

ANGEBOTE DER DMSG HAMBURG

- **Telefonische Beratung**
(4 x wöchentlich): Krankheitsbewältigung, Hilfestellung bei allgemeinen alltäglichen Themen, Unterstützung bei Anträgen: Pflegeeinstufung, Schwerbehindertenausweis, Widersprüche bei Kranken- und Pflegekasse
- **Persönliche Beratung**
Sozialpädagogische Beratung für Menschen mit MS, ihre Angehörigen, Freunde, Kollegen und Arbeitgeber in unserer Geschäftsstelle (Terminvereinbarung notwendig).
- **Hausbesuche**
Persönliche Unterstützung in besonderen Situationen für Menschen, die ihre Wohnung nur noch schwer verlassen können (Terminvereinbarung notwendig).
- **Telefonische Sprechstunde „Betroffene beraten Betroffene“**
(1 x wöchentlich): Die Berater sind selbst an MS erkrankt, Probleme und Sachverhalte können auf Augenhöhe besprochen werden
- **Peer Counseling (Betroffene für Betroffene)**
Auch hier sind die Berater selbst an MS erkrankt, nur findet die Beratung persönlich in den Räumen der MS-Ambulanz am UKE statt.
- **Informationen rund um MS**
Z.B. Krankheitsbewältigung, Entspannung, Ernährung, aktueller Forschungsstand und neue Therapien, Sport, sozialrechtliche Themen, Hilfsmittelversorgung u.v.m.
 - Flyer und Broschüren
 - Informationsveranstaltungen, Seminare und Workshops
 - Mitgliederzeitschrift „Gemeinsam“
- **Telefonische arbeitsrechtliche Beratung**
(1 x monatlich, die ehrenamtliche Beraterin ist Rechtsanwältin und Vorstandsmitglied)
- **Fahrdienst**
Für Mitglieder, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind: Fahrten zum Einkauf und zur Selbsthilfegruppe, zum Arzt, Ausflüge, Hilfe bei kleinen Reparaturen, Aufräumarbeiten. Zwei rollstuhlgerechte PKW stehen zur Verfügung, die Fahrer sind überwiegend Bundesfreiwillige.
- **Psychologische Beratungsstelle**
Kostenlose Beratungsgespräche von Psychologen und Psychotherapeuten: Hilfe bei der Krankheitsbewältigung, weiterer psychotherapeutischer Behandlungsbedarf kann abgeklärt werden.
- **Regelmäßige Freizeit- und Entspannungsangebote** Gesangsgruppe, Malgruppe, Qi Gong, Yoga und Pilates in unserer Geschäftsstelle
- **Besuchsdienst**
Ehrenamtliche besuchen Menschen mit MS, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und nur über wenige soziale Kontakte verfügen: Gespräche, gemeinsame Ausflüge (Kino, Theaterbesuch o.ä.)
- **Hippotherapie** (= eine Form des therapeutischen Reitens)

- **Angebote für Neubetroffene:**

Workshop für Neu- und Geringbetroffene mit unterschiedlichen Schwerpunkten, u.a. Stressmanagement, Erfahrungsaustausch, Arbeitsrecht, Sozialrecht, Umgang mit Schüben

Selbsthilfegruppe für Neu- und Geringbetroffene (in Planung)

Austausch, Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose, Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen

Offener Treff für junge Betroffene: Austausch in lockerer Atmosphäre, Angehörige und Freunde können mitgebracht werden.

- **Selbsthilfegruppen** in verschiedenen Stadtteilen Hamburgs und in der DMSG-Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg

- **Ausfahrten / Ausflüge / Weihnachtsfeier**

- **Ehrenamt:** Wenn Sie sich bei uns engagieren möchten, werden Sie professionell begleitet und geschult. Einmal im Jahr findet ein Fest für unsere Ehrenamtlichen statt.