



Gemeinsam | 1

Zeitschrift der DMSG | Landesverband Hamburg | Frühling 2013



TITELTHEMA

MS: Die Psyche leidet mit – Was kann helfen?

Eine schwere oder chronische Erkrankung hat immer auch Einfluss auf die Psyche. Die Diagnose MS zieht oft Gefühle von Hilflosigkeit, Angst und Depression nach sich. Von den Möglichkeiten, die in einer solchen Situation helfen können, erfahren Sie im Heft. | **Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig **2**

Editorial **3**

TITELTHEMA: MS und Psyche

*Die Psychologische
Beratungsstelle* **4**

*Wie beantrage ich
eine Psychotherapie* **5**

MS und Psyche: Meine Sicht .. **6**

*Seminare zur
Krankheitsbewältigung* **8**

Aufruf

*Symptomatische Therapie
ohne Medikamente* **5**

Barrieren

*Barrieren und trotzdem
glücklich* **9**

*Barrierefreie Locations
gesucht* **15**

Aktuelles

*Das Pflege-
Neuorientierungs-Gesetz* **11**

Interview

*Bundesfreiwillige
bei der DMSG Hamburg* **12**

DMSG in Hamburg **16**

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Regelmäßige Aktivitäten

zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen

Termine 2013

zum Vormerken

Mitgliederversammlung
20. April 2013

Maiausfahrten
4. und 25. Mai 2013

Welt MS Tag
29. Mai 2013

Die GEMEINSAM
2/2013 erscheint
Ende Juni:
Redaktionsschluss
ist Freitag,
der 26. April 2013

Am 10. Mai,
dem Freitag nach
Christi Himmelfahrt,
bleibt unsere
Geschäftsstelle
geschlossen.

MS Netz Hamburg

Plenum 2/2013:
Mittwoch, 12. Juni 2013
18 - 20 Uhr
www.ms-netz-hamburg.de

Gesangsgruppe – Atem und Stimme

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe
Tel. 0176 - 70 77 05 41
E-Mail: l.booth@alice-dsl.net

Malgruppe

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

Qi Gong

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

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

Körperreisen

Donnerstags, 19 - 20.30 Uhr,
14-tägig
Im Liegen oder Sitzen.
Bitte eine Decke mitbringen.
Anmeldung bei Barbara Böhme:
0175 - 77 42 61 295
barbarabohme@gmx.net

*Diese Kurse finden in unserer
Geschäftsstelle statt.*

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

Fahrradgruppe

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

*Diese Aktivitäten sind offene
Veranstaltungen und nehmen noch
Mitglieder auf. Nähere Informatio-
nen erhalten Sie in der Geschäfts-
stelle! Telefon: 040 - 4 22 44 33*

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

Liebe Leserinnen und Leser der GEMEINSAM!

In diesem Jahr feiert unser MS Netz Hamburg sein 10-jähriges Bestehen. Wir gratulieren sehr herzlich zu diesem Erfolg!

„Mit MS leben – Kompetente Versorgung leisten“ – diesen Wahlspruch haben sich die zahlreichen Ehrenamtlichen des Netzwerkes auf die Fahne geschrieben. MS-Betroffene, Ärzte, Therapeuten und Vertreter medizinisch relevanter Berufsgruppen haben sich unter dem Dach der DMSG zusammengeschlossen, um die Versorgungslage von MS-Betroffenen zu verbessern. Das Wissen wird in verschiedenen Arbeitsgruppen zusammengestellt und stetig aktualisiert. Wir freuen uns sehr über die Ergebnisse, von denen letztendlich jeder MS-

Betroffene in Hamburg profitiert.

Wenn Sie Interesse haben, Ihr Wissen oder Ihre persönliche Erfahrung ebenfalls einzubringen, besuchen Sie das nächste Plenumstreffen des Netzwerkes. Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer. Mehr Infos unter www.ms-netz-hamburg.de.



Forschung trägt irgendwann Früchte: Es gibt unter anderem **zwei neue orale Hoffnungsträger** für das Jahr 2013!

Die zulassungsentscheidenden Phase-III-Studien zu den zwei Wirkstoffen, Fumarsäure und Teriflunomid sind abgeschlossen. Somit könnten sie bis Mitte des Jahres von der europäischen Arzneimittelbehörde EMA zugelassen werden. Es bleibt abzuwarten, welche Patientengruppen davon profitieren werden und ob jeder Patient seine Spritze gegen eine Tablette tauschen kann. Die Details der Indikation müssen noch festgelegt werden. **Auf unserem MS-Forum am 8. Juni können Sie mehr zu diesem Thema erfahren** (siehe Spalte rechts).

Am 29. Mai 2013 findet zum fünften Mal der Welt MS Tag statt. Wir werden an diesem Tag unsere Türen öffnen und allen Interessierten mit einem bunten Programm Informationen zu der Krankheit und unserer Arbeit näher bringen. Parallel bietet das UKE Informationsveranstaltungen an. Näheres finden Sie rechtzeitig auf unserer Homepage: www.dmsg-hamburg.de.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Jahr, einen wundervollen Frühling und viele erfüllende Begegnungen! Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst,
Ihre Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg



12. Hamburger Multiple Sklerose Forum

Samstag, 8. Juni 2013
von 9.45 – 16.15 Uhr

Themen:

- ▶ **Wie funktioniert MS? MS-Entstehung und Pathologie**
Prof. Dr. Wolfgang Brück, Göttingen
- ▶ **Ist Physiotherapie Sport?**
Gesche Ketels, Hamburg
- ▶ **Immuntherapie – Neue Hoffnungsträger 2013?**
Dr. Susanne Windhagen, Osnabrück
- ▶ **Empowerment bei MS – Meine Stärken nutzen**
Dr. Sigrid Arnade, Berlin

Veranstaltungsort:

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



MS: Die Psyche leidet mit – Was kann helfen?

Eine (schwere oder chronische) Erkrankung hat Einfluss auf die Psyche – das ist schon lange bekannt. So führt die Diagnose MS häufig zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Angst und Depression, die die Lebensqualität merklich beeinträchtigen können. Dennoch haben immer noch viele betroffene Menschen Hemmungen, sich in einem solchen Fall psychologische Unterstützung zu suchen. Hartnäckig hält sich das Vorurteil, dass eine Therapie immer langwierig ist und mit der Aufarbeitung der frühesten Kindheit beginnt. Doch solange es sich nicht um sehr tiefgreifende psychische Störungen handelt, reichen meist wenige Sitzungen aus, um die aktuelle Situation zu bearbeiten und wieder zu mehr Klarheit und Gleichgewicht zu finden.



Wir stellen Ihnen hier das Angebot der Psychologischen Beratungsstelle des Multiple Sklerose Netz Hamburg vor, liefern Ihnen Argumente für eine Psychotherapie und eine Betroffene berichtet aus ihrer Sicht über den Zusammenhang zwischen MS und Psyche.

Die Psychologische Beratungsstelle

Veränderungen der Lebensumstände und belastende Ereignisse, wie z.B. eine Erkrankung an Multipler Sklerose, aber auch persönliche Krisen und Konflikte sind häufig der Auslöser für Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Nicht selten führen solche Ereignisse sogar zu einem emotionalen Ungleichgewicht bis hin zu einer Depression.

Eine der Ursachen kann sein, dass die eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen nicht ausreichen, schwierige persönliche Situationen zu bewältigen und somit auch das eigene Stimmungsbild wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. In dieser Situation die geeignete Hilfe oder Anlaufstellen zu finden gestaltet sich – zumal vor dem Hintergrund einer

chronischen Erkrankung wie einer MS – häufig schwierig. Hier stellt die Psychologische Beratungsstelle sowohl für Betroffene als auch Angehörige ein unkompliziertes und kurzfristiges Angebot zur ersten Klärung und Unterstützung dar. In bis zu drei Gesprächen mit Diplom-Psychologen können akute Belastungen und Probleme zum Thema gemacht werden. In diesem geschützten Rahmen Sorgen mitteilen zu können, führt häufig schon zu einer Entlastung. Darüber hinaus sollen die Gespräche dazu beitragen, Probleme genauer zu erkennen, sich eigener Wünsche und Bedürfnisse klarer zu werden und den möglichen Bedarf an weiterführender psychologischer Behandlung abzuklären.

Die Gespräche in der Psychologischen Beratungsstelle sind kostenlos und werden über die Geschäftsstelle der DMSG in Hamburg vermittelt. Eine ärztliche Überweisung ist nicht notwendig. Die Inhalte der Gespräche und die persönlichen Daten unterliegen der Schweigepflicht. ●

Das Team der Psychologischen Beratungsstelle

*Ort der Beratung: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistraße 52, MS-Ambulanz, Gebäude W 34, Erdgeschoss
Die Beratung findet regulär mittwochs von 18 – 20 Uhr statt. Eine Anmeldung über die DMSG ist notwendig.*

Kontakt: Johannes Wiggers, Tel. 040 – 422 44 33, E-Mail: wiggers@dmsg-hamburg.de.

Die Psychologen

Hans Bock | *Dipl.-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
(Verhaltenstherapie)*

Dr. phil. Rüdiger Groß | *Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut
(Verhaltenstherapie)*

Anke Mittendorff | *Dipl.-Psychologin
Gesprächspsychotherapeutin*

Till Niewisch | *Dipl.-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
(Tiefenpsychologisch fundierte
Psychotherapie)*

Thorsten Schütze | *Dipl.-Psychologe
(Verhaltenstherapie, in Ausbildung)*



Wie beantrage ich eine Psychotherapie?

Meist führt der Weg über den Hausarzt. Dieser weist aufgrund der psychischen Probleme, die ihm der Patient schildert, auf die Möglichkeit einer Psychotherapie hin. In vielen Fällen hat der Hausarzt auch Adressen von Therapeuten, die er empfehlen kann.

Sie können aber auch direkt Kontakt zu einem Therapeuten aufnehmen. Bitte klären Sie im Vorwege, ob der Therapeut eine Kassenzulassung hat, sodass anfallende Kosten von der Krankenkasse erstattet werden können. Andernfalls müssen Sie die Therapiestunden selbst bezahlen. Listen kassenzugelassener Therapeuten erhalten Sie von den Kassenärztlichen Vereinigungen oder von Ihrer Krankenkasse.

Wenn Sie nun Kontakt zu einem Therapeuten aufgenommen haben, können Sie in bis zu fünf Vorgesprächen, die in jedem Fall von der Kasse übernommen werden, klären, ob eine Therapie notwendig erscheint und ob sie bei diesem Therapeuten für Sie in Frage kommt. Soll eine Therapie begonnen werden, so fertigt der Therapeut auf Grundlage der Vorgespräche ein Gutachten an, mit dem dann bei der Krankenkasse die Therapie beantragt wird. Die Krankenkasse entscheidet nun aufgrund des Gutachtens, wie viele Therapiestunden zunächst bewilligt werden. ●

Johannes Wiggers

Hausbesuche von Psychotherapeuten

In den Beratungsgesprächen der DMSG-Sozialpädagogen wird häufig gefragt, ob Psychotherapeuten auch Hausbesuche machen. Dies ist aus psychotherapeutischer Sicht in der Regel nicht sinnvoll, da der Abstand vom häuslichen Alltag für die Klärung bestimmter Themen notwendig ist. Bei Transportunfähigkeit und Bettlägerigkeit sind Ausnahmen denkbar.

Warum es sich lohnt, eine Psychotherapie zu machen

Argumente von MS-Betroffenen

- ▶ „Hier konnte ich das erste Mal ganz unbefangen von meinen Ängsten erzählen, ohne dass ich befürchten musste, nicht verstanden zu werden.“
- ▶ „Es hat mir gut getan, mit jemand Externem auf meine Konfliktpunkte zu schauen.“
- ▶ „Ein Ort, an dem ich mich mal richtig auslassen kann, ohne jemanden aus meiner Familie / von meinen Freunden zu belasten.“
- ▶ „Ich finde es sehr hilfreich, in meinem Denken und Handeln reflektiert zu werden. Das hilft mir, Probleme zu lösen.“
- ▶ „Seitdem ich eine Therapie mache, fühle ich mich dem Leben wieder gewappnet.“
- ▶ „Das nächste Mal würde ich viel früher eine Therapie in Anspruch nehmen, bevor ich in ein schwarzes Loch falle.“

Aufruf:

Symptomatische Therapie - ohne Medikamente

Für die GEMEINSAM Nr. 2/2013 ist der Schwerpunkt: „Symptomatische Therapie – Möglichkeiten der nicht-medikamentösen Behandlung“ vorgesehen.

Neben Medikamentengabe lassen sich einige Symptome auch durch verschiedene andere Therapieformen behandeln – Spastik, Ataxie und manche Schmerzen (je nach Ursache) durch Physio-, Ergo- und Hippotherapie, kognitive Störungen durch Aufmerksamkeits- und Gedächtnistraining, Depressionen durch Psychotherapie, Sprechstörungen durch Logopädie und Schluckstörungen durch Schlucktherapie.

Haben Sie mit einer oder mehrerer dieser Therapieformen Erfahrungen gesammelt? Hat etwas besonders gut geholfen? Wir würden uns freuen, wenn Sie uns und den anderen Lesern der GEMEINSAM davon berichten!

Schreiben Sie bitte bis zum

26. April an: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de



MS und Psyche: Meine Sicht

Ich schreibe schon lange an einem Buch, das Interviews mit Betroffenen enthält, meine eigenen Erfahrungen und das, was ich für relevant für die Aktivierung von Selbstheilungskräfte halte. Mein biographischer Hintergrund ist eine seit 27 Jahren bestehende schubförmige MS, die immer wieder aufflammt, dann aber wieder stark ‚heilt‘ und ein zum Stillstand gekommener Morbus Crohn. Ich habe eine Heilpraktikausbildung gemacht und eine Lehre zur biologischen Landwirtin. Seit meiner Berentung 1998 mache ich Musik, schreibe und wenn ich kann, bin ich bei der Gartenarbeit und beim Kräutersammeln zu finden.

Da die Entstehung der MS bis heute nicht gänzlich geklärt ist, sind Spekulationen erlaubt und erwünscht. Ich halte mich sowieso an den Satz „Wer heilt, hat Recht“ und glaube daran, dass es im Menschen ein schier unerschöpfliches Potential an Selbstheilungskräften gibt. Die Kunst und die Arbeit, ist es, dieses Potential zu erschließen. Daneben muss ich auch den rein somatischen Aspekt der MS akzeptieren und so etwas wie „Schicksal“. Die Last des „Gesund-werden-wollens“ und der Selbstverantwortung wäre zu schwer.

Fakt in der MS-Forschung ist, dass das Immunsystem und das Nervensystem die Hauptrolle spielen. Das Immunsystem reagiert direkt und messbar auf positive wie auf negative Einflüsse, unsere „Psyche“ steht mit ihm in ständiger wechselseitiger Beziehung. Also auch bei der MS. Das Nervensystem ist ununterbrochen mit der Verarbeitung von Reizen beschäftigt, die unsere Sinnesorgane zuvor aufgenommen haben und miteinander verknüpfen. Auch unsere Gedanken und Gefühle spiegeln sich in den Reizen der Nerven. Wir wissen heute: Nicht nur das Gehirn, auch die Bauchorgane, letztlich alle Zellen des Körpers

speichern unsere Erfahrungen. Die Frage lautet also nicht „Steht die MS mit der Psyche in Verbindung?“ sondern: „Wie sollte eine Erkrankung des Nervensystems und des Immunsystems nicht mit der Psyche in Verbindung stehen?“

Den Stresspegel herunter-fahren, Entspannungstechniken lernen und anwenden, Gelassenheit als Lebensmaxime zu üben versuchen und Stressoren wie Reizüberflutungen meiden ...

Was ist „die Psyche“? Auch dieser Begriff ist bis heute ungeklärt: Teile des Gehirns, Teile des Magen-Darmsystems, gar das Herz? Ein geheimnisvoller Ort irgendwo, so wie „die Seele“? Ich denke, dass der Mensch als Ganzes die Begrifflichkeit „Psyche“ oder „Seele“, in allen Zellen, in allem, was lebt, beheimatet. Alles steht mit allem in Verbindung. Es gibt keine Trennungen im Menschen, deshalb ist es auch absurd zu denken, die Psyche stünde nicht in Verbindung mit Erkrankungen.

Diese Verbindungen erforscht die Psychoneuroimmunologie schon seit langem. In den 90ern verschlang ich während meiner Heilpraktikerausbildung jedes Buch darüber, fasziniert vom Körper und dem Wunder des Lebens, das Krankheiten hervorbringt und auch immer wieder Selbstheilungsmechanismen. Heilpraktiker haben oft mit Erkrankungen zu tun, bei denen die Schulmedizin aufgegeben hat, mit so genannten „unheilbaren Krankheiten“, also war hier der Weg. Wo kann es hingehen, wenn alle Wege ungangbar geworden sind oder scheinen?

So war ich in dieser Hinsicht gewappnet, als ich fünf Jahre später MS und Morbus Crohn diagnostiziert bekam. Ein Schock, aber auch eine Erleichterung, denn nun gab es Klarheit über die vielen Sym-

tome und auch neue Wege, die ich zu gehen bereit war. Ich war damals schon in hohem Maße damit beschäftigt, meine Kindheit und Jugend zu verarbeiten, ich haderte lange damit, eine Therapie zu beginnen. Geldmangel. Die Arbeit. Keine Kraft. Aber vor allen Tatsachen und Ausreden: Das Vertrauen fehlte. Und damit wären wir, meiner Meinung nach, auch schon am Kern der „psychischen Komponente der MS“. Oder an einem der Ursprünge: Mangelndes Urvertrauen. Durch was oder wen auch immer. Kombiniert mit Stressverarbeitungsmechanismen, die nicht in der Lage sind, auszugleichen.

Den Stresspegel herunterfahren, Entspannungstechniken lernen und anwenden, Gelassenheit als Lebensmaxime zu üben versuchen und Stressoren wie Reizüberflutungen meiden – zeige mir einen MS-Erkrankten, dem das nicht massiv hilft.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass die MS einen „psychischen“, oder „seelischen“, Anteil in ihrer Entstehung und Weiterentwicklung besitzt. Ich denke auch, dass dies auf jede Erkrankung zutrifft, ausgenommen der reinen Infektionskrankheiten. In besonderem Maße trifft das aber auf chronische Erkrankungen und vor allem auf Autoimmunerkrankungen zu. Bei Asthma und Morbus Crohn ist das allgemein akzeptiert, wieso sollte es ausgerechnet bei einer Erkrankung, die die Nerven und das Gehirn betrifft, anders sein?

Viele Menschen leben mit Traumata. Viele hatten keinen sonderlich guten Lebensstart.

So genannte dysfunktionale Familien scheinen eher die Regel als die Ausnahme zu sein. Aber nicht alle bekommen schwere Erkrankungen. Dennoch ist der Anteil der Menschen, die schwere Erkrankungen haben und eine schwere Vergangenheit oder Gegenwart, sehr hoch. Leider wird diese Komponente viel zu wenig untersucht, bringt sie doch keine Gewinne für Pharmakonzerne. Und sie ist auch ein Tabu. Sie passt nicht zur „typischen“ Biographie des MS-Erkrankten. Jene ist oft gekennzeichnet durch Ehrgeiz und Arbeitslust, (über-)großes Engagement und besonders: Selbstfürsorge ist uns oft ein Fremd-

wort. Dafür kann man immer auf uns zählen... Auch Brüche, Liebesschmerz, Trennungen jeglicher Art oder Gewalterfahrungen, besonders in den frühen Jahren, sind zu finden. Dazu gehören vor allem auch (innerlich) abwesende Mütter oder Väter und ein Festhalten an ungunen, nicht unterstützenden, ein-

Ich habe festgestellt, dass Schübe immer in Zeiten der Überforderung stattfanden, gepaart mit Einsamkeitsgefühlen und wenig Körperlichkeit. Und dass mir jede Form von heilendem Körperkontakt und auch angemessene Bewegung, die Beschäftigung mit dem Schönen des Körpers, unendlich gut tut.

seitigen Beziehungen. Mangel Erfahrungen, und nicht das selbstverständliche Einfordern von Kontakt und Körperlichkeit, ziehen sich oft wie ein roter Faden durch das Leben.

All das trifft nicht nur für an Autoimmunerkrankungen Leidende zu. Aber hier sind meine Erfahrungen und die vieler Betroffener, mit denen ich gesprochen habe. Auch der rote Faden der „heilenden Dinge“ hat hier seinen Anfang. Ich habe festgestellt, dass Schübe immer in Zeiten der Überforderung stattfanden, gepaart mit Einsamkeitsgefühlen und wenig Körperlichkeit. Und dass mir jede Form von „heilendem“ Körperkontakt und auch angemessene Bewegung, die Beschäftigung mit dem Schönen des Körpers, unendlich gut tut.

Die Psyche habe ich bei mir als die am stärksten wirksame Komponente erkannt: Wenn ich etwas verdränge, starke Gefühle jeglicher Art, ist das neben ungelösten Konflikten der größte Schubauslöser. Auch das Thema Aggression halte ich für unendlich wichtig.

Ich möchte ermutigen, sich auf den Weg zu machen, sich Unterstützendes zu suchen und alle Dinge des Lebens, die der Vergangenheit (ohne darin festzuhängen, im Gegenteil, sie anzuschauen und loszulassen) und der Gegenwart mutig anzuschauen und anzugehen. Mir hat eine begleitende lange und sehr grundlegende körperorientierte Psychotherapie sehr geholfen. Sie hat aufgeräumt, stabilisiert und neue Wege angelegt. Die DMSG hat mir damals auch diesbezüglich geholfen, dafür bin ich sehr dankbar.

Ich glaube, die psychische Komponente der MS wird enorm unterschätzt. Und sie bietet einen gangbaren Weg der Beeinflussung des Geschehens, nicht immer einfach, aber immer lohnenswert. ●

Alexandra Matissek-Schild,
alex-matissek@gmx.de



Seminare zur Krankheitsbewältigung

Angebot für Neubetroffene

Dieses durch Psychologen geleitete Gruppenangebot soll unterstützen bei

- Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose
- Umgang mit erlebten Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld
- Verbesserung der Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)
- Verringerung der erlebten Hilflosigkeit
- Reduktion von Depression und Hoffnungslosigkeit
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen

Das Gruppenprogramm richtet sich dabei ausschließlich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen bis zu einem EDSS von 3,5.

Sie haben die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennen zu lernen und sich auszutauschen. Je nach Themenschwerpunkt der einzelnen Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund. Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Leitung: Dipl.-Psych. Juliane Otto, Dipl.-Psych. Thorsten Schütze
Langjährige Tätigkeit als Klinische Neuropsychologen in der stationären neurologischen Rehabilitation.

Termin: 5 Termine, jeweils mittwochs von 19 - 20.30 Uhr, Start am 22. Mai

Ort: Geschäftsstelle DMSG Hamburg

Teilnehmerbeitrag:

übernimmt die DMSG Hamburg

Teilnehmerzahl: 10 - 12

Anmeldeschluss: Freitag, 26. April

Den „inneren Akku“ auftanken

In diesem Seminar werden gezielte Techniken und Entspannungsübungen vermittelt, um Freude wieder verstärkt zu erleben und Gelassenheit und Ruhe in sich zu spüren. Außerdem beschäftigen wir uns damit, was unseren „Akku“ eigentlich leer werden lässt und wie wir dies nachhaltig verändern können. Matten zur Entspannung sind vorhanden. Empfehlenswert ist eine leichte Decke und Pausenproviant.

Leitung: Monja Trific, Heilpraktikerin, klinische Hypnotherapeutin und Burn-Out-Coach

Termin: Samstag, 14. September und Sonntag, 15. September, jeweils 10 - 16 Uhr

Ort: Geschäftsstelle DMSG Hamburg

Teilnehmerbeitrag: 40,- Euro

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: Freitag, 30. August



„Die große Wut“ Anti-Aggressionstraining bei MS

Neben Traurigkeit und Angst ist Wut die dritte große negative Emotion im Zusammenhang mit MS. Sie äußert sich in unterschiedlichen Alltagssituationen in aggressivem, explosivem und impulsivem Verhalten sich selbst und anderen gegenüber. Das Seminar vermittelt nach einer theoretischen Einführung anhand von praktischen Beispielen (auch aus der Erfahrungswelt der Teilnehmer) Möglichkeiten, Wut und Ärger rechtzeitig bei sich und anderen zu erkennen und zeigt mit Hilfe von Rollenspielen und verhaltenstherapeutisch orientiertem Kommunikationstraining Wege aus der (psychophysischen) Eskalation, ohne dieses starke Gefühl in Zusammenhang mit MS zu leugnen.

Leitung: Dipl.-Psych. Ulrich Simon, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie), Klinischer Neuropsychologe

Termin: Samstag, 24. August

von 10 - 18 Uhr und

Sonntag, 25. August von 10 - 15 Uhr

Ort: Geschäftsstelle DMSG Hamburg

Teilnehmerbeitrag: 40,- Euro

Teilnehmerzahl: 8 - 12

Anmeldeschluss: Montag, 5. August

Yes, I can

Auf dem Titel der letzten GEMEINSAM mit dem Schwerpunkt „Barrieren“ haben wir das Objekt „Yes, I can“ von unserem Mitglied Barbara Reindl gezeigt. Uns haben viele positive Rückmeldungen, aber auch einige Fragen zu Hintergrund und Bedeutung des Objekts erreicht. Daher drucken wir hier das Konzept der Künstlerin ab, das hinter dem goldenen Rollstuhl steht. Außerdem hat Barbara Reindl uns einen Aufsatz zugesandt, in dem sie sich mit dem Zusammenhang von persönlichem Glück und den unterschiedlichen Barrieren, die einem im Leben begegnen können, auseinandersetzt.

Der Rollstuhl als Sinnbild von Behinderung

Wie kein anderes Hilfsmittel verkörpert der Rollstuhl Behinderung. Der Rollstuhl ist als Symbol negativ besetzt, steht für Abhängigkeit, Ausgrenzung, Einschränkung, Verlust. In der Realität kann er hingegen als etwas Positives erfahren werden. Er bedeutet für die/den Betroffene(n) Lebenserweiterung, Mobilität, Teilnahme am Leben, Schutzraum, Unabhängigkeit. Ein Rollstuhl ist keine Endstation, sondern ein Aufbruch in ein anderes visuelles, räumliches und taktiles Leben.

Der goldene, fliegende Rollstuhl

Gold verheißt Reichtum, Macht, Würde, also genau das Gegenteil von Armut, Ohnmacht und Würdelosigkeit. Ein Rollstuhl kann natürlich nicht fliegen, ist vielmehr gebunden an eine gewisse Erdschwere. Doch wie beim Fliegen gebe ich mich durch den Rollstuhl in eine neue Dimension: räumlich, physisch, mental.

Das Objekt „Yes I can“ ist am Welt MS Tag, 29. Mai, in unserer Geschäftsstelle ausgestellt.



Yes, I can

Die Sichtweise auf das Leben verändert sich durch eine Behinderung. Diese nicht nur als Grenze und Defizit zu erleben erfordert u. a. Fantasie, Mut, Kreativität, mentale Stärke. Es ist ein Selbstfindungsprozess, ein Neuerfinden seiner selbst. Aus Sicht der Künstlerin besteht der wichtigste Kampf darin, nicht die eigene Würde zu verlieren und sie sich auch nicht nehmen zu lassen. Yes, I can! – nicht als hochfliegender, goldener Traum, sondern als ein Wert, den es sich zu vergegenwärtigen und zu behalten gilt. ●

Barbara Reindl



Barrieren und trotzdem glücklich

Barrieren kennt jeder als Hindernisse, Grenzen, die unsere Lebensqualität beschneiden. Sie gehören zu den Lebenserfahrungen eines jeden Menschen. Was aber ist Glück? Und wie kann man durch Glück und die eigene Glücksfähigkeit Barrieren überwinden?

Barrieren erfährt und begegnet jeder Mensch. Sie treten in unser Leben nicht nur als körperliche Einschränkung, sondern auch in der Form von geistiger und seelischer Intoleranz oder auch von Unvermögen, abhängig von äußeren und inneren Faktoren. Daraus könnte man schließen, je unüberwindbarer die Barriere, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, glücklich zu sein.

Durch die Glücksforschung ist es eine erwiesene Tatsache, dass gerade Menschen, deren persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, die Schweres erlitten haben, nicht weniger glücklich sind als Menschen, die ein angeblich „leichtes“ Leben haben. Studien⁽¹⁾ belegen, dass ein Mensch, der von Geburt an behindert ist, oder im Laufe seines Lebens eine Behinderung erfährt, die gleichen Voraussetzungen besitzt, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen wie ein nicht behinderter Mensch. Die Fähigkeit, glücklich zu sein, Glück zu empfinden – Glück definiert als Zustand der inneren Zufriedenheit – wird nicht zwangsläufig durch äußerliche und innere „Barrieren“ vermindert, denn



jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, glücklich zu sein. Die wesentliche Bedingung: die eigene Glücksfähigkeit muss wie einen Muskel trainiert werden. Aus lebensgeschichtlichen Gründen, bzw. aufgrund des eigenen Temperaments, fällt dies dem einen leichter, der andere muss dazu größere innere oder äußere Barrieren überwinden.

„... Glückserfahrungen, das Vermögen, glücklich zu sein, lassen sich – und das ist ein großes Geschenk – nicht von Barrieren aufhalten, im Gegenteil. Es kann die Triebfeder sein, innere und äußere Ressourcen zu aktivieren ...“

Mittlerweile weiß man, dass es ein angeborenes „Glücks-Soll“⁽²⁾ gibt, das von Geburt an festlegt, ob sein Besitzer mehr zum „glücklich sein“ begabt oder eher ein zum Missmut neigender Zeitgenosse ist. Dieser persönliche Soll-Wert macht jedoch nur 50% der Glücksfähigkeit aus. Weitere 10% sind auf Unterschiede in den individuellen Lebensbedingungen zurückzuführen. Die verbleibenden 40% sind unser persönliches, trainierbares „Glückspotential“.

Dies erklärt auch, warum z. B. Menschen in Trinidad und Tobago⁽³⁾, (durchschnittlicher Glückswert⁽⁴⁾: 7,0) deren Lebensumstände von Armut geprägt sind, im internationalen Glücksranking-Vergleich nahezu den gleichen „Glücks-Wert“ erreichen wie deutsche Bürger (Messwert: 7,1), die ein ungleich höheres Pro-Kopf-Einkommen haben.

Äußere⁽⁵⁾ Barrieren in Form von Armut, Krieg, Behinderung, kann der Mensch auf zweierlei Art bewältigen. Entweder durch Leugnung, Gewöhnung oder Sublimierung, d. h. er arrangiert sich mit den gegebenen Umständen, oder es werden die soziale Anbindung und das Engagement für konstruktive Tätigkeiten verstärkt. Familiäre und soziale Netze und ein Ziel, auf das man hin arbeitet, werden zu Faktoren, die unter widrigen Lebensumständen das „Beste“ aus einem Menschen heraus-

holen können. Glückserfahrungen, das Vermögen, glücklich zu sein, lassen sich – und das ist ein großes Geschenk – nicht von Barrieren aufhalten, im Gegenteil. Es kann die Triebfeder sein, innere und äußere Ressourcen zu aktivieren, um dennoch ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen. Die Fähigkeiten dazu kann man – zumindest zum Teil – erlernen, um sie dann mit Geduld und Disziplin für das ganz persönliche Glück einzusetzen. ●

Barbara Reindl

¹ Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R.: Lotterite winners and accident victims: Is happiness relative? In: Journal of Personality and Social Psychology 36. S. 917-927, 1978. Befragt wurden 11 Paraplegiker, 18 Quadraplegiker und 22 Lotteriegewinner. Spätere Untersuchungen, bei denen mehrere hundert Patienten interviewt wurden, brachten dasselbe Ergebnis. Zitiert nach: Klein, Stefan: Die Glücksformel, Hamburg 2003, S. 221f.

² Festgestellt hat dies die experimentell arbeitende Sozialpsychologin Sonja Lyubomirsky (Univ. Harvard, Stanford). Vgl. ihr Buch, Glücklich sein: Warum sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben.

³ Andere vergleichbare Staaten wären: Guatemala (7,2) / Honduras (7,0) / Nicaragua (7,1); zum Vergleich: Costa Rica (8,5) und Island (8,2)

⁴ Quelle: World Database of Happiness, Sammlung „Ergebnisse zu Korrelationen“ (Veenhoven 2009)

⁵ Mit diesem Phänomen hat sich die Lehrbeauftragte für Psychologie und Leiterin der Abteilung für Sozialwissenschaften an der School of Arts and Sciences der Lebanese American University, Beirut (Libanon) im Libanon und anderen arabischen Ländern beschäftigt.

➔ Der Rundfunkbeitrag ab 2013

Zum 1. Januar 2013 hat der Rundfunkbeitrag die Rundfunkgebühren abgelöst. Der Rundfunkbeitrag von einheitlich 17,98 Euro pro Monat gilt nun für jeden Bundesbürger, egal welche und wie viele Rundfunkmedien genutzt werden.

Unter verschiedenen Voraussetzungen kann weiterhin eine Ermäßigung oder Befreiung beantragt werden. Wichtigste Änderung: Schwerbehinderte Menschen mit dem Merkzeichen „RF“ im Ausweis sind ab sofort nicht mehr von den Gebühren befreit, sondern zahlen den reduzierten Beitrag von 5,99 Euro pro Monat. Eine Befreiung ist möglich, sobald eine der anderen Voraussetzungen hierfür erfüllt ist. So können z. B. Empfänger staatlicher Leistungen eine Befreiung beantragen. Detaillierte Informationen erhalten Sie über das Service-Telefon zum Rundfunkbeitrag: 018 59995 0888 (6,5 Cent/Min. aus den deutschen Festnetzen, abweichende Preise für Mobilfunk) oder über die Website: www.rundfunkbeitrag.de. ●

Johannes Wiggers

Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz

Am 1. Januar 2013 ist das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) in Kraft getreten. Es enthält vor allem Verbesserungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz. Dazu zählen Pflegebedürftige mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, mit geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, die Auswirkungen auf das tägliche Leben haben. Als Beispiel: Unfähigkeit zur Strukturierung des Tagesablaufs, Verkennen gefährlicher Situationen, Weglauftendenzen.

1 Das Gesetz bringt Leistungsverbesserungen für pflegebedürftige Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, indem die Leistungen für die ambulante Pflege ausgeweitet werden:

- Erhöhung des Pflegesachleistungsanspruchs in Pflegestufe 1 auf 665 € (vorher 450 €)
- Erhöhung des Pflegegeldanspruchs in Pflegestufe 1 auf 305 € (vorher 235 €)
- Erhöhung des Pflegesachleistungsanspruchs in Pflegestufe 2 auf 1250 € (vorher 1100 €)
- Erhöhung des Pflegegeldanspruchs in Pflegestufe 2 auf 525 € (vorher 440 €)

2 Es wird eine neue Leistungsart eingeführt. Bislang wurden Pflegeleistungen eines ambulanten Pflegedienstes immer als Komplexleistungen erbracht. Zukünftig sollen die Pflegebedürftigen alternativ auch die Leistungen nach Zeitkontingenten in Anspruch nehmen

können. Zusammen mit den Pflegediensten soll dann innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit entschieden werden, welche Leistungen in Anspruch genommen werden.

3 Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, die die Bedingungen der Pflegestufe 1 nicht erfüllen, also Pflegestufe 0 erhalten, können Pflegesachleistungen in Anspruch nehmen in Höhe von bis zu 225 € (neben dem Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen nach §45 b in Höhe von 100 bzw. 200 €) oder 120 € Geldleistung.

4 Verbesserungen für pflegende Angehörige

- Bei Inanspruchnahme von Kurzzeit- oder Verhinderungspflege erhalten pflegende Angehörige für jeweils bis zu vier Wochen je Kalenderjahr weiterhin die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes.
- Bei einer eigenen Rehabilitationsmaßnahme haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, den Pflegebedürftigen mitzunehmen.

5 Sonstiges

- Ambulante und stationäre alternative Wohnformen werden gefördert, indem pro Pflegebedürftigem 200 € monatlich für organisatorische Aufgaben bereitgestellt werden. Es werden Starthilfen in Höhe von 2.500 € je Pflegebedürftigen für die Gründung von Wohngruppen gezahlt (max. 10.000 € je Wohngruppe), um Wohnraumanpassungen vornehmen zu können.

- Umbaumaßnahmen in Wohnungen werden künftig mit bis zu 10.228 € gefördert, wenn sie mehreren Pflegebedürftigen zugutekommen (max. 2.557 € pro Pflegebedürftigem).
- Die Ersteinstufung zur Pflegebedürftigkeit soll beschleunigt werden, indem innerhalb von 28 Tagen über eine Einstufung entschieden werden muss. Hält die Pflegekasse sich nicht an diese Vorgabe, muss sie den Antragstellern bis zur Einstufung 70 € pro Woche als Starthilfe zur Verfügung stellen, um den ersten Bedarf an Leistungen überbrücken zu können.
- Die Pflegekassen müssen Antragstellern innerhalb von 14 Tagen einen Pflegeberater nennen oder ihnen einen Beratungsgutschein ausstellen.



Die hier dargestellte Auflistung stellt die wesentlichen Änderungen für den ambulanten Bereich dar. ●

Die Informationen sind zum größten Teil der Broschüre „Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz“ des Bundesministeriums für Gesundheit entnommen. Die Broschüre steht unter www.bundesgesundheitsministerium.de als Download zur Verfügung.

Lennart Behrmann und Hendrik Woltzen

Bundesfreiwillige bei der DMSG Hamburg

Alter: 20 (Lennart) und 19 (Hendrik)
Schulabschluss: Abitur
Einsatzgebiet: Fahrdienst
Dauer: September 2012 bis
Februar 2013 (Lennart), November
2012 bis März 2013 (Hendrik)

Warum habt Ihr Euch für den Fahrdienst entschieden?

Lennart: Ich wusste nach dem Abitur noch nicht, was ich machen möchte. Ich dachte, dass ich mir während einem sozialen Jahr über meine Zukunft klar werden kann. Bei der DMSG ist durch den Fahrdienst ein selbstverantwortlicheres Arbeiten möglich als bei anderen Einsatzstellen. Ich wollte etwas machen, wo ich Kontakt zu Menschen habe, auch zu Menschen mit Behinderung.

Hendrik: Ich wollte meine Zeit bis zum Studium sinnvoll nutzen und nicht nur einfach mit Arbeit überbrücken, sondern lieber anderen Menschen helfen. Für den Fahrdienst habe ich mich entschieden, weil mir Autofahren Spaß macht und um Hamburg besser kennenzulernen.

Wie sieht ein typischer Tag bei der DMSG für Euch aus?

Lennart: Morgens checke ich erst mal meinen Kalender und fahre dann zu dem entsprechenden Termin. Dann entweder gemeinsam mit dem Mitglied einkaufen oder etwas unternehmen, z. B. einen Ausflug. Mittags fahre ich wieder in die Geschäftsstelle und mache dort eine Pause. Nachmittags habe ich dann evtl. noch einen zweiten Termin.

Manchmal gibt es aber auch Sachen für die Geschäftsstelle zu erledigen – Einkäufe, kleinere Reparaturarbeiten usw.

Hendrik: Einen typischen Tag gibt es nicht. Kein Tag ist wie der andere. Der Tagesablauf ist abhängig von den Terminen, die man mit den einzelnen Mitgliedern macht, und die fallen ziemlich unterschiedlich aus.

Was wird Euch von dieser Zeit vor allem in Erinnerung bleiben?

Lennart: Viel Positives. Zum einen der Kontakt mit den MS-Betroffenen und die Wertschätzung, die ich durch diese erfahren habe, der Antrieb durch das positive Feedback. Die vielen netten Mitglieder und die Mitarbeiter in der Geschäftsstelle. Die Erfahrung, dass es nicht jedem so gut geht wie mir. Und dass man jeden Tag wertschätzen sollte, wie gut es einem geht.

Hendrik: Die Interaktion mit den verschiedenen Menschen, die ich in der Zeit kennengelernt habe – also die Mitarbeiter in der Geschäftsstelle und die Mitglieder. Vor allem auch das gute Gefühl, wenn man den Betroffenen eine Freude machen kann, indem man sie irgendwo hinfährt. Die Dankbarkeit, das ist das, was bleibt.

Was hat Dir meisten Spaß gemacht?

Lennart: Speziell die größeren Ausflüge mit den Mitgliedern, wie zum Beispiel zum Schiffshebewerk in Scharnebeck. Ich habe viel Neues kennengelernt. Wenn ich mit MS-Betroffenen unterwegs bin, deren Lebenslust zu spüren und miteinander zu teilen.

Hendrik: Die sehr eigenverantwortliche und selbständige Arbeit. Viele unterschiedliche Sachen machen zu können, mit den Mitgliedern etwas unternehmen, ins Café gehen, unterhalten, der Austausch.

Worauf hättet Ihr lieber verzichtet?

Lennart: Allgemein auf nichts, alle Erfahrungen, positive und negative, prägen einen. Natürlich gibt es Momente, die unangenehm sind. Vor allem, wenn Mitglieder nicht wissen, wo unsere Grenzen sind, zum Beispiel bei eher pflegerischen Hilfestellungen. Oder wenn ich unter Zeitdruck stehe und die Mitglieder dafür kein Verständnis haben.

Hendrik: Eigentlich auf gar nichts. Ich hätte mir das anfangs nicht so abwechslungsreich und spaßig vorgestellt. Spaßig klingt vielleicht komisch, aber ich fand es richtig schön, etwas mit den Mitgliedern zu machen, sie nicht nur einfach irgendwo abzuliefern, sondern Dinge zu unternehmen, die man selbst auch schön findet. Das war interessant, man erfährt viel Neues.

Was habt Ihr gelernt?

Lennart: Ganz viel. Zum Beispiel im Umgang mit Menschen, speziell Menschen mit Behinderung. Mich auf diese Menschen einzustellen. Man muss eine andere Erwartungshaltung haben, mehr Geduld haben. Ich habe gelernt, offener gegenüber verschiedenen Lebenssituationen zu sein. Und ich habe gelernt, selber dafür verantwortlich zu sein, zu einer bestimmten Zeit an einem



bestimmten Ort zu sein, zu planen. Dadurch, dass es mein erster Job ist, lerne ich auch, mit Geld umzugehen. Und natürlich habe ich durch den Fahrdienst sehr viel Fahrpraxis und eine gute Ortskenntnis bekommen.

Hendrik: Mich in die Lage von benachteiligten und behinderten Menschen zu versetzen. Meine eigene Gesundheit mehr wertzuschätzen. Eigenverantwortlich zu arbeiten, Selbstständigkeit.

Hat sich Euer Bild von Menschen mit MS verändert?

Lennart: Ja. Ich muss zugeben, dass ich vorher gar kein richtiges Bild von dieser Krankheit hatte. Jetzt bin ich froh, dass ich durch den Kontakt mit Betroffenen die verschiedenen Gesichter von MS kennengelernt habe.

Hendrik: Ich konnte mir anfangs gar nichts unter MS vorstellen, daher hat sich mein Bild grundlegend verändert. Ich hatte nur die Info, dass es sehr unterschiedliche Verlaufsformen geben kann. Das war also eher abstrakt. Nun habe ich ein richtiges Bild. Ich wusste, dass man mit MS leben kann. Ich wusste aber nicht, dass es Leute gibt, die immer wieder Schübe haben und denen es zwischendurch trotzdem wieder richtig gut geht. Insgesamt habe ich noch mehr Respekt vor behinderten Menschen bekommen.

Was werdet Ihr vermissen?

Lennart: Ganz viele nette Mitglieder, durch die ich viel gelernt habe. Die Mitarbeiter der DMSG und das ganze Arbeitsumfeld. Ich weiß, dass es in anderen Einsatzstellen auch ganz anders ablaufen kann. Die Freiheit beim Fahrdienst, nicht ständig unter Kontrolle zu stehen.

Hendrik: Auf jeden Fall die Arbeit mit den Betroffenen, aber auch das Klima in der Geschäftsstelle. Der Tagesablauf, der immer unterschiedlich war, die Abwechslung war schön. Ich glaube, das ist bei keiner anderen Einsatzstelle so.

Was sind Eure Pläne für die Zukunft?

Lennart: Ich möchte eine Ausbildung in einer Spedition oder im Groß- und Außenhandel machen, am besten schon ab August 2013. Eventuell möchte ich auch noch mit dem Europaticket verreisen.

Hendrik: In der nahen Zukunft werde ich ein Praktikum bei einem Plattenlabel machen. Ich wollte noch einmal etwas komplett anderes ausprobieren, bevor ich ab Oktober vielleicht Soziologie studiere.

Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

Lennart: Erkenntnisse über eine Krankheit zu erhalten und die damit verbundenen Erfahrungen zu sammeln ist nie verkehrt. Zudem ist ein BFD nicht nur wenn man nicht weiß, was man machen möchte, sinnvoll. Er fördert die Kommunikation von gesunden und behinderten Menschen und kann einen in vielerlei Hinsicht bereichern.

Hendrik: Ich finde, dass ein Freiwilligendienst ein guter Übergang von der Schulzeit in das spätere Leben ist. Um vor Beruf und Ausbildung etwas Freieres zu machen, und nicht etwas, was man nur für seinen Beruf und seine Karriere braucht, sondern wo man etwas fürs Leben, für die sozialen und charakterlichen Eigenschaften lernen kann.

Könnt Ihr Euch vorstellen, als Rentner noch einmal einen BFD zu machen?

Lennart: Ja, generell schon. Wenn ich selber noch in der Verfassung dazu bin, anderen Menschen zu helfen, denen es schlechter geht als mir. Es muss ja nicht unbedingt Fahrdienst sein.

Hendrik: Ja. Ich kann mir gut vorstellen, dass so ein BFD Rentnern das Gefühl gibt, noch gebraucht zu werden. Als Rentner kann man eventuell in bestimmten Bereichen noch genauso leistungsstark sein wie früher, zum Beispiel in der Beratung.

Vielen Dank, Ihr Beiden, und alles Gute für die Zukunft! ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

NACHRUF

Wir trauern um

Hans-Joachim Hodemacher

der am 27. Dezember 2012 im Alter

von 77 Jahren in Hamburg verstorben ist.

Herr Hodemacher war von 2000 bis 2005 Schatzmeister des Hamburger Landesverbandes der DMSG. Eine besondere Herzensangelegenheit war ihm 2001 die Gründung unseres Förderkreises, der MS-Betroffene dort unterstützt, wo akuter und unbürokratischer Handlungsbedarf besteht.

Bis 2008 hatte er im Förderkreis das Amt des Schatzmeisters inne. Außerdem war er maßgeblich an der Gründung unserer Multiple Sklerose Stiftung Margrit Gräfin von Schweinitz beteiligt. In diesen ehrenamtlichen Aufgaben brachte er seine umfassenden Kenntnisse und Fähigkeiten ein, die ihn schon als geschäftsführenden Partner einer großen Wirtschaftsprüfungsgesellschaft auszeichneten. Dass er sich nach seinem Eintritt in den Ruhestand für ein so verantwortungsvolles ehrenamtliches Engagement entschied, sagt viel über seine besondere Persönlichkeit aus.

Herr Hodemacher kannte die Krankheit Multiple Sklerose aus seinem engsten Familienumfeld, daher konnte er sich besonders gut in die Angelegenheiten und Bedürfnisse von MS-Betroffenen einfühlen. Seine Vorstandskollegen und die Mitarbeiter der DMSG schätzten ihn für seine freundliche und kompetente Art, gegenüber den Mitgliedern der DMSG zeigte er sich immer warmherzig und verständnisvoll.

Wir sind Herrn Hodemacher sehr dankbar für seinen Einsatz für den Förderkreis der DMSG in Hamburg, die DMSG Hamburg und unsere Mitglieder. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Wir danken der Familie von Herrn Hodemacher und der Fritz Landmann Stiftung für die den Traueranzeigen angeschlossenen Spendenaufrufe zugunsten des Förderkreises. ●

*Der Vorstand und die Mitglieder des Förderkreises der DMSG in Hamburg e.V.,
der Vorstand und die Mitarbeiter der DMSG Landesverband Hamburg e.V.*

Oasentage *im Elsa-Brändström-Haus*

Wir haben uns vom 9. bis 11. November 2012 mit Pastorin Hildegard Emmermann anhand der Perlen des Glaubens auf den Weg gemacht, Neues zu entdecken. Wir, zehn Frauen und ein Mann, kamen mit unterschiedlichen Erwartungen und Voraussetzungen zusammen. Durch viele verschiedene Aktivitäten wie Gespräche, Geschichten vorgelesen bekommen, Tanz, Lieder singen, gegenseitige Massage sowie biblische Impulse haben wir die Perlen kennen gelernt.

Die Gemeinschaft kam durch die wie immer wunderbaren Mahlzeiten und das abendliche gemütliche Beisammensein zustande. Der rote Faden der Oasentage war der Gedanke, sein eigenes Wohlbefinden im Blick zu haben. Der krönende Abschluss dann das Bodenbild mit unserem gemeinsamen Weg.

Alles in allem ein sehr schönes, gelungenes und bereicherndes Wochenende. ●

Kerstin und Sylvia



Barrierefrei erreichbare Restaurants, Cafés und Kneipen in Hamburg gesucht!

Wir, die DMSG-Selbsthilfegruppe PPMS, wollen Informationen über barrierefrei erreichbare Restaurants, Cafés oder Kneipen in Hamburg sammeln. Gibt es solche Locations in Eurem Stadtteil oder in anderen Hamburger Stadtteilen, in die Ihr gerne geht?

Viele von uns sind auf die Nutzung von Hilfsmitteln angewiesen. Sei es eine Gehhilfe, ein Rollator oder ein Rollstuhl. Auch das Treppensteigen ist für einige eine Herausforderung. Trotzdem möchten wir am Leben „draußen“ teilnehmen und nicht immer ratlos mit den Schultern zucken, wenn die Frage nach einem für uns gut erreichbaren Restaurant kommt. Die Ergebnisse sollen im Blog www.behindernisse.de von Birgit Brink dargestellt werden. Damit findet man vielleicht Anregungen, welches Ziel man gern mal erkunden möchte. Auch Hamburg-Besuchern können wir so die Suche erleichtern.

Folgende Informationen brauchen wir, die mit dem (*) gekennzeichneten sind sehr wichtig:

- ▶ Name der Location *
- ▶ PLZ * / Ort * / Stadtteil *
- ▶ Straße * / Hausnummer *
- ▶ Telefonnummer
- ▶ Website
- ▶ Kommt man stufenlos hinein? *
- ▶ Gibt es ebenerdige Toiletten? *
- ▶ Gibt es eine Behinderten-Toilette? *
- ▶ Findet man leicht einen Parkplatz? *
- ▶ Gibt es ein Bahnstation in der Nähe? *
- ▶ Gibt es eine Bushaltestelle in der Nähe? *
- ▶ Warum geht ihr gern dahin? *

Es gibt zwar schon Informationen zu Restaurants, Cafés und Kneipen, die sind aber meistens veraltet oder unzureichend. Mit vielen Einträgen im Blog www.behindernisse.de wollen wir versuchen, die Informationslücke zu barrierefreien Locations zu schließen. Wir freuen uns über eine rege Beteiligung. ●

Eure SHG PPMS

E-Mail: locations-hh@behindernisse.de

Spendenbescheinigung

Für Spenden bis 200 Euro benötigen Sie keine Spendenbescheinigung. Für die Vorlage beim Finanzamt reicht der Kontoauszug.

Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedsbeiträge zum 31. März fällig sind!

Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 946 69 00

BLZ: 251 205 10

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: © Roman Zurbrügg - Fotolia.com, © emoji - Photocase.com;

alle weiteren: Fotolia, Heike Günther, 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

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 werden.

Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 - 12 Uhr
N.N.

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@ms-netz-hamburg.de
www.ms-netz-hamburg.de