



Gemeinsam

3

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg | Herbst 2013



TITELTHEMA

Sexualität - Für alle selbstbestimmt und selbstverständlich?

Für die meisten gesunden Menschen gehört Sexualität ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Mit einer körperlichen Behinderung ist das oft nicht mehr so, z.B. durch funktionelle Störungen, Schwierigkeiten bei der Partnersuche und gesellschaftliches Unverständnis. Ideen und Überlegungen [ab Seite 4](#)

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

TITELTHEMA:

Sexualität

Für alle selbstbestimmt
und selbstverständlich? 4

Inkontinenz und Sexualität ... 5

Störungen der Sexualität 6

Sexualberatung,
Erotik-Workshops und
Sexualbegleitung 7

Sexuelle Assistenz 9

Tantra-Massagen 10

Potenzmittel 11

Filmtipps 12

Aufruf

Junge Betroffene 13

Aktuelles

Jobcoaching bei MS 14

Neues Auto
für den Fahrdienst 14

DMSG in Hamburg 16

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Regelmäßige Aktivitäten

MS Netz Hamburg

Plenum 4/2013:
**Rückblick auf zehn Jahre Netzwerk
 und Ausblick auf die Zukunft.**
 Mittwoch, 27. November 2013
 18 - 20 Uhr
www.ms-netz-hamburg.de

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

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

Fahrradgruppe

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

Malgruppe

An jedem 1. und 3. Donnerstag
 im Monat von 17 - 18.30 Uhr
 Kursleiterin: Katrin Naumann
 Tel. 040 - 35 96 33 41

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

Qi Gong

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

*Diese Aktivitäten sind offene
 Veranstaltungen und nehmen
 noch Mitglieder auf. Nähere
 Informationen, auch über unsere
 Selbsthilfegruppen, erhalten Sie
 in der Geschäftsstelle!
 Telefon: 040 - 4 22 44 33*

Pilates

Pilates im Sitzen:
 Dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr
 Pilates regulär:
 Dienstags, 16.45 - 17.45 Uhr
 Bitte vorher Rücksprache mit
 Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

*Diese Kurse finden in unserer
 Geschäftsstelle statt.*

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

Auf
www.dmsg-hamburg.de
 finden Sie ab sofort
 die Profile der Selbst-
 hilfegruppen, die noch
 offen für neue
 Mitglieder sind.

Die GEMEINSAM
 4/2013 erscheint
 Ende Dezember:
 Redaktionsschluss
 ist Freitag,
 der 11. Oktober 2013

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser aktuelles Heft hat den Themenschwerpunkt Sexualität. Jeder Mensch wünscht sich ein erfülltes Sexualleben, doch mit der Erkrankung Multiple Sklerose können Symptome auftreten, die die Verwirklichung sehr erschweren. Für einige funktionelle Störungen gibt es medizinische Lösungen, also konkrete Behandlungsmöglichkeiten. Doch gibt es auch Barrieren, die nicht so leicht zu überwinden sind. **So ist es zum Beispiel für schwerstbehinderte Menschen oftmals schwierig, ihre sexuellen Wünsche überhaupt zu äußern, geschweige denn umzusetzen.**

Bereits 2006 wurden die Rechte aller Menschen auf Sexualität deklariert. Spezielle rechtliche Regelungen gibt es allerdings nicht, und so stellt sich schnell wieder die Frage nach dem Geld. Übernimmt die Krankenkasse z. B. die Kosten für ein Potenzmittel oder die Sexualassistenz? Lesen Sie mehr zu diesem Thema ab Seite 4.

Ein völlig anderes Thema beschäftigt uns bereits seit einer ganzen Weile: SEPA (Single Euro Payments Area). Das neue SEPA-Lastschriftverfahren ist eine große Herausforderung für alle gemeinnützigen Vereine. **Das EU-Parlament will den Euro-Zahlungsverkehr für Überweisungen und Lastschriften**

vereinheitlichen. Die verabschiedete Verordnung ist zwingend ab 1. Februar 2014 anzuwenden. Dies hat für Sie als Mitglied u.a. den Vorteil einer verlängerten Widerspruchsfrist und der vorzeitigen Ankündigung des Beitragseinzugs. Für uns bringt das neue SEPA-Lastschriftverfahren jedoch einen erheblichen Verwaltungs- und Kostenaufwand mit sich. Wir werden Sie weiter informiert halten.

Wir sind alle sehr froh, dass es uns geglückt ist, die Finanzierung des neuen Autos für den Fahrdienst zu sichern. **Seit Mitte Juli freuen sich unsere Bundesfreiwilligen über einen VW-Caddy Maxi.** Wer die großzügigen Spender waren, erfahren Sie auf Seite 14.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe unserer Gemeinsam und hoffe, dass auch für Sie etwas Interessantes dabei ist!

Herzlichst,
Ihre Andrea Holz, Geschäftsführerin
der DMSG Hamburg

Sexualität - Für alle selbstbestimmt und selbstverständlich?

STATT EINES VORWORTS – EIN LESERBRIEF: *Tabus gibt es zum Thema Einschränkungen und MS leider immer noch sehr viele: Für die einen ist es der Rollstuhl, Inkontinenz, verminderte geistige Leistungsfähigkeit oder Sexualität, für die anderen gleich alles zusammen. Höchste Zeit also, dass sich die GEMEINSAM dem Thema Sexualität widmet, das in meiner jahrelangen eigenen Krankengeschichte bislang weder von Neurologen, Urologen, Gynäkologen noch von Physio- oder Ergotherapeuten angesprochen wurde.*

Kürzlich hatte ich Gelegenheit, den Film „The Sessions – Wenn Worte berühren“ zu sehen, ein US-Spielfilm aus dem Jahr 2012, den ich wärmstens als Einstieg und Diskussionsgrundlage empfehlen möchte. Der Film basiert auf der wahren Geschichte des aufgrund einer Kinderlähmung schwer körperbehinderten Dichters und Autors Mark O'Brien. Mit 38 Jahren beschließt er, seine Sexualität mit einer sogenannten Surrogatpartnerin (d.h. Sexualassistentin) auszuleben. Diese von ihm gewählte und speziell erfahrene und ausgebildete Partnerin, im wahren Leben mit Namen Cheryl Cohen Greene, wird im Film von der Schauspielerin Helen Hunt dargestellt, die für diese sowohl mutige als auch sehr emotionale Leistung 2013 eine Oscar-Nominierung erhielt.

Es mag sehr zynisch klingen, aber es geht in diesem Film „nur“ um die sexuellen Probleme eines körperlich schwersteingeschränkten Mannes, der zwar an Lähmungen leidet, aber bei dem ein intaktes Berührungsempfinden und voll erhaltene Erektions- und Orgasmusfähigkeit bestehen.

Leider ist mir kein Film oder Buch bekannt, in dem in ähnlich guter Weise die viel komplizierteren und psychisch belastenden sexuellen Probleme aufgrund von Krankheiten wie MS oder Querschnitt behandelt werden. Dazu gehören z.B. die erektile Dysfunktion bzw. Impotenz beim Mann oder das herabgesetzte Berührungsempfinden mit nicht mehr möglicher Orgasmusfähigkeit bei der Frau und beim Mann.

Außerdem soll es auch Paare geben, bei denen beide krank sind, die an diversen Einschränkungen leiden und bei denen nichts mehr selbstverständlich ist: Weder das Gehen oder schnell mal die Toilette benutzen, noch der Sex aus den alten gesunden Zeiten. Denn neben dem gesunden Berührungsempfinden/der Tiefensensibilität der Haut und der Geschlechtsorgane, Erektions- und Orgasmusfähigkeit, gehört zum „normalen“, „gesunden“ Sex auch eine gewisse körperliche Mindestbeweglichkeit. Aber auch die ist bei vielen MS-Betroffenen schon durch Spastik

und verminderte Muskelkraft derartig eingeschränkt, dass nicht einmal mehr die einfache „Missionarsstellung“ möglich ist. Hinzu kommen Adduktorenspastik und -verkürzung, die es manchen MS-betroffenen Frauen unmöglich machen, die Beine zu spreizen. Hier werden zweifellos Dimensionen erreicht, die für Gesunde nicht mehr vorstellbar sind; anders ist es nicht zu erklären, dass der Film „The Sessions“ bei Wikipedia als „Filmkomödie“ bezeichnet wird, im Lexikon des internationalen Films gar als „feel good movie“.

Mich, als selber stark eingeschränkte Frau mit MS, hat er zu bitteren Tränen gerührt. Denn behinderte Menschen haben natürlich genauso das Bedürfnis nach Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität wie nicht behinderte Menschen. Aufgrund der vielfältigen Symptome der MS stellt diese Krankheit die Betroffenen vor besondere Herausforderungen, z. B. kommt bald folgende Frage auf: Kann Sex durch gute Gespräche oder gemeinsame sonstige Erlebnisse „ersetzt“ werden?

„Denn behinderte Menschen haben natürlich genauso das Bedürfnis nach Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität wie nicht behinderte Menschen.“

Ich wünsche mir, dass die Tabus gebrochen werden und dass sich zukünftig Ärzte, Therapeuten, Wissenschaftler, Krankenkassen und Selbsthilfeorganisationen wie die DMSG dieses wichtigen Themas annehmen. In diesem Sinne danke ich Ihnen für Ihre Initiative, dieses Thema zum Schwerpunktthema der GEMEINSAM zu machen! ●

Anonym

Inkontinenz und Sexualität – ein Widerspruch?

Nein. Aber eine Herausforderung. Mit meinem Artikel möchte ich dazu ermutigen, diese Herausforderung aktiv anzunehmen und weiterhin sexuell aktiv zu bleiben oder wieder zu werden.

Zunächst möchte ich jedoch bewusst machen, dass Inkontinenz eines der großen Tabuthemen unserer Gesellschaft ist. Das Erreichen der Kontinenz wird bei kleinen Kindern mit viel Aufwand verfolgt. Sind die Kleinen „trocken“, werden sie sehr gelobt. Für nasse Hosen und Betten gibt es dagegen Tadel. So ist die Kontinenz eine wichtige soziale Errungenschaft. Verlieren wir sie später wieder durch Erkrankung oder Behinderung, kann es uns in eine tiefe Krise stürzen. Besonders schmerzhaft ist dabei neben dem hygienischen Aspekt der Verlust der Kontrolle über die entsprechenden Körperfunktionen.

Auch für die Menschen, die aufgrund einer Behinderung nie eine Kontinenz erreichen konnten, kann es schwer sein, ihre Inkontinenz anzunehmen. Da hilft auch wenig, dass frischer Urin an sich eine eigentlich saubere Flüssigkeit ist, die viel weniger Bakterien enthält als flüssiger Speichel. Spätestens bei der Stuhlinkontinenz kann jedoch schnell Unbehagen, Ablehnung bis hin zu Ekel aufkommen. Da ist es kein Wunder, dass es sich auf Sozial- und besonders Sexualkontakte auswirken kann. So fand eine amerikanische Studie heraus, dass jede dritte Frau und jeder zweite Mann wegen der Inkontinenz lieber als Single leben.

Ich habe, bedingt durch meine Muskeldystrophie, inzwischen eine mittelgradige Stuhlinkontinenz. Wenn dann noch dazu kommt, dass die Toilette nicht schnell genug und barrierefrei zu erreichen ist und ich ja auch nicht so schnell auf die Toilette „springen“ kann, kommt es für mich zu teilweise psychisch sehr belastenden Situationen. Inzwischen habe ich mir viele Informationen besorgt und mir Strategien und Hilfsmittel überlegt. So habe ich mich viel mit der Funktionsweise und den Einflussfaktoren auf meine Darmtätigkeit auseinandergesetzt. Kaffee und grüner Tee haben eine „durchschlagende“ Wirkung, ebenso aufregende Vorträge und spannende menschliche Begegnungen. Diese Faktoren versuche ich zu berücksichtigen und gleichzeitig bewusst auf die Signale meines Darmes zu achten. Binden oder Slipeinlagen können „darmaktive“ Tageszeiten zusätzlich absichern ebenso wie meine stets im Auto deponierte mobile Rollstuhltoilette, welche auch bei Freunden hilfreich sein kann, bei denen keine rollstuhlgerechte Toilette vorhanden ist. Stets parat ist auch meine Notfallausrüstung mit Ersatz-Slip und feuchten Toilettentüchern. Zur Not hilft nur noch nach Hause fahren und duschen. Ich bin sehr froh darüber, dass ich lernen konnte, mich so zu akzeptieren und nicht meinen eigenen Körper abzulehnen. Trotz allem wird es aber eine große Einschränkung für mich bleiben.

Zurück zum Thema Sexualität. In diesem Lebensbereich soll ein anderer Mensch ganz nah an mich herankommen und spätestens dann kann ich meine Inkontinenz nicht (mehr) verstecken. Deshalb raten viele Betroffenenverbände, offen und rechtzeitig darüber zu sprechen und so die gegenseitige Angst zu nehmen. Das ist jedoch nicht immer leicht umsetzbar. Über Sexualität und Bedürfnisse zu reden ist an sich ja schon schwer genug. So kann es ein längerer Prozess mit Rückschlägen, Enttäuschungen und Verletzungen sein. Es lohnt sich aber auf jeden Fall! So habe ich selbst auch schon sehr gute und verantwortungsvolle Arten des Umgangs von harn- und/oder stuhlinkontinenten Männern kennen lernen dürfen.

„So fand eine amerikanische Studie heraus, dass jede dritte Frau und jeder zweite Mann wegen der Inkontinenz lieber als Single leben.“

Zusätzlich ist aber auch die Vorsorge wichtig: Das Bereitlegen von Handtüchern, das vorherige Entleeren der Blase und des Darms, das Betreiben von sogenanntem Stuhl- und Blasenmanagement (das heißt z. B. nicht direkt vorher Kaffee oder große Mengen anderer Getränke zu sich zu nehmen). Es kann auch hilfreich sein, nicht direkt vorher zu essen, sondern den Sex eher als Vorspeise zu sehen. Am wenigsten Stress hat man beim Sex in der Badewanne oder in der Dusche.



Überhaupt kann es wichtig sein, der Partnerin/dem Partner das Gefühl zu geben, sauber zu sein. Dazu kann ein gemeinsames Bad oder eine gemeinsame Dusche auch als ein schönes Vorspiel eingebaut werden.

Sehr wichtig ist auch der rechtzeitige Einsatz der passenden Hilfsmittel. Erfreulicherweise entwickelt sich der Markt der diesbezüglichen Hilfsmittel ja immer weiter. Leider gibt es bei der Stuhlinkontinenz anatomisch bedingt wesentlich weniger Möglichkeiten für sogenannte ableitende Hilfsmittel. Sehr hilfreich, besonders auch vor sexuellen Aktivitäten, kann die Irrigation sein, das heißt die Entleerung des Enddarmes durch Wasserspülungen. Bedingte Sicherheit können auch Analtampons geben. Auch Beckenbodentraining kann bei vielen Menschen die Harn- und Stuhlinkontinenz steigern. Über Hilfsmittelangebote informieren der Selbsthilfverband Inkontinenz, die Kontinenzgesellschaft und auch direkt die Anbieter. Ich selbst biete umfassende Beratung im Bereich Inkontinenz und Sexualität an. ●

Wiebke Hendeß

Literatur- und Quellenangaben

www.selbsthilfverband-inkontinenz.org

Eine gute, übersichtliche Homepage mit vielen interessanten Tipps.

www.kontinenz-gesellschaft.de

Eine ebenfalls sehr informative Homepage. Hier können auch zahlreiche Broschüren bestellt werden.

Störungen der Sexualität bei weiblichen MS-Betroffenen

Eine erfüllte Sexualität ist für viele Menschen ein zentraler Aspekt für ein zufriedenes Leben. Dabei ist zu beachten, dass die sexuellen Funktionen der Frau äußerst komplex und von körperlichen, psychischen und zwischenmenschlichen Faktoren abhängig sind. Das Nervensystem spielt dabei eine zentrale Rolle. Erotische Sinneseindrücke wie z.B. Gerüche, visuelle Eindrücke sowie Berührungen werden an das Gehirn übermittelt und dort in Signale an die Geschlechtsorgane umgesetzt.

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

können sich direkt auf die Sexualität auswirken und die Lebensqualität zusätzlich beeinträchtigen. Daneben wirken sich zahlreiche Medikamente wie Antidepressiva, die im Rahmen neurologischer Erkrankungen häufig eingesetzt werden, negativ auf die sexuellen Funktionen aus. Trotz der Bedeutung der Sexualität für die Lebensqualität wird dieser Krankheitsaspekt oft aus Scham kaum thematisiert und damit nicht diagnostiziert. In diesem Artikel sollen daher die wesentlichen Symptome und Behandlungsmöglichkeiten sexueller Störungen im Rahmen der MS kurz erläutert werden.

DIE HÄUFIGKEIT

sexueller Störungen bei Patientinnen mit MS wird in der Literatur bis über 70% angegeben. Die meisten Beschwerden betreffen fehlende Libido, Störungen der sexuellen Erregbarkeit, mangelnde Lubrikation (Anm. d. Red.: Feuchtigkeit der Scheide) und Orgasmusstörungen. Etwa 50% der MS-Betroffenen werden im Krankheitsverlauf sexuell inaktiv und weitere 20% schränken ihr Sexuelleben deutlich ein. Da die MS vor allem bei Frauen zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auftritt, stellt dies eine besondere Herausforderung beim Aufbau von Partnerschaften und der Gründung einer Familie dar.

DIE URSACHEN

sexueller Störungen sind vielschichtig, wobei sich die Auswirkungen der Schädigungen motorischer und sensorischer Bahnen mit psychischen Faktoren wie Depression, Müdigkeit und reduziertem Selbstwertgefühl sowie Angst vor der Zurückweisung durch den Partner überlagern. Konzeptionell kann die Entstehung der sexuellen Störungen in drei Komponenten gegliedert werden. Primäre Störungen entstehen durch direkte MS-bedingte neurologische Schädigungen. Sekundäre Störungen entstehen durch körperliche Einschränkungen wie z. B. Müdigkeit, Spasmen, Koordinationsstörungen und Blasen-funktionsstörungen. Tertiäre Störungen umfassen schließlich die psychosozialen und emotionalen Aspekte im Rahmen der chronischen Erkrankung. Für eine erfolgreiche Behandlung müssen alle genannten Aspekte bedacht werden.

ZENTRAL für die Behandlung von sexuellen Störungen ist zunächst, dass die Probleme im Arzt-Patienten-Kontakt aktiv angesprochen und erkannt werden. Vor dem Hintergrund der multiplen Krankheitsaspekte im Verlauf einer MS-Erkrankung werden die intimen Bedürfnisse häufig wenig priorisiert und ausgeklammert. Sind die

spezifischen Beschwerden aber erkannt, sollte eine interdisziplinäre Behandlung durch Neurologen, Psychologen, Frauenärzte und Urologen bzw. Urogynäkologen stattfinden.

DIE URSACHEN von fehlendem Verlangen und Müdigkeit können z. B. mit hormoneller und optimierter antidepressiver Therapie beseitigt werden. Gelegentlich kann die sexuelle Aktivität in die Morgenstunden verlegt werden. Auch ist eine psychologische oder sexualtherapeutische Beratung zur Stärkung des Selbstwertgefühls und offenen Aussprache der Wünsche, idealerweise gemeinsam mit dem Partner, sinnvoll.

DER FRAUENARZT bzw. Urogynäkologe kann organische Hindernisse wie eine Senkung des Beckenbodens, Inkontinenz mit Harnträufeln und andere Blasenfunktionsstörungen diagnostizieren. Fehlende Libido beruht mitunter auf Hormonmangelzuständen und spricht dann gut auf Hormontherapie an. Die Trockenheit der Vagina kann durch lokale Hormonpräparate behandelt werden. Im Fall einer Senkung der Beckenorgane kann intensives Beckenbodentraining die Anatomie des Beckenbodens verbessern. Bei einer ausgeprägten Senkung hilft jedoch nur noch eine plastische Wiederherstellung. Inkontinenzbeschwerden können medikamentös, behandelt werden. Bei Versagen dieser Therapie

sind auch hier invasive Verfahren wie Botox-Injektionen, Blasenschrittmacher oder TVT-Plastiken (Anm. d. Red.: Tension-free Vaginal Tape, eine Operationsmethode) möglich.

Zusammenfassend gibt es vielfältige Ursachen für Störungen des sexuellen Erlebens bei Patientinnen mit MS, denen aber zahlreiche Behandlungsoptionen gegenüberstehen. Die Beschwerden sollten ernst genommen und durch entsprechende Spezialisten behandelt werden. ●

*Dr. Mahtab Bazargan,
Stellv. Leiterin der Beckenbodenklinik Hamburg an
der Asklepios Klinik Altona*

Sexualberatung, Erotik-Workshops und Sexualbegleitung | Angebote des Instituts zur Selbst-Bestimmung Behinderter (ISBB)

Im Wendland, im Osten Niedersachsens in dem kleinen Ort Trebel, ist der Sitz des Instituts zur Selbst-Bestimmung Behinderter. Seinen Leiter Lothar Sandfort möchte ich als einen der Wegbereiter für die Emanzipation der Sexualität behinderter Menschen bezeichnen. Inzwischen arbeite ich viel mit ihm zusammen und bin offiziell assoziiert mit seinem Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter. Ich arbeite als Sexualberaterin, leite dort den sogenannten Erfahrenen-Erotik-Workshop bzw. Wiebke-Workshop für Körperbehinderte und bilde SexualberaterInnen aus. Trebel und das Gästehaus der Familie Sandfort ist für

mich ein sehr wichtiger Ort geworden, in dem ich wichtige Schritte hin zu einer nicht nur sexuell emanzipierten behinderten Frau machen konnte.

Unsere Workshop-Angebote

Das ISBB gibt es schon seit 1994, etwas später kam das Gästehaus Nemitzer Heide der Familie Sandfort dazu. Das Institut arbeitet absolut unabhängig von staatlicher und institutioneller Förderung und finanziert sich allein durch die Teilnehmerbeiträge und Honorare. In der zunächst rein psychologischen Beratung kamen vermehrt Fragen zur Sexualität. Im Jahre 1997

gab es den ersten Erotikworkshop für körperbehinderte Männer. Einige Zeit später entstanden auch gemischte Gruppen und seit einigen Jahren auch eine spezielle Gruppe der sogenannten Erfahrenen. Diese TeilnehmerInnen sind mutiger, da sie zuvor schon mehrmals Erotik-Workshops für Körperbehinderte besucht haben.

Wie laufen die Workshops ab? Die Erfahrenen-Gruppe trifft sich zweimal im Jahr und die übrigen Körperbehinderten treffen sich inzwischen fast jeden Monat – immer mit von uns selber ausgebildeten Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleitern. Alle



unsere Gruppen nehmen gern neue Interessierte auf. Im Mittelpunkt aller Workshops stehen behinderte Menschen. Es geht um unsere sexuelle Emanzipation. Es ist uns gelungen, das Vertrauen zueinander weiter zu festigen. Auch neue Teilnehmende hatten bisher immer das Gefühl, sich ohne Peinlichkeiten öffnen zu können. Mit dieser Erfahrung wollen wir weiter machen. Die Wochenenden haben meist den folgenden Ablauf: Wir reisen am Freitag bis 18 Uhr an. Alle Anwesenden gehen direkt in die Gruppe und stellen sich gegenseitig vor. Gemeinsam setzen wir uns dann später abends an eine Tafel mit erotischen Speisen. Die Küche hat bisher immer tolle Überraschungen zubereitet. Wir reden über unsere Erwartungen und lesen uns während des langen Mahles erotische Geschichten vor. Am Samstagmorgen reden wir über uns und unsere ganz individuellen Möglichkeiten, Sex zu haben und Beziehungen zu gestalten.

„... der Versuch, behinderte Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, sich ihren Körper wieder anzueignen und eine erfülltere Sexualität zu erleben.“

Am Samstagnachmittag kommen unsere Sexualbegleiterinnen und unser Sexualbegleiter zur Gruppe dazu. Sie werden einige tantrische Übungen anleiten, die uns helfen, unsere eigenen Körper lustvoller zu erleben. Jede und jeder kommt in Kontakt mit sich. Die nichtbehinderten SexualbegleiterInnen nehmen an diesen Übungen teil und

bringen sich selbst ein. Am Abend ist es dann möglich, bei ihnen Einzelstunden zu haben. Dann werden individuelle Wünsche erfüllt, die bis zum Geschlechtsverkehr gehen können, aber nicht müssen. Für diese Stunden vereinbaren SexualbegleiterInnen und Kunden ein gesondertes Honorar. Am Sonntagmorgen sitzen wir wieder als behinderte Teilnehmende zusammen und reden über uns, unsere erotische Zukunft und unsere Möglichkeiten, Beziehungen zu bekommen oder bestehende zu bereichern.

Fortbildung in Sexualbegleitung

SexualbegleiterInnen bieten Zärtlichkeiten an – in unterschiedlichem Ausmaß, aber immer für Geld. Daher werden wir sehr häufig gefragt, ob „SexualbegleiterIn“ nicht nur ein verschleiern des Wort für den Begriff „Prostituierte“ ist. Nein, antworten wir dann, Sexualbegleitung ist zwar Prostitution, aber sie ist mehr und anders. Das Modell Bordell, in dem auf unpersönliche Weise Geld gemacht wird, gilt bei uns nicht. SexualbegleiterInnen bewegt das Interesse am Menschen, nicht nur das Interesse am Kunden. Sie haben stets einen humanistischen, oft spirituellen Hintergrund. Ihnen ist Mitleid und Verachtung fremd. Beides würde auch nicht zu uns passen, denn wir gehören zu der emanzipatorischen Behindertenbewegung. Zu diesem Emanzipationsbemühen gehört auch der Versuch, behinderte Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, sich ihren Körper wieder anzueignen und eine erfülltere Sexualität zu erleben.

Die Nachfrage nach einer solchen professionellen Begleitung steigt sowohl bei einzelnen Behinderten und bei behinderten Paaren, aber auch bei Einrichtungen und Verbänden der Behindertenarbeit. Nachgefragt wird die gesamte Palette von der anonymen über die persönliche Beratung bis hin zur erotischen Massage oder zum Geschlechtsverkehr. Die FortbildungsteilnehmerInnen werden in der von uns ausgeschriebenen Fortbildung befähigt, dieses Angebot sicher und angemessen erfüllen zu können, bei Wahrung der eigenen Grenzen. ●

Wiebke Hendeß

Informationen

Kontakt Daten des ISBB:

Telefon: 05848 - 981565

*Postadresse: Nemitzer Str. 16,
29494 Trebel*

www.isbbtrebel.de

*Informationen zu der Arbeit der SexualbegleiterInnen finden Sie hier:
www.sexualbegleitung.com*



Informationen zur Sexualberatung von Wiebke Hendeß finden Sie hier:

www.sexualtaet-und-behinderung.de



In unserem Seminarprogramm 2014 werden wir jeweils einen Workshop für Männer und für Frauen mit MS zum Thema „Sexualität und Partnerschaft“ mit Wiebke Hendeß anbieten.

Sexuelle Assistenz – Ein kontrovers diskutiertes Konzept



In der Publikation „Psychotherapie im Dialog – Sexuelle Störungen“ ist ein Artikel zum Thema Sexualassistenz

erschienen, der die Hintergründe erläutert, Beispiele nennt und auf offene Fragen hinweist.

Unter dem Begriff „sexuelle Assistenz“ werden unterstützende sexuelle Dienstleistungen für Menschen zusammengefasst, die aufgrund ihrer Behinderung ihre Sexualität nicht ohne Unterstützung leben können. Die Dienstleistung kann darin bestehen, bei der Suche nach geeigneten intimen Räumlichkeiten zu helfen oder Verhütungs- und Hilfsmittel sowie pornografische Werke zu besorgen. Sie reicht bis zur Vermittlung von Kontakten zu Sexualassistentinnen und -assistenten sowie zu Prostituierten (passive Sexualassistenz) bzw. bis zur direkten Ausübung sexueller Handlungen gegen ein Entgelt (aktive Sexualassistenz).

Sexuelle Selbstentfaltung

Voraussetzung für sexuelles Erleben und Entfaltung ist nicht nur intellektuelle Reife, sondern auch ein Mindestmaß an körperlicher Fähigkeit zur sexuellen Handlung und zu sexuellem Erleben. Aber was ist,

- ▶ wenn die körperlichen Voraussetzungen für sexuelle Handlungen fehlen?
- ▶ wenn die intellektuellen Voraussetzungen für sexuelle Handlungen fehlen?
- ▶ wenn Menschen, die von Pflege und Versorgung abhängig sind, jeglicher Raum für Intimität fehlt?

Deklaration sexueller Rechte

Ein Ausschuss der IPPF (International Planned Parenthood Federation, internationaler Dachverband für reproduktive Medizin) hat 2006 die Rechte aller Menschen auf Sexualität deklariert. Basis waren die Menschenrechtserklärung der Vereinten Nationen, internationale Standards und weitere Rechtsansprüche im Zusammenhang mit der menschlichen Sexualität.

Die 7 Grundsätze der IPPF-Erklärung

GRUNDSATZ 1

Die Sexualität ist ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit jedes Menschen. Aus diesem Grund müssen positive Rahmenbedingungen geschaffen werden, innerhalb derer jeder Mensch alle sexuellen Rechte als Teil seiner Entwicklung in Anspruch nehmen kann.

GRUNDSATZ 2

Die Rechte und Schutzmaßnahmen, die Personen unter 18 Jahren gewährleistet werden, unterscheiden sich von denen Erwachsener und müssen die sich entwickelnden Fähigkeiten des einzelnen Kindes, von den eigenen Rechten Gebrauch zu machen, berücksichtigen.

GRUNDSATZ 3

Nichtdiskriminierung liegt dem Schutz und der Förderung aller Menschenrechte zugrunde.

GRUNDSATZ 4

Die Sexualität und die mit ihr verbundene sexuelle Lust sind zentrale Aspekte des Menschseins, unabhängig davon, ob jemand Nachkommen zeugen möchte oder nicht.

GRUNDSATZ 5

Die Sicherstellung sexueller Rechte für alle Menschen bedeutet auch ein Bekenntnis zur Freiheit und zum Schutz vor Schaden.

GRUNDSATZ 6

Sexuelle Rechte dürfen nur solchen Beschränkungen unterliegen, die gesetzlich festgelegt sind. Diese Beschränkungen dienen sowohl der Anerkennung und der Achtung der Rechte und Freiheiten anderer als auch dem Allgemeinwohl einer demokratischen Gesellschaft.

GRUNDSATZ 7

Die Verpflichtung zur Achtung, Schutz und Verwirklichung gilt für alle sexuellen Rechte und Freiheiten.

Das Konzept der Sexualassistenz existiert in nur wenigen Ländern. Spezielle Ausbildungen zur Sexualbegleiterin / zum Sexualbegleiter gibt es nur in der Schweiz und in Deutschland. Basis der Qualifikation ist oft eine berufliche Erfahrung in der sozialpädagogischen Arbeit mit behinderten Menschen.

Rechtlicher Rahmen

Spezielle gesetzliche Regelungen gibt es nicht, Sexualassistenz ist aber per Gesetz nicht verboten.

- ▶ Ungeklärt ist die Frage der Bezahlung. Hier existiert die Frage, ob die Kosten von den Krankenkassen oder dem Sozialamt übernommen werden sollen.



Artikel 26

Nach Artikel 26 der UN-Behindertenrechtskonvention ist es Aufgabe der Vertragsstaaten (auch Deutschlands), wirksame und geeignete Maßnahmen zu treffen, einschließlich der Unterstützung durch andere Menschen mit Behinderungen (peer support), um Menschen mit Behinderungen in die Lage zu versetzen,

- ▶ ein Höchstmaß an Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, umfassende körperliche, geistige, soziale und berufliche Fähigkeiten sowie
- ▶ die volle Einbeziehung in alle Aspekte des Lebens und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren.

Aufgabe staatlicher Hilfen muss es daher künftig sein, Menschen mit Behinderungen die „volle Einbeziehung in alle Aspekte des Lebens und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens“ dort zu bewahren, wo sie gefährdet ist – und dort, wo sie nicht erreicht wird, erreichbar zu machen. Für Menschen mit Behinderungen leitet sich daraus auch das Recht auf Teilhabe an sexueller Gesundheit, sexuellen Erfahrungen und sexueller Bedürfnisbefriedigung ab.

Offene Fragen

Unabhängig von einer gesellschaftlichen Bewertung, was Ethik, Moral oder Ansprüche an Toleranz betrifft, wirft das Konzept der Sexualassistenz viele Fragen auf. Um nur einige zu nennen:

- ▶ *Wo sind die Grenzen der Assistenz? Was ist z. B. bei Menschen, die einfach keinen Partner finden? Wo sind die Grenzen zwischen Assistenz und Prostitution?*
- ▶ *Bedeutet die Existenz eines „Rechts“ immer auch „Verpflichtung“ der Gesellschaft, das Recht einzulösen? Das berührt die Kostenfrage: Wer zahlt? Wie hoch ist der Wert der Leistung? Wie wird gezahlt (Krankenkassenkarte)?*
- ▶ *Oder: Existieren geschlechtsspezifische Unterschiede? ●*

Gerhard Senf

Auszugsweiser Nachdruck des Artikels aus PiD – Psychotherapie im Dialog 2013; 14 (02): 68–71. Mit freundlicher Genehmigung der Georg Thieme Verlag KG.

Tantra-Massagen für Menschen mit Behinderung

Die Tantramassage ist ein umfangreiches Massage- und Verehrungsritual, bei der der ganze Körper berührt und massiert wird. Der Intimbereich wird bei dieser Massageform auf harmonische und natürliche Art mit einbezogen. Ein genitaler oder oraler Geschlechtsverkehr findet allerdings nicht statt. Es geht für den Empfangenden darum, das eigene Potenzial der sinnlich-sexuellen Lebenskraft unmittelbar an sich selbst zu erfahren und weiter zu entfalten.

Die Massage hat einen sinnvoll aufgebauten, in seinen Grundelementen feststehenden Ablauf. Klient oder Klientin und Masseur bzw. Masseurin sind dabei vollkommen nackt.

Das Ziel der Tantramassage ist ein allgemeines entspanntes Befinden des Körpers sowie einen orgasmischen Zustand des Klienten zu erhalten und wenn möglich ganzkörperlich erfahrbar zu machen.

Quelle: www.tantramassage-verband.de

In Hamburg gibt es einige Institute, die Tantra-Massagen anbieten. Bei unseren Recherchen sind wir auf „Art of Touch“ gestoßen, das sich mit seinem Angebot auch ganz explizit an Menschen mit Behinderung richtet. Wir weisen an dieser Stelle jedoch darauf hin, dass uns bisher keine Erfahrungen von Mitgliedern mit diesem Institut bekannt sind.



Hier ein Auszug von der Homepage, www.artoftouch.de:

„Wir bieten Menschen mit den verschiedensten Behinderungen sinnliche, tantrische Massagen an, die wir individuell für Sie gestalten. Vielleicht wünschen Sie sich einfach nur liebevolle, sinnliche Berührungen am ganzen Körper zu erleben und zu genießen.“ ▶

- ▶ Vielleicht haben Sie auch Bereiche Ihres Körpers, wo Sie nichts oder weniger fühlen, z.B. bei Querschnittslähmung, von Geburt an oder auch bei einer fortschreitenden chronischen Erkrankung. Wir stimmen die Tantra-massage dann speziell auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten ab und erkunden diese gemeinsam mit Ihnen.

Dauerkatheter, medizinische Hilfsmittel oder Verbände sind kein Problem für uns. Auch mit Erkrankungen z.B. der Haut, Kontrakturen, Spastiken, Durchblutungsstörungen können wir umgehen."

Auf unsere Nachfrage gab uns Sarah Nachtwey, Inhaberin von Art of Touch, folgende Rückmeldung:

„Wir haben schon Männer und Frauen mit Multipler Sklerose massiert. Wir sind allerdings nicht ganz barrierefrei. Rollstuhlfahrer/-innen müssen durch unseren Aufenthaltsraum und dessen Tür hat eine kleine Schwelle, die aber bisher entweder mit einer vom Rollstuhlfahrenden mitgebrachten kleinen Rampe oder einfach gemeinschaftlich mit unserer Hilfe mühelos überwunden wurde. Einen sehr großen Elektrorolli haben wir einmal draußen gelassen. Das war auch vorher klar und der Mann hatte sogar eine Regenplane dafür dabei. Einmal haben wir ihn zu zweit getragen, das ging auch gut.“ ●

Stefanie Bethge

Potenzmittel - kein Anspruch auf Kostenübernahme

Am 6. März 2012 hat das Bundessozialgericht in einem Urteil (Az.: B 1 KR 10/11 R) entschieden, dass Männer keinen Anspruch auf Kostenübernahme für Potenzmittel durch die gesetzlichen Krankenkassen haben. Dies gilt unabhängig davon, ob sie behindert sind oder nicht. Damit bestätigte das BSG die gesetzliche Regelung, die mit der Gesundheitsreform 2004 in Kraft getreten ist. Danach sind all jene Arzneimittel aus dem Leistungskatalog ausgeschlossen, bei deren Anwendung die „Erhöhung der Lebensqualität im Vordergrund steht“. Laut BSG liegt dabei weder ein Verstoß gegen die UN-Konvention noch gegen das Diskriminierungsverbot vor, da die Ausschlussregelung für alle Männer gleichermaßen gelte.

Potenzmittel - die gute Nachricht

Am 22. Juni 2013 ist das Patent für Viagra (Pfizer, Wirkstoff Sildenafil) in Deutschland ausgelaufen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat bereits 28 Generikavarianten zugelassen. Dies bedeutet, dass die Preise für Präparate wie Viagra, Cialis (Eli Lilly) und Levitra (Bayer) deutlich sinken werden. Pfizer will künftig selbst eine Generika-Variante von Viagra anbieten, die statt bislang 10,30 Euro nur noch 2,50 Euro pro Tablette kosten soll. Es ist zu erwarten, dass dieser Preis von einigen Generikafirmen noch unterboten wird.

Quelle: www.handelsblatt.com, 21. Juni 2013

berühren

*das geschieht nicht nur
mit den händen
tiefes berühren ist,
wenn etwas
oder jemand
deine seele streift
mit einem wort
einem ton
oder einem verhalten
wie mit einer feder,
ganz sacht
ganz leise*

*da braucht es
keinen paukenschlag
keinen hagel
keinen blitz
und kein gewitter
es reicht,
dass einer
ganz leise
eine saite zupft
deren melodie du kennst*

*die saite ist
auf deine seele gespannt
da spielen zwei instrumente
die gleiche melodie
und
du erkennst:
es ist deine eigene*

Barbara Rübesam

Hasta La Vista | Tragikomödie, Belgien 2011

Das Roadmovie *Hasta La Vista* erzählt die Geschichte der drei Freunde Lars, Philip und Jozef, die sich in den Kopf gesetzt haben, ihre erste Reise allein und in völliger Unabhängigkeit von ihren Eltern zu machen. Dies ist nicht ganz einfach, denn die drei Mit-Zwanziger haben jeweils ein Problem: Lars sitzt aufgrund einer Krankheit im Rollstuhl, Philip ist vom Hals abwärts gelähmt und Jozef ist blind. Vor allem aber – und das betrachten die drei Jungs als ihr momentan größtes Handicap – hatte keiner von ihnen jemals Sex. Das wollen sie unbedingt ändern. Ziel der Reise ist das Bordell „El Cielo“ im Norden Spaniens, das speziell auf behinderte Menschen ausgerichtet ist.

„Ein Leben mit einer körperlichen Behinderung ist gleichbedeutend mit einer endlosen Liste an Beschränkungen. Selbst bei den einfachsten alltäglichen Verrichtungen ist man von anderen abhängig. Zwar mag ein Betroffener von Liebe, Hingabe und Engagement umgeben sein, aber was ist, wenn er mehr als das will? Wir alle leben in einem Körper, der ebenso wie unser Geist Zärtlichkeit, Zuneigung, Entspannung und Leidenschaft braucht. Für uns ist das offensichtlich, aber für jemand, der infolge einer physischen Behinderung keine Kontrolle über seinen Körper hat, ist es der Grund für tiefe Frustration.“
Geoffrey Enthoven (Regie)

Hasta La Vista wurde bei den 25th European Film Awards mit dem Publikumspreis für Bester Europäischer Film ausgezeichnet.

Hasta La Vista ist auf DVD und Blu Ray erhältlich.
 FSK: 12, Spieldauer: 115 Minuten



Rachels Weg | Dokumentation, Australien 2011



„Ein guter Orgasmus ist manchmal besser als drei Sitzungen Ergotherapie“, fasst Sexualbegleiterin Rachel Wotton die Heilwirkung ihres Jobs in der Dokumentation „Rachels Weg“ zusammen.

Die Australierin hat sich auf Menschen mit Behinderung spezialisiert und kämpft nebenher für deren Recht auf Körperlichkeit. Der Film von Catherine Scott folgt Rachel zu ihren Kunden und begleitet sie bei ihrer politischen Arbeit, mit der sie auch Anerkennung für ihren Berufsstand fordert. Es sind intime Einblicke, wenn Rachel sich mit ihren Kunden trifft und mit ihnen Zeit verbringt. Ihre Philosophie lautet, dass es eine Art von Therapie sein kann, jemanden zu berühren und mit ihm Intimität zu erleben. Der Film wurde dieses Jahr im Rahmen des von der Aktion Mensch initiierten inklusiven Filmfestivals „überall dabei“ gezeigt.



Die DVD (Originaltitel: *Scarlet Road*) kann bisher nur über die Seite www.justnow.com.au/scarletroad/ bezogen werden.

Ehrenamtsfest am 16. August

Als Dank für den engagierten Einsatz unserer Ehrenamtlichen haben wir am 16. August wieder den Hamburger Bluesmusiker Abi Wallenstein für ein kleines Konzert in unsere Geschäftsstelle eingeladen. Rund 45 Ehrenamtliche verbrachten zusammen mit dem Team der DMSG einen schönen Abend mit Musik, Getränken und Leckereien vom Grill. Unter den Gästen waren auch der Vorsitzende der DMSG Hamburg, Dr. Dierk Mattik, und der Vorsitzende des Förderkreises, Dr. Thomas Knoke. Wir danken den ehrenamtlichen Helfern von Gute-Tat.de, die uns an dem Abend unterstützt haben!



Aufruf:

„Junge Betroffene“

Für die GEMEINSAM Nr. 4/2013 ist der Schwerpunkt: „Junge Betroffene“ vorgesehen.

Dort sollen Sie, die jungen Betroffenen bis 40 Jahre, zu Wort kommen! Welche Wünsche haben Sie an die DMSG? Und welche Art der Unterstützung würde Ihnen ganz allgemein helfen? Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen, Ängste und Bewältigungsstrategien mit. Wie gehen Sie mit den Veränderungen um, die die Diagnose MS mit sich gebracht hat? Wie haben Ihre Familie, Ihre Freunde oder auch Kollegen darauf reagiert, bekommen Sie Rücken-deckung aus Ihrem Umfeld?

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen! Auch die anderen jungen Betroffenen unter unseren Lesern profitieren davon.

Schreiben Sie bitte bis zum **11. Oktober an:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
 Eppendorfer Weg 154 - 156
 20253 Hamburg
 oder per Mail:
 bethge@dmsg-hamburg.de

Jobcoaching bei Multipler Sklerose

– Ein neues Beratungsangebot der DMSG

Multiple Sklerose bricht meistens im Alter zwischen 25 und 35 aus. Damit trifft sie vor allem diejenigen Menschen, die sich gerade beruflich orientieren wollen oder schon mitten im Erwerbsleben stehen. **Viele der Betroffenen sehen sich mit Ausfallzeiten, eingeschränkter Arbeitsfähigkeit und verminderter Belastbarkeit konfrontiert, manchen scheint nur noch der Weg in die frühzeitige Verrentung zu bleiben.**

Insbesondere unsichtbare Symptome wie Fatigue und kognitive Einschränkungen führen unabhängig von körperlichen Beschwerden zu Leistungseinbußen im Beruf (Johnson et al., 2009; Flachenecker et al., 2008).

Aus der Beratungspraxis ist bekannt, dass viele junge und neu an Multipler Sklerose Erkrankte nur unzureichend über die Unterstützungsmöglichkeiten hinsichtlich des Erhalts ihrer Arbeitsfähigkeit bzw. ihres Arbeitsplatzes informiert sind.

Hier setzt das Projekt „Jobcoaching“ an, das gemeinsam von den DMSG-Landesverbänden Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein konzipiert wurde. Pro Landesverband erhält jeweils ein sozialpädagogischer Berater eine Weiterbildung zum „Job-Coach“, die es ihm ermöglicht, MS-Betroffene bei Fragen und Entscheidungen rund um den Beruf sachkundig und unbürokratisch zu begleiten und zu unterstützen. Die Betonung liegt dabei auf dem Aspekt „Hilfe zur Selbsthilfe“: Die Berater stellen den Betroffenen ihr Expertenwissen zur Verfügung und unterstützen bei einer (selbst-)sicheren Entscheidungsfindung.

Erkrankte können das Jobcoaching voraussichtlich ab Anfang 2014 in Anspruch nehmen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem DMSG Landesverband.

Das „Jobcoaching bei Multipler Sklerose“ wird durch die Gemeinnützige Hertie-Stiftung gefördert. Die oben genannten DMSG-Landesverbände haben sich Anfang 2013 mit dem Gemeinschaftsprojekt um die zur Verfügung gestellten Fördermittel der Ausschreibung „mitMiSsion“ beworben. ●



Neues Auto für den Fahrdienst

Seit Juli steht unserem Fahrdienst ein neuer VW Caddy Maxi zur Verfügung. Von unserem alten VW-Bus mussten wir uns leider verabschieden, da größere Reparaturen anstanden. Er war uns und unseren Mitgliedern 11 Jahre lang auf rund 178.000 Kilometern ein treuer Begleiter. Der Caddy verfügt wie der Bus über eine Rampe, so dass unter anderem eine Person im Rollstuhl befördert werden kann.



Den größten Anteil der Finanzierung für das neue Auto übernahm die Hamburger Sparkasse. Aus den Mitteln des Zweckertrages des Haspa Lotteriesparens erhielten wir 10.000 Euro. Des Weiteren beteiligte sich eine Hamburger Stiftung, außerdem haben wir mit unserem Weihnachtsmailing 2012 Spenden für das neue Auto gesammelt. Die letzte Finanzierungslücke wurde freundlicherweise vom Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V. geschlossen. Die Gesamtkosten inklusive des Umbaus betragen 24.230 Euro.

Wir bedanken uns sehr bei den großzügigen Spendern und wünschen allzeit gute Fahrt! ●

Andrea Holz

Qi Gong im Sitzen in Harburg

Ab November 2013 werden wir in den Räumen der BAG Harburg in kleiner Runde Qi Gong im Sitzen üben. Dieses Angebot ist besonders für Menschen mit körperlichen und neurologischen Einschränkungen (z. B. MS) geeignet. Einfache Bewegungen und Selbstmassagen helfen Energieblockaden zu lösen. Die Übungen lassen sich gut in den persönlichen Tagesablauf integrieren. Bei regelmäßiger Anwendung können sie das Wohlbefinden steigern, wie Teilnehmer häufig bestätigen.

Die BAG ist im Marktkauf-Center Harburg (Seeveplatz 1) im 1. Obergeschoss am Durchgang zum Parkhaus zu finden. Der S-Bahnhof Harburg und mehrere Bushaltestellen sind gut erreichbar. Die Räume sind barrierefrei. Ein rollstuhlgeeignetes WC ist vorhanden. Am 4. November um 18 Uhr gibt es eine Informationsveranstaltung. Anschließend ist einmal wöchentlich eine Übungsstunde geplant.

Bei Interesse bitte melden bei der Behinderten-AG Harburg e.V., Tel. 040 - 67 952 23.

Wir rufen auch gern zurück.

Neue Selbsthilfegruppe: MS mit Kind und Kegel

Ich bin 31 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder und wünsche mir, eine Gruppe mit Gleichgesinnten auf die Beine zu stellen. Ich möchte mich 14-tägig vormittags im Raum Harburg treffen, um alles Mögliche auszutauschen, was MS, Kind, Beruf und vieles mehr betrifft. Nach Absprache können gerne Kinder und Angehörige mitgebracht werden.

Kontakt über Tanja:

Tel. 0174 - 332905

Geänderte Sprechzeiten bei der BAG Harburg:

Die Sprechstunde von Herrn Johnsson für MS-Betroffene und Diabetiker findet zukünftig an jedem zweiten Dienstag eines Monats von 14 - 16 Uhr statt.

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf www.bag-harburg.de.

Gesangsgruppe „Atem und Stimme“

Hier treffen sich zurzeit sechs fröhliche MSlerinnen, die einen Riesenspaß beim Singen haben. Vorkenntnisse sind bei uns nicht vonnöten. Angeleitet wird diese Gruppe von einer Gesangspädagogin und Chorleiterin, die uns mit spielerischen Übungen in die Atem- und Stimmtechnik einweicht. Sie begleitet uns mit Engagement am Keyboard durch Pop-Songs, Evergreens, Balladen, Folksongs etc.

Wir treffen uns alle zwei Wochen freitags von 17 bis ca. 18 Uhr im Eppendorfer Weg. Um die Gesangspädagogin bezahlen zu können, zahlen wir einen Beitrag von 10 Euro monatlich. Wir sind offen für neue Mitsänger und würden uns freuen, Dich zu einer kostenlosen Schnupperstunde begrüßen zu können.

**Kontakt: Lydia Boothe
Tel. 0176 - 70 77 05 41
l.boothe@alice-dsl.net**

Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 946 69 00

BLZ: 251 205 10

Leserbriele

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: © golffoto / photocase.com, Heike Günther (S. 3), privat (S. 8), © Helmut

- Fotolia.com (S. 10), Stefanie Bethge (S. 13, 14) | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich

Auflage 1.700 Stück | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

GESCHÄFTSSTELLE

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Telefon 040 - 4 22 44 33
Telefax 040 - 4 22 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Schirmherrschaft Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm
Vorstand Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), 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)
Selbsthilfebeirat Gisela Gerlach (Vorsitzende)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Stefanie Bethge M. A.

Telefon 040-422 44 33

BERATUNG

Telefonische Beratung

Montag 9 - 12 Uhr

Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin
und Pflegeberaterin

Dienstag 14 - 17 Uhr

Tabea Fiebig, Sozialpädagogin B.A. (FH)

Donnerstag 9 - 12 Uhr

Johannes Wiggers, Dipl.-Sozialpädagoge

Freitag 9 - 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Michaela Beier und Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 - 16 Uhr

Tabea Fiebig und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche
nach vorheriger Terminabsprache

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat
der DMSG Hamburg?

Dann stellen Sie diese per Mail an:
aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

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

Hartmut Dignas, Valentin Schäfer
(Bundesfreiwillige)

Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistr. 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