

# Gemeinsam 3

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Herbst 2015



Das Pferd als Co-Therapeut:

## Hippotherapie

Durch Hippotherapie können bei Multipler Sklerose Muskelfunktionen oder Bewegungsabläufe erhalten, verbessert oder wieder neu erlernt werden. Die Bewegung des Pferdes hat ebenso Auswirkungen auf das Gleichgewicht und die Koordination, auf die Rumpfaufrichtung und -kontrolle. Gleichzeitig berührt diese Therapieform alle Sinne und kann sich positiv auf den seelischen Zustand auswirken. Auch die DMSG in Hamburg bietet Hippotherapie an. **Lesen Sie mehr ab Seite 4.**

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial ..... 3

#### TITELTHEMA

Hippotherapie –

Das Pferd als Co-Therapeut

Interview mit Hanne Benke ..... 4

Interview mit Annette Pick ..... 7

#### Aufruf

Sport ..... 7

#### Nachruf

Tschüss, Claus Dorer ..... 8

#### Aktuelles

Die Medienboten ..... 8

Angehörigengruppe ..... 9

14. Hamburger MS Forum ..... 10

Bericht über die

Behandlung in der

Marianne-Strauss-Klinik ..... 12

Ehrenamtliche von

tatkräftig e.V. bei einem

DMSG-Mitglied ..... 14

Krankheitsbewältigung

bei MS ..... 15

DMSG in Hamburg ..... 16

TITELTHEMA



DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT  
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

## Regelmäßige Aktivitäten

### MS Netz Hamburg

Plenum 4/2015: Mittwoch,  
25. November 2015, 17 - 19 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.boothe@alice-dsl.net

### Malgruppe

Freitags, 10 - 11.30 Uhr  
Anmeldung: Anja Heyden  
Tel. 0175 - 298 78 73  
E-Mail: anja.heyden@live.de

### Offener Treff

#### für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag  
im Monat von 18 - 20 Uhr

### Pilates

Sitz-Pilates:  
Dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr  
Matten-Pilates:  
Dienstags, 17 - 18 Uhr  
Bitte vorher Rücksprache mit  
Inga Steinmüller: 0172-453 75 22  
inga.steinmueller@googlemail.com

### Qi Gong

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

### Yoga

Montags,  
für Rollstuhlfahrer 16 - 17.15 Uhr  
für Fußgänger 17.45 - 19 Uhr  
Kursleiterin: Felicia Groh  
Mobil: 0176-722 820 60  
feligroh@web.de

◀ **Diese Aktivitäten** finden in  
unserer Geschäftsstelle statt.  
Nähere Informationen, auch  
über unsere Selbsthilfegruppen,  
erhalten Sie unter  
Telefon: 040 - 4 22 44 33

### MS-Sportgruppe

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

### Fahradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Drector  
Tel. 040 - 46 09 33 65  
E-Mail: gabieledirector@web.de

### Rollstuhlsportgruppe

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

### Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

erhalten Sie über Angela Bensow  
Tel. 040 - 5 40 23 95

### Peer Counseling

#### (Betroffene für Betroffene)

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

Die GEMEINSAM  
4/2015 erscheint  
Ende Dezember:  
Redaktionsschluss  
ist Freitag,  
der 2. Oktober 2015



Besuchen Sie uns auch  
auf Facebook und Twitter!

## Liebe Mitglieder der DMSG Hamburg, liebe Angehörige, Freunde und Förderer!



In diesem Heft  
möchten wir Ihnen  
die Hippotherapie  
nahebringen.  
Obwohl es bereits

einige Studien gibt, die die Wirksamkeit dieser Therapieform belegen, wurde sie bisher noch nicht in den Leistungskatalog der Krankenkassen aufgenommen. Auch wir können Hippotherapie nur dank der großzügigen Unterstützung durch die Collette-Hecht-Stiftung anbieten. Dies zeigt einmal mehr, was für eine **große Bedeutung unsere Spender und Förderer für uns und unsere Mitglieder** haben. Falls Sie diese besondere Therapieform im nächsten Jahr auch mal ausprobieren möchten, melden Sie sich gerne an! Die Anmeldeunterlagen erhalten Sie zusammen mit der Einladung zu unseren Adventsfeiern in den kommenden Tagen.

Auch für unseren Fahrdienst sind wir ganzjährig auf der Suche nach finanzieller Unterstützung. Im Juli startete „Gut für Hamburg“, eine Kooperation der Haspa mit dem Online-Spendenportal betterplace.org. Dort werben wir Spenden ein, mit denen wir unter anderem die KFZ-Steuer, die Versicherung und mehrere Tankfüllungen abdecken wollen. **Sehen Sie sich unser Spendenprojekt „Mo-**

**bililität für Menschen mit Multipler Sklerose“ gerne einmal an** und verteilen Sie den Link in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis: [www.gut-fuer-hamburg.de/projects/31385](http://www.gut-fuer-hamburg.de/projects/31385).

**Wir freuen uns sehr, dass wir seit August wieder einen Bundesfreiwilligen für unseren Fahrdienst einsetzen können:** Vincent Holzweiß, der mehrere Wochen bei uns hospitiert hat, wird Hartmut Dignas zukünftig tatkräftig unterstützen. Auch Dr. Harry Abmann bleibt unserem Fahrdienst weiterhin treu, allerdings nicht mehr als Bundesfreiwilliger, sondern als Ehrenamtlicher. Und eine weitere gute Nachricht: Der Vorsitzende unseres Ärztlichen Beirats, Prof. Dr. Christoph Heesen, ist basierend auf einer unabhängigen Datenerhebung des Magazins FOCUS-GESUNDHEIT zum Top-Mediziner 2015 ausgezeichnet worden. Wir gratulieren ganz herzlich!

**Ich wünsche Ihnen schöne Herbsttage und viel Spaß beim Lesen der Gemeinsam!**

Herzlichst Ihre Andrea Holz,  
Geschäftsführerin der DMSG Hamburg





# Hippotherapie – Das Pferd als Co-Therapeut

*Bei der Hippotherapie reitet der Patient nicht aktiv, sondern reagiert passiv auf die Bewegungsimpulse des Pferdes, die den Abläufen des Gehens beim Menschen ähneln. Dabei kann sich sowohl die Beweglichkeit der Hüften und des Beckens verbessern, als auch die Koordinationsfähigkeit und das Gangbild. Nicht zu unterschätzen ist außerdem die seelische, harmonisierende Wirkung der Hippotherapie durch den Umgang mit dem Pferd. Auch die DMSG Hamburg bietet Hippotherapie an. Wir haben eine Hippotherapeutin und eine Betroffene zu ihren Erfahrungen befragt.*

## Interview

mit Hanne Benke,  
Zentrum  
für Hippotherapie  
(Waldenau)

### Was ist Hippotherapie?

Ich zitiere die offizielle Definition des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten in Warendorf: „Die Hippotherapie ist eine ergänzende physiotherapeutische Einzelbehandlung mit und auf dem Pferd. Sie wird vom Arzt verordnet und von der Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung durchgeführt.“

### Welche Ausbildung haben die Therapeuten?

Die Therapeuten sind Physiotherapeuten mit der Zusatzausbildung zum Hippotherapeuten. Unsere Einrichtung vertritt die Ausbildungsanforderungen des Kuratoriums – alle hier arbeitenden Therapeuten haben ihre Prüfung dort absolviert. Die genauen Ausbildungsinhalte und Informationen zu den Voraussetzungen finden Sie auf der Seite des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten [www.dkthr.de](http://www.dkthr.de).

### Wie läuft eine Therapiestunde ab?

Die Patienten sollten vor Therapiebeginn rechtzeitig im Aufenthaltsraum sein, damit sie sich in Ruhe auf die Therapiesituation einstellen können. Wenn es sich nicht um einen Erstkontakt handelt, ist das passende Pferd schon im Vorfeld ausgewählt worden. Dann erfolgt der Transfer über die Rampe auf das Pferd. Hierbei müssen evtl. zusätzliche Hilfspersonen zur Seite stehen. Beginn einer jeden Therapieeinheit ist die Bewegungskontrolle durch die Therapeutin. Dafür wird das Pferd zunächst eine ganze Bahn in einem gleichmäßigen taktreinen Schritt geführt. Hierbei beurteilt die Therapeutin die Übertragung der Schwingungsimpulse des Pferdes auf das Becken und den Rumpf des Patienten. Nach dieser Sichtung wird das Ziel für die jeweilige Therapieeinheit festgelegt. Die Behandlungskomponenten setzen sich aus der Wahl des richtigen Tempos, evtl. unterschiedlichen Hufschlagfiguren, Richtungs- und Tempiwechsel und „Stop and Go“ zusammen. Wichtig ist eine wiederkehrende Re-Befundung des Patienten, d.h. die Therapeutin

muss beurteilen, ob und wie die von ihr geforderten Komponenten auf den Patienten wirken. In der Regel befindet sich der Patient 20 Minuten auf dem Pferd. Je nach Tagesform kann diese Zeit etwas verlängert oder verkürzt sein. Nach der Behandlung sollte der Patient mindestens 5-10 Minuten Ruhepause im Aufenthaltsraum einplanen. Speziell bei der Behandlung von MS-Betroffenen ist es wichtig, die Klienten nicht in die Ermüdungsphase kommen zu lassen, da hierdurch der Therapieerfolg gemindert werden könnte.

### Wie hilft Hippotherapie bei MS?

Der Hippotherapeut macht sich durch den medizinischen Einsatz des Pferdes die besonders wertvollen dreidimensionalen Schwingungsimpulse des Pferderückens sowie die Zentrifugal-, Beschleunigungs- und Bremskräfte zu Nutze, die auf den Patienten einwirken. Das Pferd überträgt etwa 90-110



dreidimensionale Schwingungsimpulse pro Minute auf den Rumpf des aufrecht sitzenden Patienten, die fast identisch mit dem Bewegungsablauf des Gehens eines durchschnittlichen Erwachsenen sind. Der Patient muss im Rahmen seiner motorischen Fähigkeiten auf die ihm angebotenen Bewegungsimpulse reagieren; d.h. er sitzt



nicht aktiv zu Pferde, sondern er antwortet auf die ununterbrochen auf ihn einwirkenden Bewegungsreize. Muskelfunktionen oder Bewegungsabläufe wie z.B. das Gehen können so erhalten, verbessert oder wieder neu erlernt werden. Die Bewegung des Pferdes hat ebenso Auswirkungen auf das Gleichgewicht und die Koordination, auf die Rumpfaufrichtung und die Rumpfkontrolle, auf die sensomotorische Integration und auch auf die Psychomotorik durch gesteigerte Motivation.

### Welche Symptome der MS können mit Hippotherapie besonders gut behandelt werden?

Die Therapie hilft allgemein bei Verlust der Koordination, des Gleichgewichts und der Sensomotorik. Ataxie (=Bewegungsstörung), Spastik und auch aus der Erkrankung resultierende orthopädische Probleme, z.B. Beschwerden der unteren Lendenwirbelsäule oder Hüftschmerzen, können positiv beeinflusst werden. Besondere Sorgfalt bedarf es bei einem ausgeprägten Fatiguesyndrom, da hier der Patient auf keinen Fall überlastet werden darf.

### Wann sollte man besser keine Hippotherapie machen?

Auf keinen Fall in einem akuten Schub. Weitere absolute Kontraindikationen sind:

- Akuter Bandscheibenvorfall
- Unüberwindbare Adduktorenspastik
- Pferdehaar- oder Stauballergie
- Thrombose
- Metallimplantate in Rumpf, Becken oder Oberschenkel

Relative Kontraindikationen (d.h. muss von Fall zu Fall besprochen werden):

- Hüftluxationen
- Blutgerinnungsstörung oder Marcumargabe
- Diabetes mellitus
- Mangelnde Rumpfkontrolle
- Übergewicht
- Blasenkatheter (ein suprapubischer ist kein Problem)
- Endoprothesen

### Was muss ich beachten, wenn ich Hippotherapie machen möchte?

Neben der Abklärung eventueller oben angeführter Kontraindikationen muss zur Behandlung ein Rezept vom Arzt vorliegen.

### Ist Hippotherapie sicher?

Wenn die Pferde und das Personal gut ausgebildet sind und die Rahmenbedingungen stimmen, dann ist die Therapie sehr sicher. Letztendlich bleibt – wie bei allen Dingen im Leben – ein gewisses Restrisiko. Das Pferd ist eben (glücklicherweise) ein Lebewesen und daher kann es keine hundertprozentige Sicherheit geben. Allerdings ist in unserer Therapieeinrichtung in all den Jahren noch kein Unfall passiert.

### Seit wann behandeln Sie Menschen mit MS?

Seit Beginn meiner Tätigkeit im Jahre 1985. Mein physiotherapeutischer Schwerpunkt war schon immer die Neurologie. Mittlerweile arbeite ich neurologisch, osteopathisch und hippotherapeutisch.

### Wird Hippotherapie von der Krankenkasse bezahlt?

Da die Hippotherapie nicht in den Leistungskatalog der Heil- und Hilfsmittelrichtlinien aufgenommen wurde, besteht für die Kassen auch keine gesetzliche Verpflichtung zur Kosten- ►►►





## **Muss ich vorher mit meinem Neurologen sprechen?**

Das hängt vom Einzelfall ab. Für die Ausstellung des Rezeptes reicht auch der Gang zum Hausarzt.

► übernahme. In seltenen Fällen zahlt die Beihilfe oder die Berufsgenossenschaft. Einige unserer Patienten werden über Vereine oder Unterstützungsfonds gesponsert.

## **Werden für die Hippotherapie besondere Pferde eingesetzt?**

Die Pferde sollten menschenbezogen und kooperativ sein. Ein gut ausgebildetes Therapiepferd ist nicht nur Medium für die Behandlung des Patienten, sondern fungiert als Co-Therapeut. Das Pferd muss einen guten gleichmäßigen und raumgreifenden Schritt haben, um die Bewegungsübertragung auf das Becken des jeweiligen Patienten zu gewährleisten. Um die Patienten optimal sichern zu können, werden Pferde bis zu einer Widerristhöhe von ca. 1,56 Meter bevorzugt.

## **Werden die Pferde vorher ausgebildet?**

Alle Pferde werden gezielt für ihren Einsatz in der Therapie ausgebildet. Ein Therapiepferd sollte mindestens 5-6 Jahre alt sein und zusätzlich zu einer reiterlichen Grundausbildung eine spezielle Ausbildung am Langzügel bekommen. Wichtig ist eine absolute Aufmerksamkeit auf den Pferdeführer und den Patienten. Außerdem muss es die Transfersituation an der Rampe meistern.

## **Kann ich eine Schnupperstunde buchen?**

In unseren Einrichtungen werden alle Interessenten zunächst zu einem Vorstellungstermin einbestellt. Hier haben beide Seiten die Möglichkeit, einander kennenzulernen und zu entscheiden, ob sie zusammen arbeiten möchten. Für uns als Therapeuten ist dieser Erstkontakt wichtig um einschätzen zu können, wieviel Unterstützung der Patient braucht, welches Pferd wir einsetzen müssen und ob es medizinische Probleme gibt, die eine Behandlung nicht zulassen.

## **Was kostet eine Stunde Hippotherapie?**

Momentan kostet eine Therapieeinheit (ungefähr 20 Minuten) 45 Euro.

## **Und warum ist die Therapie so teuer?**

Die Hippotherapie ist eine aufwendige Therapie. Pro Patient brauchen wir ein Pferd, eine Hippotherapeutin und eine Pferdeführerin. Eventuell werden noch weitere Personen zur Sicherung beim Transfer oder während der Therapieeinheit benötigt. Um die Pferde weder physisch noch psychisch zu überfordern werden sie am Tag höchstens unter 4-5 Patienten eingesetzt. Für eine optimale Durchführung der Therapie brauche ich Pferde unterschiedlicher Größe und mit unterschiedlichen Schritt-

frequenzen. Ein Pferd im Stall reicht da nicht wirklich aus. Pferde sind sensible und empfindliche Tiere, die viel Pflege und Aufmerksamkeit benötigen. Regelmäßige Besuche beim Schmied, beim Zahnarzt und beim Osteopathen sind unerlässlich, um die Gesundheit und den Einsatz in der Therapie zu gewährleisten. Medikamente, Wurmkuren und Spezialfutter treiben die Kosten zusätzlich in die Höhe. Die Zeit für die reiterliche Ausbildung, Korrektur und tägliche Bewegung lässt sich nicht auf den Preis aufrechnen. Hinzu kommt die Anschaffung von Material wie z.B. Spezialgurte für die Therapie, Rampe und Unterhaltung der Räumlichkeiten. Ich kenne keine Hippotherapeutin, die von dieser Arbeit leben könnte, ohne zusätzlich einen „richtigen“ Job zu haben.

**Liebe Frau Benke, ich danke Ihnen für das Gespräch! ●**

Das Interview führte Stefanie Bethge

## **Reitzentren**

**Zentrum für Hippotherapie  
Lindenhof-Datum**

Studelskamp 4  
25421 Pinneberg (Waldenau)

**Zentrum für  
Therapeutisches Reiten**

Hegenredder 34  
22117 Hamburg (Öjendorf)

**Hof Eichenhorst, Zentrum  
für therapeutisches Reiten**

Rheitenweg 13, 24568 Nützen  
Hippotherapie ohne Förderung  
der DMSG Hamburg

## Interview mit der Teilnehmerin Annette Pick, MS seit 1995

**Seit wann machen Sie Hippotherapie?**

Seit 2005.

**Weshalb haben Sie damit begonnen? Was haben Sie sich davon erwartet?**

Ich habe über eine Bekannte davon gehört, dass die DMSG Hippotherapie anbietet. Ich war sofort begeistert, denn ich liebe Pferde über alles und bin als Jugendliche auch geritten. Natürlich hatte ich die Erwartung, dass die Therapie mir hilft, dass ich dadurch vor allem wieder besser gehen kann. Und das ganz ohne Nebenwirkungen.

**In welchen Bereichen bemerken Sie Verbesserungen durch die Therapie?**

Durch die Bewegung des Pferdes wird das Becken so geschwungen, als ob man geht, „man wird gegangen“. Man macht Bewegungen, die man eigentlich gar nicht mehr machen kann. Zum Beispiel ist bei mir durch die Spastik das Becken ziemlich steif. Die Bewegungsimpulse werden zum Rückenmark und zum Gehirn gesendet, Nervenverbindungen werden angeregt, eventuell können dadurch auch neue Verknüpfungen entstehen. Ich merke jedenfalls noch drei Tage später, dass mein Becken beweglicher ist. Ich gehe auch bewusster und versuche, immer wieder zu der Bewegung auf dem Pferd hinzudenken, auch das kann neue Nervenverbindungen schaffen. Außerdem haben sich durch die Hippotherapie meine Rückenschmerzen verbessert.

**Zeigt die Hippotherapie noch weitere positive Effekte bei Ihnen?**

Beim Reiten werden alle Sinne berührt, durch den Geruch, die Wärme und die Bewegung. Auch seelisch wirkt sich die Hippotherapie bei mir aus, weil ich etwas mache, was ich liebe. Und die Wärme des Pferdes hat auch bei Blasenproblemen positive Effekte.

**Was erwarten Sie noch von der Therapie?**

Im Moment erwarte ich einfach, dass sich mein Zustand dadurch nicht so schnell verschlechtert. Oder dass er so, wie er jetzt ist, erhalten bleibt, dass ich weiterhin gehen kann. Natürlich habe ich auch nach wie vor Hoffnung auf eine Verbesserung.

**Liebe Frau Pick, ich danke Ihnen für das Gespräch! ●**

Das Interview führte Stefanie Bethge

### Hinweis

Auch die DMSG in Hamburg bietet Hippotherapie an. Die Reitzentren befinden sich in Waldenau bzw. in Öjendorf. In jedem Reitzentrum werden pro Jahr zwei Blöcke angeboten, von denen Sie einen auswählen können. Ein Block besteht aus 13 Therapieeinheiten à 20 Minuten. Die Hippotherapie findet von März bis Oktober statt. Jedes Mitglied erhält im Herbst eine Einladung mit Anmeldebogen für das kommende Jahr. Die Teilnahmegebühr bzw. der Eigenanteil für die Hippotherapie ist nach Einkommen gestaffelt.

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Sozialpädagogen, Tel. 040-422 44 33 oder [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).**

Aufruf • Aufruf • Aufruf

**Aufruf zum nächsten Schwerpunkt:**

**Sport**

Für die Gemeinsam Nr. 4/2015 ist der Schwerpunkt „Sport“ geplant.

- *Betreiben Sie regelmäßig oder in den Ferien eine Sportart?*
- *Haben Sie an sportlichen Seminarangeboten der DMSG teilgenommen?*
- *Bemerken Sie Verbesserungen bezüglich Ihrer MS durch den Sport?*

Dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns und den anderen Lesern davon berichten, gerne auch mit Fotos.

**Schreiben Sie bitte bis zum 2. Oktober 2015 an:**

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



# Die Medienboten der Bücherhallen Hamburg



**„Wenn Menschen nicht (mehr) kommen können, gehen wir eben zu ihnen.“**

**Wer wegen Alter, Krankheit oder Behinderung sein Zuhause nicht mehr verlassen kann, kann den Medien-Lieferservice der Bücherhallen in Anspruch nehmen.**

Ehrenamtliche Medienboten bringen seit März 2007 nicht mobilen Menschen regelmäßig Medien in die private Wohnung oder ins Heim, lesen

gern auch vor und haben viel Zeit (so weit gewünscht). Diese Dienstleistung ist kostenlos, man braucht lediglich eine Bücherhallen-Kundenkarte (reduzierte Gebühren: 15 Euro pro Jahr). Personen, die nur über geringe finanzielle Mittel verfügen, können diese Gebühren im Einzelfall unbürokratisch erlassen werden.

Die Ehrenamtlichen besuchen ihre Kunden zuverlässig einmal monatlich (oder öfter) mit einem offiziellen Medienboten-Ausweis. Sie bringen die zuvor bestellten Medien mit, nehmen neue Wünsche entgegen und nehmen sich für jeden einzelnen Besuch viel Zeit, so dass sich intensive, bereichernde und langfristige Beziehungen entwickeln können.

## NACHRUF



*MS-Netz Hamburg,  
AG Pflege: „Wir trauern um  
Claus Dorer (Mitte vorn),  
ein engagiertes Mitglied der  
AG Pflege: Deine Stimme  
wird uns fehlen ...“*

## Tschüss, Claus Dorer

**Am 10. Juli 2015 ist Claus Dorer unerwartet gestorben.**

*Ein engagierter Kämpfer für die Belange aller MS-Betroffenen, der uns stets mit guten Fragen und Ideen bereichert hat. Als jahrzehntelanges Mitglied der DMSG war er die letzten Jahre trotz seiner mittlerweile schweren körperlichen Einschränkungen aktiv in der Pflege AG des MS-Netzwerkes Hamburg. Ein großes Anliegen war ihm zudem die Schaffung behindertengerechter Wohnungen im Rahmen des Traumhaus-Wohnprojektes „Vier für Finkenau“ für das selbstbestimmte Leben behinderter Menschen.*

*Claus war ein kluger und vielseitig interessierter Mensch und hatte viel von seinem früheren Beruf als Diplom-Ingenieur, seinen Reisen und seinem Hobby, der Segelfliegerei, zu erzählen. Bis zuletzt war es ein Vergnügen, mit ihm auch über politische und gesellschaftliche Themen zu diskutieren. Ich mochte ihn mit seiner manchmal etwas eckigen und dennoch einfühlsamen Art und werde ihn vermissen. Im Namen der vielen Menschen, die ihn gekannt und gemocht haben, sage ich: Tschüss, Claus. ●*

Birgit Rühmann

**Grundprinzip:** Ein Ehrenamtlicher sucht immer den gleichen Kunden auf. Er wird dadurch zur vertrauensvollen Bezugsperson und kann dazu beitragen, die Integration und Lebensqualität des nicht mobilen Menschen erheblich zu steigern. Im Bedarfsfall veranlassen die Ehrenamtlichen, die regelmäßig professionell geschult werden, auch konkrete Hilfe. Mittlerweile betreuen über 150 Medienboten mehrere Hundert Menschen in Hamburg. 2014 wurden über 3.700 Kundenbesuche durchgeführt. Die Medienboten wurden bereits mit zahlreichen Auszeichnungen prämiert. ●

### **Mehr Informationen**

Die Medienboten finden Sie unter [www.buecherhallen.de/ehrenamt-medienboten](http://www.buecherhallen.de/ehrenamt-medienboten). Sie können sich auch direkt an die Medienboten wenden: Projektleiterin  
Christina Rißmann & Team  
Tel. 040 – 43 26 37 83  
E-Mail: [christine.rissmann@buecherhallen.de](mailto:christine.rissmann@buecherhallen.de)

## Angehörigen- gruppe

Im Juni 2015 haben wir ein Tagesseminar für Schwerbetroffene und ihre Angehörigen angeboten. Bei den Angehörigen ist dort der Wunsch nach einem regelmäßigen Treffen und Austausch entstanden. Die Angehörigen-schule von Herrn Martin Moritz bietet nun ab September 2015 kostenlos eine regelmäßige Gruppe für Angehörige von MS-Betroffenen an. Außerdem könnte ein spezieller Kurs für pflegende Angehörige ebenfalls kostenlos durchgeführt werden.

**Termin:** Ab 7. September 2015, jeweils am ersten Montag im Monat, von 18 - 20 Uhr

**Ort:** Asklepios Klinik Barmbek, Raum 0.336

Den Raum findet man, indem man durch die Eingangshalle bis zu den Fahrstühlen geht und dann rechts abbiegt. Raum 0.336 befindet sich auf der rechten Seite.

### Anmeldungen

Tel. 040 - 18 18 82 -35 27

oder E-Mail:

[anmeldung@angehoerigenschule.de](mailto:anmeldung@angehoerigenschule.de)

Für Rückfragen steht Ihnen

vorab auch gern unser Mitglied

Birgit Rühmann,

Tel. 040 - 480 27 78 zur Verfügung.

## Erfahrungen mit den neuen Entlastungsleistungen des Pflegestärkungsgesetzes 1

Ich beziehe seit Juni die neuen Entlastungsleistungen des Pflegestärkungsgesetzes 1. Ich habe MS und Pflegestufe 1. Ich wohne in einem „Betreuten Wohnen“, dem eine Diakoniestation angegliedert ist. Über genau diese Sozial- und Pflegeeinrichtung beziehe ich meine neuen Leistungen. Dieses sind wöchentliche Einkäufe im Supermarkt, meist durch Bundesfreiwillige. Die Diakonie hat mich bei der Krankenkasse/Pflegekasse angemeldet, da diese auch mit der Kasse abrechnet. Ich musste mich persönlich um nichts

kümmern. Außerdem habe ich rückwirkende Leistungen (wie Frühjahresputz) in Anspruch genommen, da dies sonst zum Juli verfallen wäre. Es wurde auch Zeit, dass die wirklich elementaren Dinge wie Haushalt und Einkaufen endlich einmal seitens der Kassen finanziell berücksichtigt werden. Für mich als Rollstuhlfahrerin eine Riesenentlastung, auch von meiner Mini-Rente bleibt mir jetzt viel mehr, da ich meine Einkäufer nicht mehr entlohnen, bzw. ein schlechtes Gewissen haben muss. ●

Nicola W.

## Gruppenfreizeit der DMSG Niedersachsen

für Betroffene und Angehörige auf der Ostfriesischen Insel Wangerooge

13 Teilnehmer aus den norddeutschen DMSG-Landesverbänden genossen die Freizeit auf Wangerooge in vollen Zügen: Nette Gesprächsrunden, Spaziergänge bzw. -Fahrten, Kaffee trinken, Eis essen ..., kurzgesagt ein Rundum-Wohlfühlpaket. Achtsamkeitsübungen, meditative Acrylmalerei und eine informative Dorfführung waren die perfekte Ergänzung. Die strandnahe Unterkunft und kurze Wege in den Ort trugen zur Erholung bei. Besonderer

Dank gilt unseren liebevollen Betreuern Susanne, Sylke und Julia. Wir hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr! ●

Verfasst von Teilnehmern der Gruppe





## 14. Hamburger Multiple Sklerose Forum

**150 Gäste haben das 14. Hamburger Multiple Sklerose Forum am 30. Mai im Albertinen-Haus besucht und bestätigten damit die Forums-Arbeitsgruppe der DMSG in der Auswahl der Themen und Referenten.**

Dieses Jahr ging es um die bisherigen Erfahrungen mit den neuen Immuntherapien, die oft schwierige Suche nach vertrauenswürdige Informationen über MS und deren Behandlung, wie MS jenseits von Medikamenten behandelt werden kann und welche neuen Therapiekonzepte und Daten es für die chronische MS gibt.

Alle vier Referenten waren sich in dem Punkt einig, dass Patienten die Therapieentscheidung nicht überstürzen sollten. Denn es dauert einige Zeit, bis klar ist, ob die MS einen leichten oder schweren Verlauf nimmt. Dies sei vor allem vor dem Hintergrund zu bedenken, dass die Medikamente,

die derzeit auf dem Markt sind, teils schwere Nebenwirkungen auslösen können. „Ein leichter Verlauf muss nicht mit einer Basistherapie behandelt werden“, äußerte sich zum Beispiel Prof. Dr. Christoph Heesen, Vorsitzender des Ärztlichen Beirats der DMSG Hamburg. Dies bestätigte auch Alexander Simonow, Leiter der Neurologischen Klinik Sorpese in Sundern: „Bei 50 % aller MS-Betroffenen tritt auch ohne Therapie während ihres lebenslangen Krankheitsverlaufs keine schwerwiegende Behinderung auf.“ Er sieht die Pflicht der Neurologen unter anderem darin, „Betroffenen durch strukturierte Informationsvermittlung eine kritische Bewertung der eher un-

sicheren Vorhersagefaktoren zum individuellen Krankheitsverlauf, wie Schubrate und Anzahl der Herde, zu ermöglichen. Wirkung, Nebenwirkungen, aber auch die kritische Darstellung der Instrumente, mit der die zu erwartende Wirksamkeit vorhandener Therapeutika gemessen wird, müssen allgemeinverständlich dargestellt werden“. Patienten sollten an therapeu-

... „Bei 50 % aller MS-Betroffenen tritt auch ohne Therapie während ihres lebenslangen Krankheitsverlaufs keine schwerwiegende Behinderung auf.“ ...



V.l.n.r.: Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg, Dr. Jutta Scheidbauer, wissenschaftliche Leiterin der TAG Trier, Dr. Sven Schippling, Neurologe am Universitäts-spital Zürich



tischen Entscheidungsprozessen paritätisch teilnehmen, anstatt sich oft gehörten Äußerungen wie z.B. „Wenn Sie nicht sofort eine Spritzentherapie oder die Einnahme von Tabletten beginnen, werden Sie in einigen Jahren im Rollstuhl sitzen ...“ ausgesetzt sehen zu müssen.

**Dr. Jutta Scheiderbauer**

von der Trierer Aktionsgruppe Multiple Sklerose (TAG) beleuchtete dieses Problem aus Sicht der Patienten: „Da die Behandler oft zu wenig Zeit für das Patientengespräch haben, informieren sich Betroffene auf eigene Faust über das Internet und andere Medien, ohne gut einschätzen zu können, wo seriöse Angaben aufhören und kommerzielles Marketing anfängt.“ Außerdem kritisierte sie, dass „viele MS-Experten zusätzlich zu ihrer eigentlichen Tätigkeit als Ärzte und Wissenschaftler bezahlte Nebentätigkeiten für Medikamentenhersteller aus[üben]. Und MS-Schwes-

... „informieren sich Betroffene auf eigene Faust über das Internet und andere Medien, ohne gut einschätzen zu können, wo seriöse Angaben aufhören und kommerzielles Marketing anfängt.“ ...

tern werden vielfach nicht nur durch Pharmaunternehmen ausgebildet, sondern für ihre Beratungstätigkeit am Patienten auch von ihnen bezahlt. Diese so genannten Interessenskonflikte schränken die Vertrauenswürdigkeit auch der offiziellen Therapieempfehlungen erheblich ein.“

**Die Referenten** stellten sich im Anschluss an ihre Vorträge den Fragen aus dem Publikum, auch einige kurze Gespräche unter vier Augen konnten geführt werden.

**In den Pausen** wurden die größtenteils nicht dem Mainstream entsprechenden Informationen lebhaft diskutiert. Auch die Informations- und Beratungstische der DMSG, des MS-Netzwerks und von Barrierefrei Leben e.V. waren wie jedes Jahr gern besuchte Anlaufpunkte. In der einstündigen Mittagspause konnten sich die Gäste mit belegten Brötchen, Obst und Kuchen stärken oder sich im Ruheraum entspannen. Die Forums-Arbeitsgruppe bedankt sich bei den Gästen, die die Bewertungsbögen ausgefüllt haben, da diese als Grundlage für die Vorbereitung des MS-Forums im nächsten Jahr dienen. Der Termin für das nächste Forum erscheint in der *Gemeinsam* Nr. 4/2015. ●

Stefanie Bethge



Oben links: Alexander Simonow, Leiter der Neurologischen Klinik Sarpesee in Sundern, unten links: Prof. Dr. Christoph Heesen, Leiter der MS-Ambulanz an der Uniklinik Eppendorf

## Bericht über die Behandlung in der Marianne-Strauß-Klinik am Starnberger See



**Seit fünfzehn Jahren weiß ich, dass ich MS habe, und bin zufrieden, dass meine MS freundlich mit mir umgeht.**

\_\_\_ **Nach anfänglichen Schüben** und einem weiteren Schub vor fünf Jahren nehme ich meinen Zustand als stabil wahr. Ich kann noch gehen und sehen und habe die Fatigue in meinen Alltag eingebaut. Das Älterwerden bringt mir weitere Fähigkeitseinbußen, aber das ist wie bei anderen Menschen auch. Auch stressige Lebensereignisse verkrafte ich mit 55 Jahren nicht mehr so wie mit 44, 33 oder 22 Jahren. Alles ganz normal. Meine Ärzte sehen diese Beschreibungen durch die MS-Brille und finden, dass ich eine progrediente MS habe. In den für mich sehr stressigen Jahren 2013 und 2014, mit Anforderungen, die ich selbst kaum verändern konnte, bin ich mehrmals gestürzt. Das ging bis auf einen Armbruch meist glimpflich ab. Als Konse-

quenz erhielt ich von meinen MS-Ärzten die eindringliche Empfehlung, mich einmal einer gezielten und umfassenden Behandlung zu unterziehen, zum Beispiel in der Marianne-Strauß-Klinik bei München. Ich habe das getan und will dazu an dieser Stelle meine persönlichen Erfahrungen weitergeben.

\_\_\_ **Erste Informationen** erhielt ich von der Webseite der Klinik und meldete mich an. In einem Akutkrankenhaus ist keine verbindliche zeitliche Planung für eine Aufnahme möglich, sondern sie bestimmt sich durch den MS-bedingten Gesundheitszustand und – sofern man das möchte – durch die Wahlleistungen wie Einzelzimmer. Den Behandlungsbeginn bekam ich recht kurzfristig mitgeteilt: Schon drei Tage später fuhr ich in gut acht Stunden mit der Bahn von Hamburgs Westen nach Starnberg-Nord. Eine kurze Taxifahrt brachte mich direkt in die Klinik, die ein schöner, modernisierter alter Bau

ist, gelegen auf einem weitläufigen Grundstück. Dass es früher einmal ein Klostergut war, lässt sich noch erkennen, und auch das kleine Schlösschen ist sehenswert.

\_\_\_ **Die Akutklinik** hat vier Stationen, bietet überwiegend Zwei-Bett-Zimmer, und alles ist übersichtlich und in einfach-funktionalem Wohn-Komfort gestaltet. Das Personal ist freundlich, zugewandt und schnell zu erreichen. Die drei täglichen Mahlzeiten werden in jeder Station in einem Gruppenraum angeboten: Als Patientin bekomme ich meinen Platz zugewiesen und habe gleich Kontakt zu anderen Patienten. Man duzt sich untereinander, und die Mahlzeiten sind eine gute Gelegenheit, sich auszutauschen. Es sind viele Rollstuhlfahrer dort, und auch wenn mir das nichts ausmacht (ich wurde das gefragt), war doch die Verschiedenartigkeit der Einschränkungen beeindruckend. Auch die Alterszusammensetzung fand ich überraschend: Nicht so viele Patienten waren ganz jung, sondern die meisten waren im Alter zwischen Ende 30 bis in die 60er.

*... „Der Nutzen der gut vierzehntägigen Behandlung ergab sich aus der Kombination aller individuell angesetzten Therapien.“ ...*

Viele sind dort „alte Hasen“ und kommen regelmäßig, manchmal alle drei Monate, in die Klinik. Sie kommen vor allem aus der bayrisch/baden-württembergischen Umgegend und nutzen das medizinisch aktuelle Know-how zu den unterschiedlichen Medikationen oder auch der Spastikbehandlung. Von der Tagesklinik, der Pflegestation und der Ambulanz habe ich nicht viel mitbekommen.

\_\_\_ **Meine Behandlung** war sehr umfassend. Es wurde alles untersucht – Blutwerte und Blutdruck, die evozierten Potentiale, EKG, Herz-Sonografie, Augen, Blase, Reflexe, Beinfunktion und Gehfähigkeit, Handfunktion und Feinmotorik sowie alles Kognitive und Psychische durch die Neuropsychologie und Psychologie. Anknüpfend an die ersten Befunde bekam ich jeweils am Abend den Behandlungsplan für den nächsten Tag, mit konkreten Informationen über Art (KG, Ergotherapie, physikalische Therapie) und Ort der Anwendung. Das klappte hervorragend. Medikamente wurden bereitgestellt – allerdings habe ich erst einmal gefragt, was ich denn damit zu schlucken bekam. Überhaupt: Bei den Behandlungen konnte ich stets meine Wünsche oder Vorbehalte äußern. Wenn ich etwas in Frage stellte oder nicht machen wollte, z.B. ein Medikament nehmen, war das in Ordnung und führte nicht zu Missfallen. Für mich war das sehr wichtig, denn ich fühlte mich ernst genommen und beteiligt. Zwei Mal in der Woche gab es Arztvisite: einmal nur die Stationsärzte, ein weiteres Mal mit den Chefärzten und allen weiteren Therapeuten. Da wird das Patientenzimmer schon mal überraschend voll mit Menschen.

... „Die Entspannungsangebote, die Gespräche mit den Psychologinnen und das Malen haben zudem meine Seele belebt und aufgerichtet.“ ...

\_\_\_ **Zusatzangebote wie Malen**, Töpfern, Feldenkrais und Musik & Bewegung werden vom Freundeskreis der Klinik angeboten und finanziert. Ich habe alles ausprobiert und mir hat es mal sehr und mal weniger gut gefallen – das ist eben Geschmacksache. Die Bibliothek der Stadt München stellt einmal in der Woche ein feines und vielfältiges Angebot an Büchern zur kostenlosen Ausleihe zur Verfügung. Die Marianne-Strauß-Klinik bietet in der Cafeteria eine kleine Auswahl an Lebensmitteln, Zeitschriften und Drogerieartikeln an, was sinnvoll ist, weil es keine naheliegenden Geschäfte gibt. Vor allem aber ist die Cafeteria ein rege genutzter Treffpunkt der Patienten. Das ganze Haus mit seinen Mitarbeitern und Patienten hat mich durch die freundliche Atmosphäre sehr gewonnen.

\_\_\_ **Der Nutzen** der gut vierzehntägigen Behandlung ergab sich aus der Kombination aller individuell angesetzten Therapien. Das ging für mich über die Medikamentengabe als Akutbehandlung hinaus und hatte gerade bei

der Krankengymnastik, der Ergotherapie und den physikalischen Anwendungen wichtige Anteile einer klassischen Reha. Mit Hilfe der Therapien ist meine Angst beim Gehen jetzt geringer und ich kann meine Wegstrecken ökonomischer und ausdauernder bewältigen. Die Wahrnehmung meiner Beine hat sich verbessert, und auch darüber hinaus ist mein gesamtes Körpergefühl besser, präsenter geworden. Die Fatigue hat abgenommen und den verbleibenden Rest kann ich besser managen. Das alles schafft das Kortison in meinem Körper nicht alleine. Die Entspannungsangebote, die Gespräche mit den Psychologinnen und das Malen haben zudem meine Seele belebt und aufgerichtet. Ich habe viel gelernt und nehme konkrete Aktivitäten in meinen Alltag mit.

**Insgesamt** habe ich enorm profitiert von meinem ersten Aufenthalt in der Marianne-Strauß-Klinik und kann sie ohne Einschränkung empfehlen. In einem Jahr werde ich wieder dort hinfahren, der Weg ist mir auch von Hamburg nicht zu weit. ●

Jana W.

**Hinweis:** Bei der hier geschilderten Therapie handelt es sich um eine MS-Komplexbehandlung. Kostenträger ist die Krankenkasse. Die MS-Komplexbehandlung dauert ca. zwei Wochen. Für den Antritt wird einzig eine Einweisung des Hausarztes oder Neurologen benötigt.



## Wiedersehen macht Freude – Ehrenamtliche von tatkräftig e.V. bei einem DMSG-Mitglied

### Aus dem Projektbericht:

Ein Herr, der aufgrund seiner MS-Erkrankung im Rollstuhl sitzt und von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) betreut wird, konnte sich auf ein Wiedersehen mit tatkräftigen Helfern freuen! Im August 2014 wurden bereits Teile seiner Wohnung in einem Projekteinsatz renoviert, aber die Zeit hatte leider nicht für alle Räume gereicht. Fast ein Jahr später, am 27. Juli 2015 war es nun endlich so weit: **Küche und Wohnzimmer wurden zunächst ausgeräumt und anschließend neu gestrichen.** Die Freiwilligen in diesem Jahr hatten zwar nicht viel Erfahrung mit Renovierungsarbeiten, aber das Ergebnis ist dennoch schön geworden! Wieder hat das Streichen des Schlafzimmers zeitlich leider nicht geklappt. Vielleicht könnte dieser malerische Feinschliff, der noch benötigt wird, Anlass für ein erneutes Wiedersehen durch ein tatkräftig-Team sein? Auch kleine Handgriffe können manchmal extrem viel bewirken. So drehten die Freiwilligen auch noch den Teppich des Klienten um, denn diesen konnte er mit seinem Rollstuhl nur noch schwer überqueren. Die Teppichkante hatte sich im Laufe der Zeit stark abgenutzt und verbogen; das Wenden hat das Teppichproblem sofort gelöst.

*Wir danken allen Freiwilligen und Projektbegleitern für ihren ausdauernden Einsatz und wünschen dem an MS Erkrankten alles Gute und viel Kraft für die Zukunft! ●*

*Das Team von tatkräftig e.V.*



## Sommerausflüge der DMSG in Hamburg

*Am Samstag, dem 20. Juni 2015 habe ich bei wunderschönem Wetter, blauem Himmel und Sonnenschein einen Hamburg-Tag verbracht. Zuerst ein zünftiges, von der DMSG Hamburg bzw. der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung gesponserteres Mittagessen (natürlich Fisch!) im berühmten „Fischerhaus“ am Fischmarkt, anschließend eine zweistündige Stadtrundfahrt mit der DMSG Hamburg im rollstuhlgerechten Reisebus (mit Rampe). Als jetzt Rollstuhl fahrender, waschechter Hamburger habe ich mich gefreut, viele Dinge und Orte wiederzusehen, an denen ich in meiner Kindheit und Jugend häufig als damals noch gesunder Fußgänger vorbei gegangen bin. Dazu gab es viel Neues zu entdecken, was ich als Rollstuhlfahrer noch nicht kannte. Alles das wurde von unserem Reiseleiter und unserem Busfahrer sehr ausführlich und humorvoll erklärt. Ich danke der DMSG HAMBURG und der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung für diesen schönen Ausflugstag. ● Andreas R.*

*Anmerkung der Redaktion:  
Auch der zweite Sommerausflug wurde von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung finanziert.*



## Krankheitsbewältigung bei MS

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Gruppenprogramm für Geringsbetroffene. Es findet ein- bis zweimal im Jahr an fünf aufeinanderfolgenden Terminen statt, die von den beiden Psychologen Juliane Otto und Thorsten Schütze geleitet werden. Ziele des Gruppenprogramms sind:

*Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose / Umgang mit erlebten Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld / verbesserte Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement) / Erhöhung der internen Kontrollüberzeugung und Verringerung der erlebten Hilflosigkeit / Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit / Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen*

Das Gruppenprogramm richtet sich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten (EDSS  $\leq$  3,5). Durch die Teilnahme haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Der Workshop ist kostenfrei und auch für Nicht-Mitglieder offen.

Eine telefonische oder schriftliche Anmeldung ist erforderlich,

**Tel. 040 - 422 44 33** oder

**E-Mail: info@dmsg-hamburg.de.**

**Termin:** 5 Termine, jeweils mittwochs, ab 21. Oktober 2015, von 19 - 20.30 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Hamburg

### Ergänzung

#### zur Gemeinsam Nr. 2/15: „Arm, chronisch krank und dennoch reich“

Der Sozialverband VdK hat eine Vereinbarung mit der DMSG Hamburg. DMSG-Mitglieder haben Anspruch auf eine einmalige kostenlose Beratung ohne dem VdK beitreten zu müssen. Außerdem bietet die DMSG Hamburg für ihre Mitglieder einmal im Monat eine kostenfreie arbeitsrechtliche Beratung durch Rechtsanwältin Minou Hansen an.

Viele Angebote und Tipps finden sich auch auf der Seite vom MS Netz Hamburg. Unter der Rubrik „Frage des Monats“ kann man außerdem auf fehlende Angebote aufmerksam machen oder Fragen stellen: [www.ms-netz-hamburg.de/frage-des-monats](http://www.ms-netz-hamburg.de/frage-des-monats) ●

Roswitha K.

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](http://www.dmsg-hamburg.de) | [info@dmsg-hamburg.de](mailto: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: Tanja Hoehl, ©Heike Günther (S. 3), Tanja Hoehl (S. 4, 5, 6), Stefanie Bethge (S. 10, 11), alle weiteren privat | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich | **Auflage** 1.700 | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

### Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

**Vorstand** Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Gisela Gerlach, Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen, Jürgen Krüger, Markus van de Loo

### Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

### MS-Gruppen-Forum

Markus van de Loo (Vorsitzender)

**Geschäftsführung** Andrea Holz M. A.

**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Stefanie Bethge M. A.

### Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN:

DE41 2512 0510 0009 4669 00

BIC: BFSWDE33HAN

### Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse

IBAN:

DE63 2005 0550 1011 2461 11

BIC: HASPDEHHXXX

### 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](mailto:bethge@dmsg-hamburg.de)

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

## 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

## Telefonische Beratung

### Montag 9 – 12 Uhr

Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin  
und Pflegeberaterin

### Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,  
Dipl.-Sozialpädagoge

### Donnerstag 9 – 12 Uhr

Tanja Hoehl,  
Erziehungswissenschaftlerin B. A.

### Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene  
Silke Bathke und Helmut Neubacher  
im wöchentlichen Wechsel

### Freitag 13 – 16 Uhr

Tanja Hoehl 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

Mit freundlicher Unterstützung von:

# Tel. 040-422 44 33

## Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)

Minou Hansen, Rechtsanwältin  
Nur für Mitglieder!  
Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde  
oder auf [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

## Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können  
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) eingesehen werden.

## Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 – 12 Uhr  
Dr. Harry Aßmann, Hartmut Dignas  
Vincent Holzweiß (Bundesfreiwilliger)

## Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf  
MS-Sprechstunde Gebäude W 34  
Martinistraße 52, 20246 Hamburg  
Mittwoch 18 – 20 Uhr  
Anmeldung über unsere Geschäftsstelle  
erforderlich!

## MS Netz Hamburg

Eppendorfer Weg 154 – 156, 20253 Hamburg  
Koordination: Birgit Brink  
birgit.brink@gmx.net  
[www.ms-netz-hamburg.de](http://www.ms-netz-hamburg.de)

## Telefonseelsorge

**0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222**

Sie können uns gerade telefonisch nicht erreichen,  
befinden sich aber in einer Krise oder haben wegen  
persönlicher Probleme dringenden Gesprächsbedarf?  
Die Telefonseelsorge ist rund um  
die Uhr kostenfrei erreichbar.