Selbstironie einzelner Autoren im Umgang mit ihrer eigenen Behinderung schmunzeln. Die Mischung aus wissenschaftlichem Diskurs und eigenem Erleben macht dieses Buch glaubwürdig und ermöglicht den Perspektivwechsel vom „selbst Betroffenen“ zum „kritischen Beobachter“. Die Darstellung, dass nicht der Behinderte und die Behinderung das Problem sind, sondern die Gesellschaft durch ihre Struktur ein Problem daraus macht, empfinde ich als unterstützend, um die eigenen Einschränkungen besser in die persönliche

Identität integrieren zu können. Ein Buch nicht nur für Betroffene, sondern insbesondere auch für Helfer.

Barbara R.

Christian Mürner, Udo Sierck (Hrsg.): *Behinderte Identität?*
Ag Spak, 2011, 187 Seiten, 16 Euro
ISBN 978-3-940-86517-5



LESEPROBE:

Empowerment in Zeiten der Krise.

„Dankbar? – Wofür? Für

- die Kleidung, die mal wieder zu eng geworden ist, weil es bedeutet, dass ich genug zu essen habe;
- den Teppich, den ich saugen muss, und die Fenster, die geputzt werden müssen, weil es bedeutet, dass ich ein Zuhause habe;
- die vielen Beschwerden, die ich über die Regierung höre, weil es bedeutet, dass wir die Redefreiheit besitzen;
- die hohe Heizkostenrechnung, weil es bedeutet, dass ich's warm habe;

- den Partner, der dir jede Nacht die Decke wegzieht, weil es bedeutet, dass er mit keinem anderen unterwegs ist;
- die Steuern, die ich zahlen muss, weil es bedeutet, dass ich eine Beschäftigung habe;
- die riesige Unordnung, die ich nach einer gefeierten Party aufräumen muss, weil es bedeutet, dass ich von Freunden umgeben war;
- den Wäscheberg zum Waschen und Bügeln, weil es bedeutet, dass ich Kleider besitze;
- den Wecker, der mich morgens unsanft aus meinen Träumen reißt, weil es bedeutet, dass ich am Leben bin.“

Sehr treffend drückt Rabindranath Tagore aus, wie man auch dankbar sein kann für gute Zeiten, die verflossen sind: **„Leuchtende Tage! Nicht weinen, dass sie vergangen, sondern lächeln, dass sie gewesen.“**



Bertold Ulsamer:
Empowerment in Zeiten der Krise.
An Schwierigkeiten wachsen, statt darin unterzugehen.
Wilhelm Goldmann Verlag, 2004,
224 Seiten, eBook: 7,49 Euro,
Druckausgabe nur noch antiquarisch
ISBN 978-3-641-01191-8

LESERBRIEF „Tiere Essen“ Gemeinsam 4/2011

Liebe Frau Bethge,
 Sie wundern sich sicherlich, dass Sie eine Zuschrift aus der Eifel erhalten. Seit April 2011 habe ich über die DMSG eine Brieffreundin in Hamburg, Ursula M., die in der GEMEINSAM einen Leserbrief zum Thema „Tiere essen“ geschrieben hat. Ich esse wie Ursula M. vegetarisch und seit gut zwei Jahren auch keine Milchprodukte mehr. Ich bin seit über vier Jahren schubfrei. Ich habe noch zwei weitere Bücher zum Thema vegetarische Ernährung:

Bernd Höcker: Vegetarier-Handbuch
 Höcker-Verlag, 2007, 240 Seiten,
 18 Euro, ISBN 978-3-89201-239-9

Hans G. Kugler (Hrsg, u.a.):
Vegetarisch essen – Fleisch vergessen
 Gabriele-Verlag Das Wort, 2007,
 96 Seiten, 9,80 Euro
 ISBN 978-3-89201-239-9

Ich habe keine Sorgen wegen der Gefahr eines Vitamin B12-Mangels, seit ich weiß, dass in und auf manchen Kräutern und Pflanzen auch Vitamin B12 gefunden wurde. Dazu gehören Klee, Beinwell, Pfirsich, Petersilie, Bibernelle, Mandeln, Schwarzwurzeln, Sanddorn, Zitronenmelisse u.v.m. Seit etwa 10 Jahren esse ich Wildkräuter (ich kenne mittlerweile ca. 220 Arten). Was das Kalzium angeht, ist jenes aus grünem Blattgemüse und den Wild- und anderen Kräutern vom Körper viel besser verwertbar als das aus der Milch. Die entzündungsfördernde Arachidonsäure, die die MS verschlechtern kann,

findet sich ja vor allem in tierischen Produkten, so dass ich durch meinen Verzicht auf diese Lebensmittel wahrscheinlich meine MS ausgebremst habe. Zumindest wäre es für den einen oder anderen ja auch mal einen Versuch wert. Vor allem für diejenigen, die häufiger einen Schub haben. Falls jemand Interesse hat, welche Wildkräuter gefahrlos essbar sind, gebe ich darüber gerne Auskunft.

Viele Grüße aus der Eifel

Daisy D.

Die Adresse von Daisy D. können Sie gerne bei Stefanie Bethge: bethge@dmsg-hamburg.de erfragen.

Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedsbeiträge zum 31. März fällig sind!

Spendenbescheinigung

Für Spenden bis 200 Euro benötigen Sie keine Spendenbescheinigung. Für die Vorlage beim Finanzamt reicht der Kontoauszug.

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, Barbara Rübesam, Birgit Rühmann, Jörg Simon
Gestaltung und Layout Susanne Adamek | **Bildnachweis** Titelfotos © wojtek,
 Elena Schweitzer - Fotolia.com, sonstige Bilder: 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), Yvonne Bulmer (stellv. Vorsitzende), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Michaela Beier, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Minou Hansen, Jürgen Krüger

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

Dienstag 14 - 17 Uhr

Tabea Fiebig, Sozialpädagogin B.A. (FH)

Donnerstag 9 - 12 Uhr

Johannes Wiggers,
Dipl.-Sozialpädagoge im Anerkennungsjahr

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

MS Netz Hamburg

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Tabea Fiebig B.A., Koordinatorin
koordination@ms-netz-hamburg.de
www.ms-netz-hamburg.de