

Gemeinsam 1

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Frühling 2015



TITELTHEMA

Reiseabenteuer mit MS

sind möglich. Es müssen ja nicht gleich 2.700 km auf dem Jakobsweg oder eine Weltreise sein. Es kann auch bedeuten, sich nach langer Zeit wieder auf einen Fahrradsattel zu wagen. Vieles ist möglich, auch mit Einschränkungen und Symptomen, wie die Reiseberichte in diesem Heft zeigen. Vielleicht lassen Sie sich ja von den Erfahrungen zu einem eigenen Reiseerlebnis inspirieren und ermutigen. **Lesen Sie mehr ab Seite 4.**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial

14. Hamburger MS Forum 3

TITELTHEMA:

Reiseabenteuer mit MS

Sehnsucht nach Weg – zu Fuß auf dem Jakobsweg ... 4

Weltreise mit der ganzen Familie 6

Glücklich mit dem E-Bike unterwegs 9

Aufruf

Chronisch krank und arm: Was kann man tun? 10

Aktuelles

Erstes Pflegestärkungsgesetz in Kraft getreten 11

NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ ... 12

Jobcoaching für Menschen mit MS erfolgreich gestartet ... 13



Infos

Neue Malgruppe 15

DMSG in Hamburg 16

DMSG 

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Termine 2015 zum Vormerken

- **Mitgliederversammlung und Vorstandswahl**
Samstag, 25. April 2015
von 11 bis ca 14 Uhr
im Tabea Wohn- und Pflegeheim (Festsaal)
Am Isfeld 19
Hamburg-Osdorf
- **Sommerausflüge**
20. und 27. Juni 2015
- **Welt MS Tag | 27. Mai 2015**
Von den Aktivitäten unserer Selbsthilfegruppen zum Welt MS Tag erfahren Sie rechtzeitig auf unserer Homepage.
- **14. Hamburger MS Forum**
30. Mai 2015



Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Twitter!

Die GEMEINSAM
2/2015 erscheint
Ende Juni:
Redaktionsschluss
ist Montag,
der 20. April 2015

Regelmäßige Aktivitäten

MS Netz Hamburg

Plenum 2/2015:
Findet nicht statt.
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.boothel@alice-dsl.net

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@gweimsbuettel.de

Fahradgruppe

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

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



14. Hamburger Multiple Sklerose Forum

Samstag, 30. Mai 2015
von 9.45 – 16.15 Uhr

Themen:

- ▶ **Neue Immuntherapien: Bisherige Erfahrungen und Ausblick**
Dr. Sven Schippling, Zürich
- ▶ **Kritisch unterwegs im MS-Versorgungsdschungel: Wo finde ich vertrauenswürdige Informationen?**
Dr. Jutta Scheiderbauer, Trier
- ▶ **Was hilft jenseits von Medikamenten: MS-Komplexbehandlung oder Reha?**
Alexander Simonow, Sundern
- ▶ **Chronische MS: Neue Therapiekonzepte**
Prof. Dr. Christoph Heesen, Hamburg

Veranstaltungsort:

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

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg, liebe Leser der Gemeinsam,

Das Jahr 2014 schloss mit einer überwältigen Hilfs- und Spendenaktion zugunsten der MS-Betroffenen in den vier norddeutschen Ländern Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Schleswig-Holstein:

Die NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“. Das bisherige Ergebnis: Mehr als 1,1 Millionen Euro sind an Spenden zusammengekommen! Lesen Sie mehr dazu in diesem Heft. An dieser Stelle noch einmal unsere Anerkennung und herzlichen Dank an alle Verantwortlichen und Akteure des NDR, an die Menschen mit MS und Vertreter der DMSG, die sich in bewundernswerter Weise eingebracht und mitgewirkt haben und das großartige Spendenergebnis möglich gemacht haben. Der Spendentopf, der bis Ende März 2015 noch für Nachzügler offen war, wird Anfang April 2015 - wie zwischen den vier DMSG-Landesverbänden vereinbart - verteilt, so dass jeder Landesverband in etwa ein Viertel des Gesamtbetrages erhält.

Auf unserer **Mitgliederversammlung am 25. April 2015** können wir Ihnen vielleicht schon die ersten Projekte vorstellen, die aus diesen Mitteln finanziert werden sollen. Da **Vorstandswahlen** anstehen, wäre es schön, wenn Sie Ihre Teilnahme an der Mitgliederversammlung einplanen könnten.

Ich hatte Ihnen in meinem Editorial zur Ausgabe 4/2014 der Gemeinsam über unsere Pläne für einen **Ortswechsel der Geschäftsstelle vom Eppendorfer Weg in die HafenCity** berichtet. Wir haben zwar das von mir angesprochene Parkplatzproblem lösen können, mussten uns dann aber doch von dem Vorhaben verabschieden. Der Investor und Vermieter konnte die uns ursprünglich genannten Mietkonditionen nicht einhalten und verlangte zum Schluss eine Miete, die wir uns schlicht nicht leisten können. Also: **Alles auf Anfang.** Wir müssen jetzt in dem uns möglichen Kostenrahmen nach anderen Lösungen suchen.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich auf ein Wiedersehen bei der Mitgliederversammlung am 25. April 2015.

Dierk Mattik

Ihr Dierk Mattik, Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg



Reiseabenteuer mit MS

Monatelang auf dem Jakobsweg zu pilgern oder ein Jahr um die Welt zu reisen – das kann selbst ein gesunder Mensch als große Herausforderung empfinden. Mit einer chronischen Erkrankung kommen noch einige Bedenken über mögliche Risiken und Einschränkungen hinzu. Lesen Sie hier, wie zwei unserer Mitglieder diese Abenteuer trotz aller Ängste und Vorbehalte gewagt und – vor allem – nicht bereut haben.



Sehnsucht nach Weg 2.700 km zu Fuß auf dem Jakobsweg

„Nur indem man das Unerreichbare anstrebt, gelingt das Erreichbare. Nur mit dem Unmöglichen als Ziel, gelingt das Mögliche.“ (Miguel de Unamuno)

Mein Name ist Urte. Ich bin 42 Jahre alt und lebe in Hamburg. Das Pilgern habe ich 2007 nach meiner ersten kleinen Pilgerreise in Frankreich entdeckt. Schnell hatte mich das wohl vielen Pilgern bekannte „Camino-Virus“ (Camino = der Weg) erfasst. 2013 habe ich mir mit einem über Jahre hinweg angesparten Sabbatjahr meinen Traum erfüllt:

Über die Schweiz durch Frankreich nach Spanien – alles zu Fuß

Ende Mai bin ich unter gesundheitlich ungünstigen Bedingungen in Ulm gestartet: Kurz vor Beginn hatte ich einen MS-Schub, der meine bleierne Müdigkeit noch verschlimmerte. Außerdem kamen unerwartet Knie- und Rückenprobleme hinzu. Mein Weg führte auf dem Oberschwäbischen Jakobsweg nach Konstanz, durch die Schweiz und das Berner Oberland bis Genf, in Frankreich auf der Via Gebennensis bis Le Puy-en-Velay und danach auf der Via Podiensis bis Saint-Jean-Pied-de-Port. Mit Karte

und einer Wegbeschreibung ausgerüstet lief ich weiter durch das französische Baskenland nach Irun in Nordspanien und daraufhin auf dem spanischen Küstenweg (Camino del Norte) bis Arzúa. Ab dort ging es auf dem bekannten Jakobsweg, dem Camino Francés, noch zwei Etappen bis Santiago de Compostela. Am Ende lief ich noch bis ans „Ende der Welt“ nach Finisterre und Muxía. Das waren insgesamt mehr als 2.700 km zu Fuß an 131 Wandertagen.

Barfuß auf überschwemmten Wegen

Am Ende des ersten Tages dachte ich, dass ich es dieses Mal körperlich nie schaffen würde. Ich fühlte mich wie ein Wrack und hatte starke Zweifel. In der Nacht zum zweiten Tag fing es an, wie aus Kübeln zu schütten und hörte erst am vierten Tag wieder auf. Die Wege waren überschwemmt, vor Brochencell lief ich deshalb – mittlerweile im Sonnenschein – sogar barfuß weiter und sparte mir so einen großen Umweg. Nach Tagen kam die Sonne wieder heraus und es wurde heiß.

Unterkunft in fremden Familien und in Herbergen

Die Unterkünfte in Deutschland, der Schweiz und bis Le Puy-en-Velay waren im Vergleich zu den Herbergen in Frankreich und Spanien eher luxuriös, obwohl ich immer die günstigste Variante gewählt habe. Bis Le Puy nehmen oft Familien die Pilger bei sich zu Hause auf. Ab kurz vor Le Puy-en-Velay in Frankreich gab es fast immer Gîtes, also Herbergen, die aber in Frankreich auch noch super komfortabel und gemütlich sind. Auf dem Camino del Norte in Spanien



wurden die wenigen Pilgerherbergen im Vergleich zu Frankreich größer und oft ungemütlicher. In Avilés waren die Bettwanzen los. Was ich dort in der Nacht auf meinem Bett sah, will niemand wirklich wissen. Ab Arzúa auf dem überlaufenen Camino Francés standen plötzlich viele und besser organisierte – jedoch sehr volle – Herbergen zur Auswahl.

Traumhafte Landschaften

Die Schweiz war landschaftlich ein einziger Traum: Der Weg führte an vielen schönen Seen entlang und ich genoss den Ausblick auf die schneebedeckten Viertausender im Berner Oberland. Das französische Baskenland von Saint-Jean-Pied-de-Port bis Irun zu durchwandern war kulturell ein besonders spannendes Geschenk und der Weg an der spanischen Küste zog mich mit seiner atemberaubenden Schönheit in den Bann.

Ein Schub auf dem Weg

Seit Mitte Juli hatte ich drei Monate lang neue Kribbelgefühle am ganzen Körper und dazu machte mir eine nochmals verstärkte Müdigkeit sehr zu schaffen, was bei mir im Schub immer so ist. Ein Schub!? – Wie ungünstig ...! Aufgeben – möglichst nicht! Ende August, angekommen in dem berühmten Ort Saint-Jean-Pied-de-Port am Fuße der Pyrenäen kurz vor der französisch-spanischen Grenze, überlegte ich, ob ich überhaupt

weitergehen könne. Wieder einmal merkte ich, dass ich leider nicht so funktioniere, wie ich gern würde. In meinem Körper schien Blei zu sein. Ich fühlte mich schrecklich. Aber ich wäre enttäuscht gewesen, nach fast 1.700 km meinen Weg abzubrechen. Es war so schön, einmal diese Freiheit zu genießen. Daher habe ich mich nach sechs Tagen Pause in Saint-Jean-Pied-de-Port für den weniger überlaufenen spanischen Küstenweg (Camino del Norte) entschlossen.

Ankunft in Santiago de Compostela, Finisterre und Muxía

Am 21. Oktober 2013 bin ich nach 125 Lauftagen im strömenden Regen recht unfeierlich in Santiago de Compostela angekommen. Am nächsten Tag waren wir in der Pilgermesse. Dieser feierliche Moment machte mir meine Ankunft in Santiago deutlich. Am Ende der Messe fing dann tatsächlich der riesige Botafumeiro (Weihrauchfass) an zu schwingen, was nur zu hohen Feiertagen oder auf Bestellung geschieht. Nach 130/131 Lauftagen und mehr als 2.700 km zu Fuß erreichte ich dann erst Finisterre und am Ende Muxía!

Langsam in einer viel zu schnellen Welt

Was den Charme des Pilgerns für mich ausmacht: Die Einfachheit des Pilgerlebens. Die Ruhe, die Natur, die Geschichten der anderen Pilger. Die guten Fügungen auf dem Weg. Das Gehen als ursprünglichste Art der Fortbewegung des Menschen, die Tiefe der Gedanken. Die Spiritualität und Nähe zu Gott. Das Eins-Sein mit der Natur, sich selbst und den anderen. Die Langsamkeit des Gehens in einer mittlerweile viel zu schnellen Welt. Die Demut in einigen Begegnungen immer wieder lernen und akzeptieren zu können. Lernen, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Zu geben, was ich von mir geben kann. Alle Pilger sind gleich – es gibt keinen Status wie sonst in der Gesellschaft.

Mein Leben wird durch all dies relativiert und neu geordnet. Ich spüre, was ich und mein Körper aus eigener Kraft leisten können. Das ist faszinierend und gibt Vertrauen in die eigene vorhandene



... Die Langsamkeit des Gehens in einer mittlerweile viel zu schnellen Welt. Die Demut in einigen Begegnungen immer wieder lernen und akzeptieren zu können. Lernen, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Zu geben, was ich von mir geben kann. ...





► Kraft. Seit 1997 lebe ich mit Multipler Sklerose. Typische Symptome und eine extreme Fatigue, die meinen Alltag oft zur Qual macht, habe ich seit 1997. Die Diagnose wurde erst im Sommer 2010 und endgültig im Januar 2013 gestellt. Bis dahin war alles „nur Einbildung oder psychisch“. Daher ist diese Erkenntnis und auch der Kampf in jeder Pilgerreise eine große Kraftquelle für mich.



Der Weg war das Ziel

„Ganz gleich wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von neuem beginnen.“
(buddhistische Weisheit)

Es war die genialste Zeit meines Lebens, ich bereue keinen einzigen Schritt. Ich habe wunderschöne Landschaften gesehen, tolle Menschen getroffen und besonders zu Beginn viel Ruhe gehabt. Ich habe mich und auch die MS gespürt und ich weiß, was ich schon vorher wusste: Auch mit dieser Erkrankung kann ich mich meist doch irgendwie auf mich verlassen. Es war ein Kampf, so wie ich auch mit meinem Alltag immer wieder kämpfte. Es war nicht alles immer nur toll, meine Fatigue hat mich sehr geärgert und zum Glück hatte ich danach noch weitere sechs Monate frei und blieb zu Hause. Aber ich würde eine solche Reise, so lange es geht, immer

wieder machen – trotz aller Schwierigkeiten und Risiken. Das MRT im Januar 2014 ergab zwei neue Läsionen, trotzdem war ich seitdem schon wieder zweimal unterwegs. Im Juni 2010 nach meinem schlimmen Schub mit erstmaligem Verdacht auf MS nach fast 13 Jahren unklarer Beschwerden dachte ich, dass es mit dem Pilgern für immer vorbei ist. Dass dieser lange erträumte Weg noch vor mir liegen würde, hätte ich damals nie gedacht! Also: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum. Oft denke ich an diese schöne Zeit. Das Gute bleibt und der Rest verblasst. ●

Urte H.

schildkroete@habmalnefrage.de



Auf Weltreise mit der ganzen Familie



Meine Frau brachte mich zum Reisen. Die MS hatte mich vorsichtig

werden lassen, Flüge und längeres Unterwegssein habe ich eher gemieden. Aber dann wurde alles ganz anders. Schon die Hochzeitsreise auf die Seychellen vor sieben Jahren war eine überwältigende Erfahrung.

— DAS KLIMA DER SEYCHELLEN

im Sommer, zwischen 25 und 30 Grad, ist tropisch, aber durch den ständigen leichten Wind sehr angenehm. Beseelt spazierten wir über La Digue, die berühmte kleine Insel, wo es kaum Autos gibt, und kaum Anhöhen, perfekt für wackelige Beine. Das tägliche Schwimmen im Salzwasser und die sanfte Bewegung, das gute Essen mit viel Fisch und viel frischem Gemüse, das alles war sicher der Grund dafür, dass es mir dort so gut ging.

— IN DER ZEIT, als unsere Kinder noch Babys waren, verbrachten wir rundum glückliche Ferien im türkisch-deutschen Club Orient in Ören, in der türkischen Ägäis. Durch kühle Winde wird es dort nicht zu heiß, auch im Hochsommer. Meer und Pool, ein großartiges vegetarisches Buffet, schöne Abendveranstaltungen und nicht zuletzt die Landschaft und Ausflugsziele wie Troja und Pergamon – besser geht es nicht. Das schöne Gartengelände ist nicht treppenfrei, aber es gibt ebenerdige Zimmer und zum Restaurant, Pool oder Meer führen nur wenige Stufen. Wir kamen immer wieder, denn es ist

ein perfekter Ort für Menschen, die einfach nur auftanken wollen und denen großes Herumreisen zu anstrengend ist.

___ VIELE JAHRE SPÄTER verlor meine Frau ihre Arbeit. Wir hatten Geld gespart, vielleicht für ein Haus. Es kam ganz anders: „Warum reisen wir nicht ein Jahr um die Welt?“ Und da bin ich nun, seit vier Monaten unterwegs mit der ganzen Familie. Sehr glücklich. Sehr dankbar. Es ist das Beste, was mir je passiert ist.

___ EMPFEHLENSWERT FÜR PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS – diesen Begriff finde ich sehr viel schöner als „Behinderte“ – ist in jedem Fall Nordamerika, unsere zweite Station nach Irland. In Kanada und den USA gibt es bekanntlich sehr viel Rücksichtnahme und Einrichtungen für Bewegungseingeschränkte. Zimmer für Rollifahrer sind selbstverständlich, ebenso die Klos und öffentliche Gebäude, mit Deutschland verglichen ist es quasi ein Paradies. Auch die Mentalität dort kommt dem sehr entgegen, die Hilfsbereitschaft und Liebenswürdigkeit macht mitunter regelrecht fassungslos. Kalifornien ist da natürlich besonders zu empfehlen, hier ein besonderer Tip: das „Yosemite-Bug“, ein Hostel im gleichnamigen fantastischen Nationalpark, günstig und urig in Baumwipfeln gelegen, mit Zelthäuschen, aber auch rolligerechten Zimmern, Bioessen und einem Spa-Bereich mit Yoga und den tollsten Massagen.

___ IN CHILE verbrachten wir 11 Wochen. Dort hatte ich oft den Gedanken: Das Schöpferische hat in Europa geübt, aber das hier ist das Meisterstück. Die auch im Sommer schneebedeckten Anden, die lieblichen Weinberge, die wilde Natur schon in der Umgebung Santia-

●●● *Was ich befürchtet hatte – immer erschöpft zu sein – tritt nicht ein, im Gegenteil, wir sind alle ... glücklicher und entspannter als zu Hause.* ●●●



gos. Die Hügel sind leicht zu erklimmen, denn es gibt unzählbare Bahnen und Aufzüge – perfekt. Im Pazifik wohnen Wale und Delfine, Seeelefanten und Robben – das alles zu sehen, macht so glücklich. Vom kleinen Boot aus, ganz nah und mit gut geführten Touren, ist das auch mit Gehbehinderung machbar.

___ IM „SPIRITUELLEN ZENTRUM CHILES“, Valle de Elqui, sind die Anden ganz besonders bezaubernd. Observatorien aller Nationen beobachten hier die Sterne der Südhalbkugel. Die braven Criollo-Pferde hier wissen von selbst, wie sie die steilen Pfade auf die Berge erklimmen – und das ist auch gut so, die Abgründe machen Herzflimmern. Reiten ist in Chile günstig und auch für Nichtreiter möglich. Es gibt ja bekanntlich kaum etwas Besseres als Hippotherapie. Durch den Ruf der „besonderen Energien“ werden im Elqui-Tal Massagen, Reiki und Yoga angeboten, ein wahres Paradies für den geplagten Menschen. Ich genoss es sehr, dort aufzutanken, besonders, weil sich nach den langen Busfahrten – an die ich mich aber erstaunlicherweise im Laufe der Zeit gewöhnt habe – massive MS-Symptome einstellten. Auch war mein Weihrauchvorrat zur Neige gegangen, welchen ich seit fast vier Jahren erfolgreich hochdosiert als Dauermedikation einsetze. Mit Weihrauch hatte ich kaum Symptome gehabt und meine Situation verbesserte sich kontinuierlich. Ich betrachtete die Pause

als kleinen Versuch zur Wirksamkeit und hoffte auf das Internet, denn nur dort ist Weihrauch in Chile zu bekommen. Grundsätzlich ist das Land voller Naturheilmittel, selbst in jedem Busbahnhof gibt es entsprechende Kioske. Auch das Zauberkraut Ruta, homöopathisch oder als Tee gut bei MS, ist hier heimisch. Für MSler besonders schön: Die günstigen Kollektivo-Taxis, die sich überall abfangen lassen und die großen Supermärkte, denn sie haben alle kleine Elektrofahrzeuge, die sich kostenlos für einen Einkauf ausleihen lassen. Was ich befürchtet hatte – immer erschöpft zu sein – tritt nicht ein, im Gegenteil, wir sind alle, auch die Kinder, glücklicher und entspannter als zu Hause. ▶▶▶





► **DIE ATACAMAWÜSTE** hat mich nach anfänglichem Schrecken – warum auf einer Geröllhalde leben? – sehr verzaubert, besonders das berühmte Valle de la Luna, die Farben der Wüste und die Salzseen in Türkis. Ich hatte starke Gelenkschmerzen und in dem extrem salzhaltigen Wasser, das wirklich alles trägt, waren sie wie weggeblasen.

●●● *Meine MS reagiert sehr positiv auf die tollen Eindrücke, die tägliche Bewegung und das Bewegt-Sein.* ●●●



WIR NEHMEN UNS HIER VIEL ZEIT, lernen Menschen und ihre Lebensgeschichten kennen. Mit Zeit reisen und so viel wie möglich Couchsurfing zu machen mit viel Kontakt, mittlerweile möchten wir uns kaum mehr eine andere Art zu reisen vorstellen.

Couchsurfing ist eine fantastische kostenlose Möglichkeit, nicht nur zu übernachten, sondern auch Menschen auf Reisen kennenzulernen.

DIE FAMILIE, IN DER WIR GELANDET SIND, ist spannend, sie hat deutsche Wurzeln, wie so viele hier und lebt gezwungenermaßen eine Art WG-Leben. Denn die Frau hat eine schwere chronisch-progrediente MS, so ist immer eine Betreuungsperson im Haus. Ich freue mich, etwas von dem weitergeben zu dürfen, was ich über die MS gelernt habe und gemeinsam ein „Tu-Dir-Gutes-Konzept“ zu entwerfen. Denn hier gibt es keine - bezahlbare - Krankenkasse, also auch gar keine Behandlung und keine bezahlbare Physiotherapie. Dieser Zustand ist einfach kaum auszuhalten. Nur Morphium gegen die starken Schmerzen gibt es. Unsere Gastgeberin ist deutsche Staatsbürgerin, hat aber keine Kontakte mehr nach Deutschland und ist nicht reisefähig. Ich hoffe, ir-

gendetwas tun zu können, über die Botschaft oder einen Sponsor. Vielleicht meldet sich jemand? Ich hoffe es sehr. Nun geht es weiter nach Neuseeland und nach Asien, bis wir im August wieder Deutschland erreichen werden.

MEIN FAZIT DES ERSTEN HALBEN JAHRES UNTERWEGS IST: Meine MS reagiert sehr positiv auf die tollen Eindrücke, die tägliche Bewegung und das Bewegt-Sein. Meine Angst, dass sich durch die Reise alles verschlechtern könnte, war unbegründet. Auch eine Zeit mit mehr Symptomen lässt sich unterwegs mit genügend Flexibilität auskurieren, frühzeitig ein paar Tage wirkliche Ruhe, Massagen, Yoga, Runterkommen, das ist oft schon genug. Gegen Hitze benutze ich immer ein nasses Tuch oder Bandana und viel Eis. Sativex, Cannabis als Spray, hat mir schon einige Male enorm geholfen. Feine Heilkräuter aus aller Welt und Öle mit Omegasäuren gibt es im Ausland sogar günstiger und an jeder Ecke. **Sich ein Jahr auf Weltreise zu trauen war die beste Entscheidung meines Lebens.** ●

Alexandra M.

Wer mehr von uns lesen möchte:
Wir haben einen Blog mit vielen Fotos im Internet (aus dem später auch ein Buch entstehen soll):
www.familienwalz.de.





Freiheitsgefühl – Glücklich mit dem E-Bike unterwegs

Meine Familie und ich (zwei Söhne & Ehemann) haben immer gerne Fahrradtouren unternommen und auch zur Arbeit bin ich lange Jahre mit dem Rad gefahren. Wir liebten die Bewegung an der frischen Luft und außerdem konnte man Ecken erkunden, die man mit dem Auto nicht erreicht. Das Ziel von mir und meinem Mann war, einen Urlaub lang nur auf dem Fahrrad von einem Ort zum Nächsten zu fahren. Entweder mit den Söhnen, wenn sie groß genug sind, um die langen Touren zu schaffen, oder alleine.

Die Söhne waren noch nicht groß und es kam die MS. Aus der Traum, wie sich schnell heraus stellte. Als erstes fiel die Strecke zur Arbeit flach, unter Zeitdruck ständig 30 km am Tag zu radeln, schaffte ich nicht mehr. **So blieb nach und nach immer mehr auf der Strecke, wie ja jeder von Euch selber immer wieder erlebt.** Nachdem ich nur noch Kurzstrecken zum Therapeuten oder zum Einkaufen schaffte, hatten mir viele in der Verwandtschaft und Bekanntschaft zu einem E-Bike geraten. Nichts für mich! Dies war sofort meine Antwort, denn ich fand es unsportlich. Außerdem habe ich immer wieder Gleichgewichtsstörungen und meinte, dass ich eher ein Dreirad benötigte als einen Motor.

Nun war es seit einem Jahr so, dass mir auch die Kurzstrecken immer schwerer fielen und ich überhaupt nicht mehr Fahrrad fuhr. Mein Gleichgewicht wurde dadurch kontinuierlich schlechter und auch die frische Luft fehlte mir bei

meinen Besorgungen, was mich maßlos ärgerte. Von dem Ärger darüber abgesehen, dass mein Mann schon jahrelang ohne mich Fahrradtouren unternahm.

Dieses Jahr passierte es durch Zufall, dass ich bei einem Bekannten ein E-Bike ausprobieren durfte. Ich war ganz angetan. Dadurch inspiriert, ist mein Mann mit mir gleich zum nächsten Fahrradhändler gefahren und hat sich über E-Bikes informiert. Wir durf-

... Mein Gleichgewicht ist stetig besser geworden und dadurch, dass ich mich wieder mehr bewegt und trainiert habe, schaffe ich die Kurzstrecken wieder locker mit dem alten motorlosen Fahrrad...

ten beide nach unseren Wünschen verschiedene Fahrräder ausprobieren. Es war ein toller Vormittag. Doch durch den Preis abgeschreckt, war ich noch nicht überzeugt. Der Händler sagte uns, dass wir auch für einen Tag oder ein ganzes Wochenende eins mieten könnten, um es besser ausprobieren zu können. Was soll ich Euch sagen, nächstes Wochenende saß ich auf einem Miet-Bike und mein Mann auf seinem eigenen und wir haben einen kleinen Ausflug gemacht. Nach langer Zeit das erste Mal wieder mit dem Rad, ich war ganz aufgeregt.

Dieses Erlebnis und meine Gefühle an dem Tag werde ich nie vergessen. **Ich schaffte wieder eine weitere Strecke und konnte mit dem Tempo meines Mannes mithalten.** An Steigungen habe ich meinen gesunden, durchtrainierten Mann abgehängt. Was für ein Gefühl! Ich habe geschrien und gejauchzt vor Glück wie ein kleines Kind. Ich habe mich so unendlich frei gefühlt wie schon lange nicht mehr. Ich bin nur abgestiegen, wenn ich durch das Gleichgewicht ein ungutes Gefühl hatte.

Fazit ist: Ich habe mir nach langem Suchen und Testen im Sommer ein E-Bike gekauft und auch viele schöne Touren mit meinem Mann unternommen. Mein Gleichgewicht ist stetig besser geworden und dadurch, dass ich mich wieder mehr bewegt und trainiert habe, schaffe ich die Kurzstrecken wieder locker mit dem alten motorlosen Fahrrad. Denn das E-Bike fährt nur, wenn ich selber trete. Wenn ich nicht trete, unterstützt mich auch der Motor nicht. Wenn ich schneller als 25 km/h fahre (was nur bergab vorkommt), schaltet sich der Motor automatisch ab.



Warum hatte ich mich nur so lange gegen ein Hilfsmittel gesträubt? Das nächste Hilfsmittel boykottiere ich nicht selber. Dieses Freiheitsgefühl ist durch nichts zu ersetzen und mein Leben hat wieder gewonnen (nicht die MS)! Vielleicht klappt es mit dem Traum ja doch noch? ●

Sylvia S.



Links

www.sh-tourismus.de/de/barrierefrei

Seite zum barrierefreien Reisen in Schleswig-Holstein. Im Moment noch im Aufbau befindlich. Es gibt dort aber schon relativ detaillierte Informationen zu Unterkünften und zur barrierefreien Erreichbarkeit von Tourismus-Büros.

www.ostsee-schleswig-holstein.de/de/barrierefreier-urlaub

Hier finden Sie eine Übersicht über barrierefreie Einrichtungen und Strände.

www.einfach-teilhaben.de

Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Unter „Mobilität und Freizeit“ -> „Barrierefreies Reisen“ gibt es viele Informationen und Tipps sowie Links zu barrierefreien Reiseangeboten.

www.fdst.de/reisebuero/

Das Reisebüro der Fürst Donnersmarck Stiftung bietet Tages- und Kurzreisen sowie Beratung zu barrierefreien Reisezielen an.

Buchtipp

Handicapped-Reisen, Hotels und Unterkünfte für Rollstuhlfahrer

In diesem Ratgeber finden Sie rollstuhlgeeignete Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen, Apartments, Bauernhöfe und Jugendherbergen in Deutschland und in Europa/Übersee mit detaillierten Informationen für Rollstuhlfahrer.

Der Ratgeber informiert Sie z.B. über stufenlose Eingänge, breite Türen, rollstuhlgerechte Badezimmer mit barrierefreien Duschen und Haltegriffen am WC sowie über die aktuellen Preise der Hotels, Ferienwohnungen und Unterkünfte der Saison 2014/2015.

Das Buch kann in unserer Geschäftsstelle angesehen werden.

Handicapped-Reisen Hotels und Unterkünfte für Rollstuhlfahrer

26. Auflage, Ausgabe 2015

392 Seiten, ca. 840 Fotos

ISBN: 978-3-9813233-6-8

Preis: 16,80 Euro



AUFRUF

Chronisch Krank und arm: Was kann man tun?

Für die Gemeinsam Nr. 2/2015 ist der Schwerpunkt „Chronisch krank und arm: Was kann man tun?“ vorgesehen. Warum kann eine chronische Erkrankung einen Menschen in finanzielle Bedrängnis bringen oder sogar in Armut

stürzen? Bitte berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen und Ihren Lösungswegen. Wir möchten unseren Mitgliedern Mut machen, mit wirtschaftlichen Veränderungen umzugehen und Auswege aufzeigen.

Auch wenn Sie

- Fragen zu dem Thema haben, die Sie gerne von uns beantwortet haben möchten,
- oder Sie wertvolle Tipps kennen, die das Leben mit Armut und MS einfacher machen können:

Dann freuen wir uns über Ihre Zuschriften bis zum 24. April 2015!

Deutsche
Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156

20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

Erstes Pflegestärkungsgesetz

Seit dem 1. Januar 2015 gilt das erste Pflegestärkungsgesetz. Es soll Leistungsverbesserungen in Höhe von 2,4 Milliarden Euro für rund 2,6 Millionen Pflegebedürftige bringen. Leistungsbeträge werden in den meisten Fällen um 4 Prozent steigen. Durch das erste Pflegestärkungsgesetz wird der Beitrag zur Pflegeversicherung um 0,3 Prozentpunkte angehoben. Alters- und behindertengerechter Umbau wird zukünftig mit bis zu 4.000 Euro je Maßnahme statt bisher 2.557 Euro gefördert.

Um die Pflegesituation in den stationären Einrichtungen zu verbessern, sollen insgesamt 510 Millionen Euro für zusätzliche Betreuungskräfte bereitgestellt werden: Das würde einen Anstieg von derzeit rund 25.000 auf dann bis zu 45.000 Betreuungskräfte möglich machen.

Wichtige Information für Pflegebedürftige: Konnten vor 2015 nur Menschen mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz die zusätzlichen Betreuungsleistungen gemäß §45b SGB XI in Höhe von 104 Euro in Anspruch nehmen, so stehen diese Leistungen seit dem 1. Januar 2015 allen Pflegeversicherten, die eine Pflegestufe haben, zur Verfügung. Man erhält sie allerdings nur, wenn man sie explizit beantragt. Der Betrag muss nach Zuerkennung für niedrigschwellige Angebote oder Leistungen eingesetzt werden. Näheres dazu erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle.

Ausführliche Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit: www.bmg.bund.de/pflegestaerkungsgesetz.

Wichtige Änderungen bei der Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Der jährliche Leistungsumfang für die Verhinderungspflege (auch: Ersatzpflege oder Urlaubspflege genannt) wird von 1.550 Euro auf 1.612 Euro angehoben. Daneben wird der Zeitumfang von bislang 28 Kalendertagen auf künftig 42 Kalendertage erweitert.

Völlig neu ist, dass der Leistungsbetrag der Verhinderungspflege unter Anrechnung auf den für die Kurzzeitpflege zustehenden Leistungsbetrag um bis zu

806 Euro (50 % der Kurzzeitpflege) auf insgesamt 2.418 Euro erhöht werden kann. Diese Möglichkeit besteht, soweit für diesen Betrag noch keine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen wurde und die Verhinderungspflege nicht durch Personen erbracht wird, die mit dem Pflegebedürftigen bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sind bzw. mit ihm in häuslicher Gemeinschaft leben. **Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege können also nun miteinander kombiniert werden, da eine ähnliche Wahlmöglichkeit auch bei der Kurzzeitpflege eingeräumt wird.** ●

Quelle: www.kv-media.de

Wichtige Änderungen für pflegende Angehörige

Rechtsansprüche nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG) und dem Familienpflegezeitgesetz (FPFZG)

Wenn sich ein akuter Pflegefall ergibt:

- kurzzeitige Auszeit von bis zu zehn Arbeitstagen für den Akutfall
- Pflegeunterstützungsgeld (Lohnersatzleistung) für eine pflegebedürftige Person

Pflegeunterstützungsgeld
§ 2 PflegeZG, § 44a SGB XI

ohne Ankündigungsfrist

unabhängig von der Betriebsgröße

Wenn Sie eine Zeit lang ganz oder teilweise aus dem Job aussteigen möchten:

- bis zu sechs Monate Pflegezeit (vollständige oder teilweise Freistellung) für die häusliche Pflege und
- für die Betreuung einer oder eines pflegebedürftigen minderjährigen nahen Angehörigen
- bis zu drei Monate für die Begleitung in der letzten Lebensphase
- zinsloses Darlehen

Familienpflegezeit
§ 2 PflegeZG

Ankündigungsfrist zehn Tage

nicht gegenüber Arbeitgebern mit in der Regel 15 oder weniger Beschäftigten

Wenn sechs Monate nicht ausreichen:

- bis zu 24 Monate Familienpflegezeit (teilweise Freistellung) für die häusliche Pflege und
- für die Betreuung einer oder eines pflegebedürftigen minderjährigen nahen Angehörigen
- zinsloses Darlehen

Pflegezeit
§§ 2 und 3 FPFZG

Ankündigungsfrist acht Wochen

nicht gegenüber Arbeitgebern mit in der Regel 25 oder weniger Beschäftigten (ohne zur Berufsbildung Beschäftigte)

Quelle: Broschüre des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Bessere Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf



Über eine Million Euro für die DMSG in Norddeutschland! –

Dank der NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“

Am Ende wurde sie doch noch geknackt, die Eine-Million-Marke! Am 19. Dezember 2014 konnten die Vertreter der vier DMSG-Landesverbände im Landesfunkhaus Schwerin einen symbolischen Scheck in Höhe von 1.074.124,88 Euro entgegennehmen. Mittlerweile liegt der Spendenstand sogar bei 1.162.247,49 Euro. Wir haben uns sehr über die große Spendenbereitschaft in Norddeutschland gefreut und danken dem NDR, der das Thema „Multiple Sklerose“ einem breiten Publikum nahegebracht und deutlich gemacht hat, wie dringend die vier DMSG-Landesverbände auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind.

Joggen, Qi Gong, Konzertauftritt ... NDR Redaktionsteams begleiteten Menschen mit MS bei den verschiedensten Aktivitäten.

Ganz besonders bedanken wollen wir uns auch bei unseren Mitgliedern und den anderen Menschen mit MS in Hamburg, die den verschiedenen Redaktionsteams ihre Geschichte erzählt oder ihr Anliegen nahegebracht haben. Sie haben entscheidend zum Erfolg der Aktion beigetragen und dafür gesorgt, dass das Thema „Multiple Sklerose“ so viel Aufmerksamkeit erhalten hat.

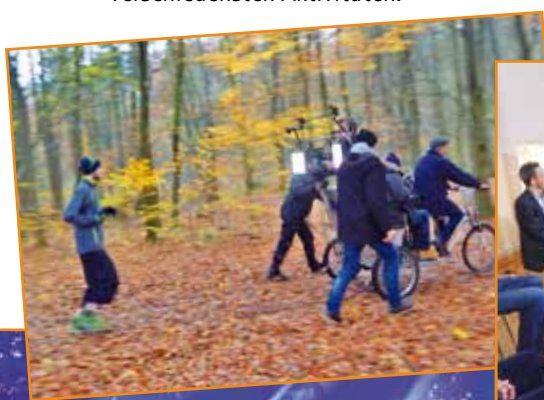
Zwischen dem 1. und 12. Dezember lief eine große Anzahl von Beiträgen auf den TV- und Radiokanälen des NDR, die in den Monaten zuvor produziert worden waren. Zum einen wurden dort unsere Angebote, wie z. B. der Fahrdienst, der Besuchsdienst, das Peer Counseling, die telefonische Betroffenenberatung und die verschiedenen Kurse in unserer Geschäftsstelle vor-

gestellt. Außerdem haben die Redaktionsteams Betroffene zu Hause besucht oder bei verschiedenen Aktivitäten begleitet. Die Aktionswoche wurde durch mehrere medizinische Informations- und Diskussionssendungen abgerundet.

Krönender Abschluss war die Spenden-gala im TV am 12. Dezember: „Hand in Hand für Norddeutschland – der große NDR Spendenabend“. Zahlreiche Prominente wie beispielsweise Ina Müller, Isabel Varell, Mareile Höppner, Nova Meierhenrich, Gerhard Delling, Jörg Pilawa und die NDR 2 Moderatoren Ilka Petersen und Holger Ponik waren zu Gast und nahmen Spenden am Telefon entgegen. Für die musikalische Unterstützung sorgten Ina Müller, Annett Louisan, Roman Lob und Alexa Feser. Moderiert wurde der Abend von Judith Rakers und Alexander Bommers.

Die Spenden werden ausschließlich in Projekte fließen, von denen MS-Betroffene unmittelbar profitieren, nicht in unseren Haushalt. Auch die Verwendung für administrative Aufgaben ist ausgeschlossen. Dies wurde vertraglich mit dem NDR vereinbart. Wir werden Sie in der Gemeinsam und auf www.dmsg-hamburg.de darüber informieren, was genau in Hamburg mit unserem Spendenanteil finanziert wird. ●

Symbolische Scheckübergabe im Landesfunkhaus Schwerin



Jobcoaching für Menschen mit MS erfolgreich gestartet

Multiple Sklerose bricht meistens in einem Alter aus, in dem sie vor allem junge Menschen trifft, die sich gerade beruflich orientieren, sich in der Ausbildung befinden oder mitten im Erwerbsleben stehen. Genau hier setzt das Projekt Jobcoaching an, das sieben DMSG-Landesverbände mit Unterstützung der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung initiiert haben. Viele junge und neu an Multipler Sklerose Erkrankte sind nur unzureichend über die Unterstützungsmöglichkeiten hinsichtlich des Erhalts ihrer Arbeitsfähigkeit bzw. ihres Arbeitsplatzes informiert. Deshalb sollte dem Bereich „MS und Erwerbstätigkeit“ mittels eines Coaching-Angebots mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Die DMSG-Landesverbände Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Schleswig-Holstein entwickelten ein gemeinsames Konzept, das mittlerweile sehr erfolgreich gestartet ist. Zehn sozialpädagogische Mitarbeiter nahmen an der zweiteiligen Fortbildung zum Jobcoach teil. Die ersten Erfahrungen der Coaches sind sehr positiv, auch in der Öffentlichkeit findet das Projekt breite Anerkennung. Mitglieder fragen nach und nehmen das Angebot in Anspruch. Neben persönlichen Gesprächen ist das Schaffen von Netzwerken Ziel der zweiten Stufe des Projekts. So wird die Zusammenarbeit mit Agenturen für Arbeit, Jobcentern, Integrationsfachdiensten, Integrationsamt, der Deutschen Rentenversicherung Bund, Schwerbehindertenbeauftragten und Unternehmen intensiviert.

Ein Beispiel für diese Netzwerke ist der Kontakt mit Anke Vogel vom Betriebsrat der Firma L'Oréal am Standort Düsseldorf. Anke Vogel ist seit 2001 bei L'Oréal beschäftigt und wurde seitdem mehrmals als Vertreterin der schwerbehinderten L'Oréal-Mitarbeiter in den Betriebsrat am Standort Düsseldorf gewählt. Sie selbst ist an Multipler Sklerose erkrankt und kennt die Situation von Menschen mit Behinderung aus eigener Erfahrung.

● *Viele junge und neu an Multipler Sklerose Erkrankte sind nur unzureichend über die Unterstützungsmöglichkeiten hinsichtlich des Erhalts ihrer Arbeitsfähigkeit bzw. ihres Arbeitsplatzes informiert.* ●●●

Frau Vogel, wie sind Sie zu L'Oréal gekommen?

Nach meiner Ausbildung zur Industriekaufrau habe ich mich für eine Stelle in der Personalabteilung bei L'Oréal Deutschland beworben. Am Ende des Vorstellungsgesprächs habe ich dann meine chronische Erkrankung offen angesprochen. Der damalige Personalchef hat sehr positiv reagiert, und ich habe die Stelle dann auch bekommen. Heute, fast 14 Jahre später, hat das Thema „Integration von Menschen mit Behinderung“ bei L'Oréal einen sehr hohen Stellenwert. Im Rahmen unserer Diversity-Politik suchen wir verstärkt unterschiedliche Profile, darunter auch Menschen mit Handicap.



Sie sind Schwerbehinderten-Vertreterin am Standort Düsseldorf. Was können Sie für betroffene Mitarbeiter tun?

Zum einen habe ich ein offenes Ohr für die betroffenen Mitarbeiter. Sie können mit mir über Herausforderungen und Probleme sprechen und ich höre zu. Zum anderen kann ich für praktische Hilfe sorgen. Das bedeutet konkret die Umgestaltung des Arbeitsplatzes. In meinem Fall ist es so, dass ich aufgrund meiner Erkrankung unter anderem Probleme mit den Augen habe. Deswegen habe ich einen speziellen Bildschirm erhalten. Wir passen den Arbeitsplatz also auf die jeweilige gesundheitliche Situation an.

Was haben Sie bereits erreicht?

Bei L'Oréal möchten wir gerne mehr schwerbehinderte Personen einstellen, erhalten aber nicht genügend adäquate Bewerbungen. Um das zu ändern, habe ich vorgeschlagen, den Stellenausschreibungen den Beisatz „Bewerbungen von Schwerbehinderten und Gleichgestellten werden bevorzugt berücksichtigt.“ zuzufügen. Dieser Passus wird seit Anfang des Jahres mit abgedruckt. Er soll Personen mit Behinderungen dazu motivieren, sich zu bewerben. Zudem haben wir die Bundesagentur für Arbeit darum gebeten, uns über geeignete Bewerber zu informieren. ►►



Anke Vogel,
Schwerbehinder-
ten-Vertreterin
bei L'Oréal
in Düsseldorf

► Außerdem arbeiten wir mit Hochschulen zusammen, darunter die Universität Düsseldorf, und versuchen Studenten mit Behinderung für Praktika und im Idealfall als feste Mitarbeiter zu gewinnen. Seit kurzem bin ich auch Mitglied des Diversity Komitee bei L'Oréal. In diesem Rahmen habe ich eine Partnerschaft mit der deutschen MS-Gesellschaft angeregt. Die Gesellschaft hat ein Coach-Programm, das Patienten beim Einstieg in den Beruf unterstützt. Ich bin zuversichtlich, dass wir so vermehrt Mitarbeiter mit Behinderung gewinnen können. Vielleicht ist darunter auch ein Leser dieser Zeitschrift, das würde mich natürlich sehr freuen! Kontakt für Rückfragen: avogel@de.loreal.com

Die Kooperation mit L'Oréal ist ein schönes Beispiel für erfolgreiche Vernetzungen, viele weitere sind schon existent und sollen noch weiter ausgebaut werden. Ein großer Dank richtet sich an die Gemeinnützige Hertie-Stiftung, die das Jobcoaching mit ihrer Hilfe erst möglich macht. ●

Dr. Sabine Schipper, Geschäftsführerin des Landesverbandes NRW



Bewegungsschule für MS-Betroffene

Mein Kurs „Bewegungsschule für MS-Betroffene“ in der Volkshochschule Hamburg-Ost entstand aus der Überlegung, dass es sicher einige unter den MS-Betroffenen gibt, die auf der Suche nach einem geeigneten Sportprogramm sind. Einem Therapiesport, bei dem neben den Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer auf die individuellen und speziellen Bedürfnisse eingegangen und genügend Erholungszeiten, Atemarbeit und Entspannung eingeplant wird. Bei dem auch die seelische Befindlichkeit ihren Raum haben darf.

Das Wort Schule sollte niemanden abschrecken. Im positiven Sinn kann hier jeder für sich lernen, was ihm gut tut, Fragen stellen und Anregungen zum Weiterüben bekommen. Das alles in sehr lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß! Da ich schon lange in der VHS als Übungsleiterin und Physiotherapeutin arbeite, schöpfe ich aus sehr viel Erfahrung mit Gruppen in der Beckenbodentherapie, Atemarbeit, Qi Gong, Entspannungstechniken, Rückenschule, Gesangstherapie und Meditation. Alle diese Themen fließen in mein Kurskonzept ein.

Eine Kursstunde beginnt z.B. mit einem Warming Up mit Musik, dann gibt's eine kurze Austauschrunde zum Ankommen; es folgen Übungen für Ausdauer, Muskelaufbau, Beweglichkeit, Gleichgewicht, alles teilweise auch mit unterschiedlichen Kleingeräten. Wir lernen Qi Gong nach dem Konzept von Z. Sebkova-Thaller für MS-Betroffene. Aber auch Yoga-Übungen und Bewe-

gungsübungen nach Feldenkrais werden vorgestellt. Ein Entspannungsteil rundet die Kurseinheit ab. Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und Liegen statt. Jeder macht so mit, wie er kann.

2004 habe ich selbst die Diagnose Multiple Sklerose bekommen und bin inzwischen eingeschränkt gehfähig, benutze einen Gehstock. **Nach einer Reha war ich sehr motiviert, mein eigenes Fühlen und Wissen für andere Mit-Betroffene nutzbar zu machen und meiner Krankheit gewissermaßen einen „Sinn“ zu geben.**

Zu Semesterbeginn gibt es einen Schnupperkurs mit drei Einheiten, um zu probieren, ob der Kurs das Richtige ist. Der Hauptkurs läuft meistens über 8 oder 10 Wochen, und startet dann wieder neu. Das Angebot ist geeignet für Betroffene, die gehfähig oder eingeschränkt gehfähig sind. Die Räume der VHS Ost sind behindertengerecht. Die U-Bahn Farmsen ist ca. 100 Meter entfernt (mit Fahrstuhl), Parkplatz vorm Haus. Ich würde mich sehr freuen, wenn sich die eine oder der andere angesprochen fühlt. ●



Cornelia Schult

*Die Anmeldung für den Kurs „Bewegungsschule für MS-Betroffene“ erfolgt über die Volkshochschule, Region Hamburg-Ost (den nächsten Kursbeginn bitte dort erfragen):
Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg
Telefon 428 853 - 0
E-Mail: ost@vhs-hamburg.de*

Neue Malgruppe

Künstlerische Tätigkeiten fördern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und steigern das Selbstbewusstsein.

Wenn Sie:

- Freude haben an künstlerischen Tätigkeiten,
- für sich Raum schaffen und
- ins Träumen und Fühlen kommen möchten,
- Entspannung suchen
- den Alltag loslassen möchten und
- interessiert sind an neuen Erfahrungen in kreativen Prozessen,
- Ihre Wahrnehmung schulen und
- innere Bilder sichtbar machen möchten,
- Gefühle identifizieren und bewältigen möchten
- oder einfach eine kreative Freizeitgestaltung suchen,

dann lade ich Sie herzlich ein, in meine Malgruppe zu kommen. Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Materialien und Techniken kennenzulernen, z. B.

- Wasserfarben, Gouache, Pastell, Kohle, Blei- und Buntstift
- Nass-in-nass-Malerei, Schichten, Schraffur etc.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs kann sofort beginnen. Termin wöchentlich nach Absprache: Montag oder Donnerstag 17.30 – 19 Uhr bzw. Montag oder Freitag 10 – 11.30 Uhr. Es fallen Materialkosten von 10 Euro monatlich pro Teilnehmer an.

**Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei: Anja Heyden
Kunsttherapeutin und Pädagogin
anja.heyden@live.de
0175 - 298 78 73**

Liebe Mitglieder,

wir wurden vermehrt darauf angesprochen, ob ein Hamburger Mitglied auch an einer Schleswig-Holsteiner Selbsthilfegruppe teilnehmen darf. Als **DMSG-Mitglied** dürfen Sie selbstverständlich auch an den Angeboten und Selbsthilfegruppen der DMSG teilnehmen, die nicht in Ihrem Bundesland stattfinden. Bei Stiftungsanträgen und bei konkretem Beratungsbedarf wenden Sie sich bitte an **Ihren zuständigen Landesverband**.

Ihr DMSG-Team

Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

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

Ärztlicher Beirat Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

MS-Gruppen-Forum Gisela Gerlach (Vorsitzende)

Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Stefanie Bethge M. A.

Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00

BIC: BFSWDE33HAN

Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare:

Deutsche Multiple

Sklerose Gesellschaft

Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156

20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

(Veröffentlichung und Kürzung

der Briefe behalten wir uns vor.)

Die **Gemeinsam** liegt der **AKTIV** bei. Namentlich gekennzeichnete 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: © narstudio-Fotolia.com, © roberaten / © fanjalagicalmage / © simpleblocks / © mirpic / © mangostock / © vizafo-Fotolia.com, alle weiteren 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

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

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf
www.dmsg-hamburg.de eingesehen werden.

Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 – 12 Uhr
Dr. Harry Aßmann, Hartmut Dignas

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

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.