

## Austausch

### in einer unserer Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umgebung:

- fachlicher Austausch
- freundschaftliche Unterstützung
- Freizeitaktivitäten

### Besuchsdienst für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind:

- Gespräche, gemeinsame Ausflüge

### Offener Treff für junge Menschen mit MS:

- in lockerer Atmosphäre
- mit Angehörigen und Freunden

## Freizeit

- Segelfreizeit
- Sportwoche
- Ausflüge und Feste
- Mal- und Gesangsgruppe
- Fahrradgruppe
- Yoga, Qi Gong, Pilates

## Hippotherapie

Therapeutisches Reiten zur Schulung von:  
Rumpfstabilität, Koordination, Gleichgewicht



„Die Hippotherapie hilft  
gegen meine Spastik und  
die Rückenschmerzen.  
Sie wirkt sich auch seelisch  
bei mir aus, denn  
Reiten berührt alle Sinne.“

Annette Pick, MS seit 1995

**Die DMSG Hamburg** ist eine gemeinnützige  
Selbsthilfeorganisation und unabhängige Interessen-  
vertretung für Menschen mit Multipler Sklerose.

### Ihr Engagement für uns

- Stärken Sie uns, indem Sie Mitglied werden
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich
- Unterstützen Sie uns finanziell

Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus  
Mitgliedsbeiträgen und Spenden.  
Wir erhalten keine öffentlichen Zuschüsse.

### Mitglied werden

- Für 50 Euro/Jahr
- Befreiung in schwierigen finanziellen Fällen möglich
- Profitieren Sie von unseren Angeboten
- Stärken Sie die Interessen aller MS-Betroffenen  
in Hamburg und bundesweit

**Die Beitrittserklärung** können Sie telefonisch  
oder per Mail anfordern, auf unserer Homepage  
herunterladen oder direkt in unserer Geschäftsstelle  
im Eppendorfer Weg erhalten.

### Spendenkonto

DMSG Landesverband Hamburg e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00  
BIC: BFSWDE33HAN

Zuwendungen sind steuerbegünstigt!



Informationen | Seminare | Beratung

# Miteinander Stark

Leben mit Multipler Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.

Eppendorfer Weg 154 - 156 • 20253 Hamburg  
Tel. 040 - 422 44 33 • Fax 040 - 422 44 40  
info@dmsg-hamburg.de • www.dmsg-hamburg.de



## Was ist MS?

Sicher haben Sie schon vieles über Multiple Sklerose gehört oder gelesen, was Sie verunsichert oder ängstigt – vor allem, wenn Sie gerade erst Ihre Diagnose bekommen haben. Wir wollen Ihnen dabei helfen, Angst und Verunsicherung durch gezielte Information und unsere Beratungsangebote in den Griff zu bekommen.

### MS in aller Kürze

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems, die das Gehirn und das Rückenmark umfasst und meist im frühen Erwachsenenalter beginnt. Die Krankheit lässt noch viele Fragen unbeantwortet und ist in Verlauf, Beschwerdebild und Therapieerfolg von Patient zu Patient so unterschiedlich, dass sich allgemeingültige Aussagen nur bedingt machen lassen. Aus diesem Grund ist MS auch als „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ bekannt. In Deutschland leben nach Zahlen des Bundesversicherungsamtes rund 240.000 Menschen mit MS.

Wenn Sie mehr über MS wissen wollen, bekommen Sie in unserer Geschäftsstelle weitere Informationen – bei einem persönlichen Beratungsgespräch oder als Broschüre zum Mitnehmen.

## Unsere Angebote für Sie

### Beratung

#### durch unsere Sozialpädagogen zu Themen wie:

- Bewältigung der Diagnose
- Anträge und Widersprüche bei der Kranken- und Pflegekasse
- Einstufung in die Pflegeversicherung
- Jobcoaching: Unterstützung bei Fragen und Entscheidungen rund um den Beruf
- Plan Baby: Telefonische Beratung rund um Schwangerschaft und Familienplanung
- ▶ auch für Angehörige, Freunde, Kollegen und Arbeitgeber
- ▶ telefonisch, per Mail, persönlich in unserer Geschäftsstelle, bei Ihnen zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung

#### durch Menschen, die selbst MS haben:

- auf Augenhöhe
- auf Basis persönlicher Erfahrungen

#### durch einen Rechtsanwalt zu arbeitsrechtlichen Fragen wie:

- Umgang mit chronischer Erkrankung oder Behinderung im Vorstellungsgespräch
- Konsequenzen von Schwerbehinderung im Arbeitsverhältnis

#### durch unsere Psychologische Beratungsstelle:

- Unterstützung in Krisensituationen
- Umgang mit Erschöpfungszuständen
- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- ▶ auch für Angehörige

### Information

- Informationsveranstaltungen, Seminare, Workshops
- Flyer und Broschüren
- Mitgliederzeitschriften „aktiv!“ und „Gemeinsam“
- zu Themen wie:
  - Entspannung, Ernährung, Sport
  - Forschung und Therapien
  - Sozialrecht und Hilfsmittelversorgung

### Mobilität

#### durch unseren Fahrdienst:

Zum Beispiel für: Einkäufe, Ausflüge, Treffen der Selbsthilfegruppe, Besuche bei Freunden oder Verwandten



„Mir liegt viel daran, meine Patienten im Umgang mit der MS und bei der selbstbestimmten Entscheidung für eine Therapie zu stärken.“

Prof. Dr. Christoph Heesen,  
Vorsitzender des Ärztlichen Beirats der DMSG Hamburg



„Ich bin sehr froh über die wertvolle Unterstützung und die vielen Informationen, die meine Selbsthilfegruppe über die DMSG Hamburg erhält.“  
Monika Dannehl,  
MS seit 1997



„Das, was noch geht, mit Freude und Engagement machen. Dem, was nicht mehr geht, so selten wie möglich nachtrauern.“  
Dirk Tullius,  
MS seit 1981,  
stellv. Vorsitzender der DMSG Hamburg



„Ich habe gelernt, dass man Menschen nicht zu schnell in eine Schublade stecken sollte.“  
Hartmut Dignas, Fahrdienst