



Gemeinsam 1

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Frühling 2019



Hilfsmittel- für Unabhängigkeit und Teilhabe

Kühlweste, Katheter, E-Scooter ... Es gibt unzählige Produkte, die das Leben einfacher machen können. Trotzdem ist die Nutzung eines Hilfsmittels anfangs oft mit Hemmungen verbunden. Vor allem, wenn es sich dabei um eines handelt, das eine Behinderung erst richtig sichtbar macht, wie z. B. ein Rollator oder Rollstuhl. Doch die Menschen, die in dieser Ausgabe von ihren Hilfsmitteln erzählen, sind sich alle einig: Hat man sich erst einmal daran gewöhnt, will man sein Hilfsmittel nicht mehr missen. **Lesen Sie mehr ab Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial

18. Hamburger MS-Forum 3

Titelthema: Hilfsmittel – für Unabhängigkeit und Teilhabe

Mein Rollator 4

Elektro-Scooter:
Vom ersten Tag an geliebt 5

Kühlwesten:
Hilfreich bei Sommerhitze 5

„Alexa! Ruf Rosie an!“ 7

Mein MOTOMed: Eine Bereicherung ... 8

Intermittierender Selbstkatheter 8

Welcher E-Scooter darf in den Bus? 9

Fünf Rollstühle in 12 Jahren 10

Beratungszentrum
für Technische Hilfen 11

Rollstuhl-Mobilitätstraining 12

Informationen über Hilfsmittel 13

Aufruf

„MS mit schwerem Verlauf“ 7

Aktuelles / DMSG in Hamburg

„Applaus! Applaus!“ –
Schirmherr Prof. Jürgen Flimm
für uns in Aktion 14

Impressum 15

Kontakt 16



Termine 2019 zum Vormerken

Mitgliederversammlung

18. Mai 2019
von 10.30 bis ca. 14 Uhr
im Tabea Wohn- und Pflegeheim
(Festsaal)
Am Isfeld 19, Hamburg-Osdorf

18. Hamburger MS-Forum

25. Mai 2019

Welt MS Tag

30. Mai 2019
Von den Aktivitäten unserer
Selbsthilfegruppen zum
Welt MS Tag erfahren Sie recht-
zeitig auf unserer Homepage.

Die GEMEINSAM
2/2019 erscheint
Ende Juni:
Redaktionsschluss
ist Montag,
der 18. April 2019



Besuchen Sie uns auch
auf Facebook und Twitter!

Regelmäßige Aktivitäten

Gesangsgruppe

- Atem und Stimme

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

Pilates

Dienstags, 16.45 - 18 Uhr
Auch für Rollstuhlfahrer
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Mittwochs, 18 - 19 Uhr
Kontakt: Felicia Ewe
Tel. 0176 - 72 71 84 46
feligroh@web.de

Diese Aktivitäten finden in
unserer Geschäftsstelle statt.
Nähere Informationen erhalten
Sie unter Telefon: 040 - 4 22 44 33

Aikido-Sportgruppe

Montags, 19 - 20 Uhr,
ETV Bundesstraße 96, Judo Dojo 1
Mittwochs, 9 - 10 Uhr,
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12
Kontakt: Ronald Kügler
Tel. 0152 - 53 76 79 43
E-Mail: ronald.kuegler@gmx.de
Es wird überwiegend im Sitzen
trainiert.

Lauftreff

Donnerstags, 19.30 Uhr
Treffpunkt:
Kennedybrücke Außenalster
Kontakt: Sophie Berenzen
E-Mail: sophie.berenzen@web.de

MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr
Ort: Barakiel-Sporthalle
Elisabeth-Flügge-Straße 8
Kontakt: Linda Bull
Tel. 040 - 50 77 35 59
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de
Anmeldung erforderlich!

MS-Sportgruppe in Eimsbüttel

Freitags, 17 - 18 Uhr
Ort: GWE-Sportzentrum
Lutterothstraße 43
Kontakt: Doris Hollnagel-Malik
Tel. 040 - 44 49 85

Offener Treff

für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag
im Monat von 18 - 20 Uhr
Ort: Bolero Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 78

Peer Counseling

(Betroffene für Betroffene)

Einzelberatung ohne Anmeldung,
jeden 3. Dienstag im Monat, 14 - 16 Uhr
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde
Martinistraße 52, Haus W 34
E-Mail: ms-peers-hh@web.de

Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Gewerbeschule 8
Sorbenstraße 13 - 15
Kontakt: Dieter Schwarz
Tel. 040 - 55 89 08 15
oder 0157 - 770 912 46

Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

erhalten Sie über Angela Bensow
Tel. 040 - 5 40 23 95

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!



Unsere aktuelle Gemeinsam beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema „Hilfsmittel“:

Hilfsmittel können mitunter gewöhnungsbedürftig sein, manche empfinden sie sogar zunächst als unangenehm oder peinlich, aber in jedem Fall sind sie segensreich und eine große Unterstützung.

Sie erleichtern den Alltag, geben ein Stück Lebensqualität zurück und entlasten oft auch die Angehörigen. Auf den folgenden Seiten können Sie sich über die unterschiedlichsten Produkte informieren und an den Erfahrungen unserer Mitglieder teilhaben. Bei Fragen zu einem oder mehreren Hilfsmitteln nehmen Sie bitte gern Kontakt zu uns auf.

Zu Beginn des Jahres möchte ich Sie nochmals auf die Möglichkeit hinweisen, über unseren Landesverband eine für Sie dringend notwendige Hilfe zu erhalten.

Wenn es bei Ihnen finanziell eng ist und eine lebensnotwendige Anschaffung ins Haus steht, zum Beispiel eine Waschmaschine, eine Lesebrille, ein notwendiger Zahnersatz oder ein neuer Wintermantel, dann sprechen Sie uns bitte an. Die Mitarbeiter unseres Beratungsteams werden mit Ihnen das Procedere genau besprechen und einen entsprechenden Antrag bei einer Stiftung stellen. Alle Anfragen werden absolut vertraulich behandelt. Bitte beachten Sie, dass ein Stiftungsantrag nur im Vorwege, also vor dem Kauf, gestellt werden kann. Vielleicht kommen Sie auf diesem Weg auch zu einem langersehnten Hilfsmittel.

Die internationale MS-Gesellschaft (MSIF) hat beschlossen, dass der Welt-MS-Tag ab 2019 nicht mehr am letzten Mittwoch im Mai stattfinden soll, sondern fest am 30. Mai.

Ob diese Verlegung nun sinnvoll ist, sei dahingestellt. Aber wichtig ist dieser Tag auf jeden Fall, weil wir so weltweit auf die Erkrankung Multiple Sklerose und die Belange der Betroffenen aufmerksam machen können. 2009 wurde dieser Tag von der Multiple Sclerosis International Federation initiiert, um aufzuzeigen, wie Multiple Sklerose das Leben von Millionen Menschen weltweit beeinflusst. Bitte beachten Sie unsere Veranstaltungen zu diesem Tag. Wir werden alle Aktionen, unsere und die unserer Selbsthilfegruppen, auf unserer Homepage ankündigen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling und hoffe, Sie bald auf einer unserer zahlreichen Veranstaltungen zu treffen!

Herzlichst, Ihre **Andrea Holz**
Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

18. Hamburger Multiple Sklerose Forum

**Samstag, 25. Mai 2019
von 9.45 bis 16 Uhr**

Themen

- **3000 Jahre chinesische Heilkunst – was sagt sie zu MS?**
Elisabeth Buhlmann, Hamburg
- **Blasenstörung bei MS – wie bleibe ich unabhängig?**
Prof. Dr. Thomas Henze, Regensburg
- **Immuntherapie 2019 – Was gibt es Neues?**
Dr. Vivien Häußler, Hamburg
- **Umgang mit MS – Chancen in der Ungewissheit?**
Prof. Dr. Roger Schmidt, Konstanz

Veranstaltungsort

Albertinen-Haus
Sellhopsweg 18 - 22
Hamburg-Schnelsen

Weitere Informationen
finden Sie rechtzeitig
im Flyer und unter
www.dmsg-hamburg.de



Unsere
Veranstaltung zum
Welt MS Tag 2019
„MS – vieles
ist unsichtbar“



Mein Rollator: Erst schwierig zu akzeptieren, ermöglicht er jetzt vieles

Interview mit Patrick Abraham, Mitglied der DMSG Hamburg

Welche Hilfsmittel nutzen Sie?

Gestartet bin ich 2014 mit einem Gehstock zur Unterstützung meiner Gleichgewichtsstörung. Dies hat auch gut funktioniert. Da sich allerdings mein linkes Bein inkl. Spastik sehr verschlechtert hat, war ein Stock für mich nicht mehr ausreichend. Seit Ende 2016 nutze ich einen Rollator. Zusätzlich trage ich eine Orthese am linken Bein.

... Man muss erstmal damit zurechtkommen, dass Menschen einen anders wahrnehmen. ...

Wofür nutzen Sie die beiden Hilfsmittel vor allem?

Den Rollator nutze ich zur sicheren täglichen Fortbewegung im Alltag. Die Orthese soll meinem Gehirn vermitteln, meinen linken Fuß wieder mehr anzuheben, um Stolperfallen zu vermeiden.

Wer hat Sie darauf aufmerksam gemacht?

Den Gehstock habe ich mir einfach selbst gekauft, um mein Gangbild zu stabilisieren. Den Rollator hat mir dann mein Neurologe empfohlen. Die Orthese wurde mir bei meiner Reha angeboten und auch gleich angefertigt.

War es schwer, die Hilfsmittel zu erhalten?

Ich persönlich hatte keinerlei Probleme. Rezepte stellt der Arzt aus und der Rest läuft über das Sanitätshaus und die Krankenkasse.

Wer hat die Kosten übernommen?

Die Orthese lief ganz klassisch über die Krankenkasse mit 10 Euro Zuzahlung. Bei dem Rollator war das etwas anders. Es gab nur zwei „Kassenmodelle“ zur Auswahl, wobei einer für meine Körpergröße nicht ausreichend war (184 cm). Das andere Modell habe ich abgelehnt, da es mir zu schwer und viel zu unbeweglich war. Ich habe dann ein paar Rollatoren getestet und mich für einen entschieden. Mir war wichtig, dass ich mich mit diesem Gerät wohlfühle. Die Krankenkasse hätte hier nur sehr wenig zugezahlt. Somit habe ich ihn komplett selbst finanziert.

Was finden Sie an Ihren Hilfsmitteln besonders gut?

Der Rollator hat für mich nicht nur den Vorteil, mich im Alltag sicherer bewegen zu können, er stabilisiert auch meine Körperhaltung. Der Rücken und der Kopf sind gerade. Somit kann ich am Arbeitsleben und an anderen Aktivitäten noch gut teilnehmen.

Funktioniert etwas daran nicht so gut?

Der Gehstock tat mir persönlich auf lange Sicht nicht so gut. Dadurch, dass man nur eine Seite stützen kann, fängt man an, etwas schief zu laufen. Somit leidet die Hüfte.

Gibt es weitere Hilfsmittel, die Sie gerne nutzen würden?

Ich habe mir für lange Strecken einen Rollstuhl zugelegt. Hier wird noch geübt.

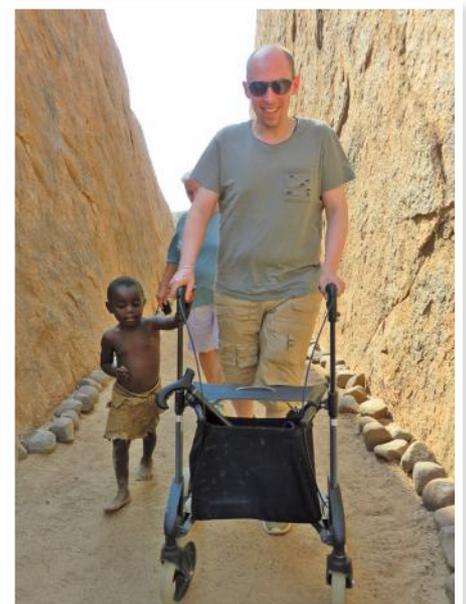
War es ein Problem für Sie, Ihre Hilfsmittel zu akzeptieren?

Absolut. Wenn man auf ein Hilfsmittel angewiesen ist, kann man die Einschränkung aufgrund der MS nicht mehr verbergen. Man muss erstmal damit zurechtkommen, dass Menschen einen anders wahrnehmen. Auch mit einem Rollator in öffentlichen Verkehrsmitteln ist es teilweise schwer, fremde Menschen um Hilfe zu bitten.

Würden Sie sich mehr Unterstützung in Bezug auf Hilfsmittel wünschen, zum Beispiel Seminare?

Ich glaube, jeder muss lernen, mit seinem Hilfsmittel im Alltag richtig umzugehen. Da helfen sicherlich auch Seminare. Ich würde mir mehr „Kassenmodelle“ bei Rollatoren wünschen. Nicht jeder kann sich mal eben einen Rollator für knapp 300 Euro leisten. Hier besteht noch viel Handlungsbedarf. Die Modelle der Krankenkassen sind einfach zu schwer und sehr unbeweglich. ●

Patrick Abraham



Mit Rollator in Namibia

Elektro-Scooter „TravelScoot“: Vom ersten Tag an geliebt

Anfang 2011 machte mich ein Freund auf ein „tolles Gefährt“ aufmerksam. Seitdem nutze ich für alle größeren Wege außer Haus diesen kleinen dreirädrigen Elektro-Scooter, den TravelScoot. Ich fahre damit zum Einkaufen, zum Sport, zum Arzt, Theater, Kino, Konzert und mache damit einfach alles, was so zu erledigen ist.

Gekauft habe ich ihn direkt beim Hersteller in München (www.travelscoot.de). Das ging sehr einfach. Nach drei Tagen kam er per Kurierservice zu mir nach Hause. Meine Krankenkasse hat sich an den Kosten (ca. 2.500 Euro) beteiligt.

Vom ersten Tag an habe ich ihn geliebt. Er war schnell aufgebaut und sofort einsatzbereit. Was mir zunächst fehlte, war ein Rückwärtsgang. Aber dieser war dann im neuen Model ab 2017 serienmäßig vorhanden. Besonders begeistert bin ich von der extremen Wendigkeit. Man kommt wirklich zwischen jedes Supermarktregal und in praktisch jeden Fahrstuhl (90 cm lang, 60 cm breit). Am wichtigsten aber ist die Tatsache, dass er mit zwei, drei Handgriffen so zusammengelegt werden kann, dass er selbst im Kofferraum eines Smart leicht Platz findet. So kann ich jeden PKW nutzen und aufgrund der leichten Aluminiumbauweise (15 kg mit Batterie) kann ihn z. B. auch meine Frau schnell und einfach verladen. Er ist mit ca. 6 km/h sicher nicht der schnellste, aber das ist schneller als die „normale“ Geh-Geschwindigkeit und reicht wirklich aus. Mit dem größten Akku fährt man (je nach Wegstrecke und eigenem Ge-

wicht) deutlich mehr als 20 Kilometer. Ich habe es in all den Jahren nie geschafft, ihn an einem Tag leer zu fahren. Zur Not kann man sich einen kleinen „Not-Akku“ (5-10 km Reichweite) zukaufen. Das Aufladen dauert drei bis vier Stunden maximal.

Angenehm ist auch, dass man in der Öffentlichkeit nicht gleich als Rollstuhlfahrer wahrgenommen wird. Nicht, dass mich das stören würde, aber die eher fröhliche Neugierde der Passanten ist etwas angenehmer. Regelmäßig wollen vor allem Kinder einmal eine Probefahrt machen.

Sehr, sehr schade ist, dass man mit dem TravelScoot seit Anfang 2017 nicht mehr die Busse des ÖPNV nutzen darf. Aufgrund der Dreirädrigkeit scheint es den Verkehrsbetrieben zu gefährlich. Aber das ist ein anderes Thema ... In der U- und S-Bahn gibt es keinerlei Probleme. Auch im Flugzeug kann der Scooter (mit mittlerem oder kleinem Akku) transportiert werden. Ich „genieße“ ihn nahezu täglich. ●

Markus van de Loo



Kühlwesten: Hilfreich bei Sommerhitze

In der Gemeinsam Nr. 2/2014 hatten wir einen Kühlwestentest von DMSG-Mitgliedern vorgestellt. In diesem Artikel möchten wir Sie bezüglich verfügbarer Westen und Wirkungsweisen auf den neuesten Stand bringen.



Andere Kühlprodukte wie Stirnband, Armband etc. können auch helfen, sind aber nicht so effektiv wie Kühlwesten und werden deshalb hier nicht weiter betrachtet. Eine Recherche im Internet brachte viele Treffer aus verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel Arbeitsschutz und Leistungssport. In der überarbeiteten Tabelle berücksichtigen wir hauptsächlich das Segment Kühlwesten für Gesundheit, die von Unternehmen mit mindestens einem Ansprechpartner in Deutschland angeboten werden. In dem Artikel von 2014 haben wir viele Kriterien und Bewertungen für den eventuellen Kauf einer Kühlweste zusammengetragen. Vom heutigen Standpunkt aus betrachtet ist es am wichtigsten, sich gut zu informieren und zu überlegen, welches die individuellen Anforderungen an die Kühlweste sind.

Ich persönlich trage seit über acht Jahren bei höheren Temperaturen eine Kühlweste und wechselte zwischen zwei Westen verschiedener Hersteller. ▶▶▶



▶ Seit dem vergangenen Sommer benutze ich außerdem ein Kühltuch, das um Nacken oder Handgelenk zu tragen ist. Diese Kleidungsstücke kommen jedes Jahr mehr zum Einsatz und helfen mir sehr in der warmen Jahreszeit. Meine Empfehlung an MS-Erkrankte, deren Symptome sich bei Wärme verstärken:

- Entscheiden Sie sich, eine Weste zu tragen!
- Wenn die Anschaffung an den Kosten scheitern sollte: Wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der DMSG Hamburg. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich beim Kauf finanziell unterstützen zu lassen.

Für Rückfragen und zur Aufnahme Ihrer Erfahrungen mit Kühlprodukten stehe ich gerne während meiner telefonischen Beratungszeiten (alle drei Wochen freitags 9-12 Uhr, 040-422 44 33) und per Mail: neubacher@dmsg-hamburg.de zur Verfügung. ●

Helmut Neubacher

Übersichtstabelle Kühlwesten

Kühleffekt durch

Verdunstungskälte von Wasser

Spezialfasern bzw. Kristalle im Inneren der Weste nehmen das Wasser auf, durch Verdunstung wird Kühlung erzeugt

- kurz ins Wasser legen
- überschüssiges Wasser ausdrücken
- Weste auf Bügel 45 min. oder über Nacht antrocknen lassen
- Weste einsatzbereit
- Kühldauer variiert je nach Temperatur von Stunden bis zu Tagen
- Kühleffekt durch erneutes Anfeuchten reaktivierbar

- kurz ins Wasser legen
- überschüssiges Wasser ausdrücken
- in Handtuch einrollen, noch kurz an Luft trocknen
- Weste einsatzbereit
- Kühldauer bis zu 20 Stunden
- Kühleffekt durch erneutes Anfeuchten reaktivierbar
- Höhere Kühlwirkung mit cool-to-go-Methode möglich: Weste zwischen mit Crushed Ice oder Eiswürfeln gefüllte Reißverschlussbeutel in eine Kühlbox legen

- Eintauchen ins Wasser
- überschüssiges Wasser ausdrücken
- Weste innen mit wasserabweisendem Gewebe, Innenseite bleibt trocken
- Weste einsatzbereit
- Kühldauer bis zu 8 Stunden
- Kühleffekt durch erneutes Anfeuchten reaktivierbar

Verdunstungskälte von Wasser

600 ml Wasser werden durch Verschluss eingefüllt

- Wasser einfüllen
- Verschluss schließen
- Wasser gleichmäßig verteilen
- Verschluss öffnen, überflüssiges Wasser hinausdrücken
- Weste selbst wird nicht nass oder feucht
- Weste einsatzbereit
- Kühldauer bis zu 3 Tage

Vorherige Kühlung

Kristalle im Inneren der Weste nehmen das Wasser auf, die Weste wird anschließend gekühlt

- 10-15 Minuten ins Wasser
- Weste trocknen (Luft oder Wäschetrockner)
- Weste zum Kühlen in Kühlschranks, Gefrierschranks oder Kühlbox
- Weste einsatzbereit
- Kühldauer wenige Stunden
- Hauttemperatur bis zu 17° Celsius reduziert
- Nach erneutem Kühlen in Kühl- oder Gefrierschranks, im Reißverschluss-Beutel in kaltem Wasser oder Eiswasser wieder einsatzbereit

Preis 59,- €

Preis 199,- €

Preis 48,- €

Preis 143,- €

Preis 199,- €

www.heatpack.de

HeatPaxx OHG
Dorfstraße 18d
18574 Garz
Tel. 038304-829 102

www.e-cooline.de

pervormance
international GmbH
Mühlsteige 13
89075 Ulm
Tel. 0731-140 71-0

<http://www.pohl-arbeitsschutz.de>

Peter Pohl
Ingersauel 11
53797 Lohmar
Tel. 02247-900713

www.arcticheat.de

LAGUNA HEALTH
Deutschland
Hammer Straße 81
48153 Münster
Tel. 0251-87 14 98 47

Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

„MS mit schwerem Verlauf“

„Alexa! Ruf Rosie an!“

Telefonieren mit dem Echo Connect von Amazon

Nachdem ich im vergangenen Jahr jedes Zimmer unserer Wohnung mit Amazon Echo Dots auf eigene Kosten ausgestattet und nicht wie geplant als Hilfsmittel von der Krankenkasse erstattet bekommen habe, besteht nun die Möglichkeit, von Zimmer zu Zimmer zu kommunizieren, ohne durch die Wohnung rufen zu müssen. Amazon-Kunden, die bisher schon im Besitz eines Alexa-fähigen Gerätes waren, konnten so bisher nur untereinander kommunizieren (Alexa ist der Sprachdienst von Amazon).

... Dieser neue
Komfort entspannt
mein Leben total.
Telefonate gehen
nicht mehr verloren,
weil ich mit meinem
Rollstuhl nicht
schnell genug ans
Telefon gekommen
bin. ...

Seit Oktober 2018 kann man jetzt ein zusätzliches Gerät mit dem Namen Echo Connect erwerben, um mit seinem Alexa-fähigen Gerät auch ins Telefonnetz telefonieren zu können. Das Modul wird am heimischen Telefonanschluss betrieben und benötigt eine Steckdose. Die Einrichtung des neuen Gerätes erfolgt einfach über die Alexa-App auf dem Smartphone.

Die Installation dieser Lösung hat die folgenden Vorteile für mich: Eingehende Anrufe werden mit akustischem Signal auf allen fünf Echo Dots in der Wohnung angekündigt. Der Name des Anrufers wird, sofern im Alexa-Adressbuch bekannt, vorgelesen. Eine Überprüfung der Schreibweise ist hier empfohlen, z. B. beim Einsatz von Symbolen im Adressbuch. Sonst kommt es zu Ankündigungen wie: „Rosie, Herz, Pik, Sonne möchte mit dir reden.“ Unabhängig davon, in welchem Raum ich mich befinde, kann ich Telefonate per Sprachbefehl annehmen. Ausgehende Verbindungen kann ich ebenso per Sprachbefehl, mittels Diktierens einer Nummer oder eines Namens aus dem Adressbuch über den Echo Dot tätigen. Die Kosten sind überschaubar. Pro Echo Dot habe ich etwa 25 Euro bezahlt, für das Modul Echo Connect 40 Euro.

Dieser neue Komfort entspannt mein Leben total. Telefonate gehen nicht mehr verloren, weil ich mit meinem Rollstuhl nicht schnell genug ans Telefon gekommen bin oder mir der Telefonhörer aus der tauben Hand gerutscht ist. Sogar wenn ich nicht im Rollstuhl sitze und auf dem Boden liege, kann ich immer noch mit Hilfe der neuen Technik telefonieren.

**Gern unterstütze ich Mitglieder
bei der Einrichtung eines solchen
Systems von zu Hause aus. ●**

Kai Jagla,

Mail: kai.jagla@gmail.com

**Für die Gemeinsam Nr. 2/2019 ist der
Schwerpunkt „Wenn die MS einen
schweren Verlauf nimmt“ geplant.**

- Haben Sie selbst eine MS mit schwerem Verlauf und können von den besonderen Herausforderungen und Schwierigkeiten oder aber auch von positiven Erfahrungen berichten?
- Oder Sie möchten Ihre Erfahrungen aus der Perspektive eines Angehörigen teilen?
- Leben Sie in einem Pflegeheim und fühlen sich dort besonders wohl?
- Haben Sie Erfahrung mit Hilfsmitteln und Medikamenten speziell für Spastiken?
- Haben Sie Erfahrung mit palliativen Maßnahmen?
- Gibt es besondere Angebote die Sie sich wünschen würden, auch von der DMSG?
- Welche Unterstützung wünschen Sie sich von Nadja Philipp, unserer Ansprechpartnerin für Schwerbetroffene?

**Wir freuen uns über Ihre
Beiträge! Schreiben Sie bitte
bis zum 18. April 2019 an:**

Deutsche
Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de



Mein MOTomed: Eine Bereicherung



Ich habe seit 2001 MS und zwar die Variante primär-progredient, also ohne Schübe. Bei mir besteht eine rechtsseitige Schwäche, die sowohl Arm als auch Bein beeinträchtigt. Im Laufe der Jahre hat sich außerdem mein Gehen verschlechtert, so dass ich einen Rollator und für längere Strecken einen Rollstuhl nutze.

Das MOTomed ist ein Gerät für Bewegungstherapie. Man kann damit den Muskeltonus regulieren, die Beweglichkeit verbessern und Kraft- und Ausdauer trainieren. Mich hatte mein Sanitätshaus darauf hingewiesen, dass ich das MOTomed drei Wochen lang kostenlos testen kann. Da für mich der Aufstieg auf mein eigenes Ergometer im Laufe der Jahre zu schwer (zu hoch) wurde, habe ich dieses Angebot sehr gern angenommen. Das Sanitätshaus hat mir das MOTomed vorbeigebracht und ich war sofort begeistert.

Ich kann auf dem Gerät die Widerstandskraft einstellen, je nach Tagesform. Außerdem kann ich auf dem Kontrollmonitor sehen, ob meine Tretleistung bei beiden Beinen gleich ist, oder ob ich sie verändern muss. Da bei mir die rechte Seite schwächer ist, kann ich entsprechend schnell korrigieren. Es werden außerdem die Dauer (Zeit) und die zurückgelegten Kilometer angezeigt. Man kann sich auch ohne eigene Tretleistung vom Motor des Gerätes bewegen lassen. Das Gerät bietet außerdem die Möglichkeit, die Arme mit einer Handkurbel zu bewegen.



Alles in allem ist das Gerät eine Bereicherung. Ich muss noch hinzufügen, dass die Krankenkasse die Bewilligung zuerst abgelehnt hat. Nachdem ich jedoch mit Hilfe der DMSG Widerspruch eingelegt hatte, wurde mir das Gerät dann doch genehmigt. ●

Silke Bathke

Intermittierender Selbstkatheter: Ein kleines Hilfsmittel für Unabhängigkeit und Mobilität

Eine Beeinträchtigung der Blasenfunktion kann sich sehr hindernd im Alltag auswirken.

Kommt es zu einem häufigen Harn-drang durch eine unter- bzw. überaktive Blase oder durch ein nicht mehr funktionierendes Zusammenspiel des Austreibermuskels und des Blasen-schließmuskels, darf das nächste WC nicht weit entfernt sein. Ein kleines Hilfsmittel, der ISK (Intermittierender Selbstkatheter), kann da erheblich zur

Unabhängigkeit und Mobilität beitragen. Klein, in jede Tasche passend, und nach einigem Üben schnell und unkompliziert anwendbar, kann er sich wie selbstverständlich in den Alltag einfügen. Voraussetzung ist eine ausreichende Feinmotorik der Hände und Geduld beim Erlernen des Einführens des Katheters. Dabei wird man anfangs durch geschultes Fachpersonal zuhause in den eigenen vier Wänden (Home-care) unterstützt. Bei Bedarf werden die Katheter dann regelmäßig zugeschickt,

auch das sehr bequem und unkompliziert. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse, es wird nur eine Zuzahlung von 10 Euro/Rezept fällig. Zunächst sollte man jedoch einen mit dieser Problematik vertrauten Urologen aufsuchen, der die entsprechende Diagnostik veranlasst. ●

Michaela B.

Hinweis der Redaktion:
Die Kontaktdaten von Urologen mit MS-Kompetenz können über unsere Geschäftsstelle erfragt werden.

Welcher E-Scooter darf in den Bus? Ein Erfahrungsbericht und ein wichtiger Rat

Im März 2017 wurde ein in allen Bundesländern geltender Erlass verabschiedet, der die Mitnahme von Elektromobilen (E-Scootern) in Bussen des öffentlichen Personennahverkehrs regelt.

Bei meiner Neurologin, meinem Sanitätshaus und meiner Krankenkasse habe ich mich direkt danach um ein Elektromobil bemüht, welches den Anforderungen des Erlasses entspricht. Das Problem dabei war, dass es bis Ende 2017 praktisch noch keine Modelle gab, die sämtliche Voraussetzungen des Erlasses erfüllten. Anfang 2018 war es dann aber so weit. Der Außendienstmitarbeiter meines Sanitätshauses stellte mir nacheinander verschiedene Modelle vor, die ich persönlich in Augenschein nehmen und Probefahren konnte. Ich entschied mich für das Elektromobil „Seeland“ der Firma Kymco. Mir war unter anderem wichtig, dass das Elektromobil mindestens 10 km/h schnell ist, dass es möglichst klein, leicht und wendig ist, dass ich damit meine Einkäufe etc. erledigen kann, dass der Transfer vom Rollstuhl auf das Elektromobil und zurück möglichst ein-

fach und bequem vonstattengeht, dass ich eine bequeme Sitzposition (Körpergröße 184 cm) und genügend Fußraum habe (Schuhgröße 45/46) und last but not least sollte natürlich auch der Preis erschwinglich sein.

Da die Krankenkasse mit ihrer Fallpauschale in Höhe von rund 2.100 Euro grundsätzlich nur 6 km/h „schnelle“ Modelle bezahlt, ist für schnellere Elektromobile ein wirtschaftlicher Aufpreis zu bezahlen (in meinem Fall 1.090 Euro). Nachdem ich das alles geklärt hatte, hat es von der ersten Probefahrt mit dem Elektromobil „Seeland“ bis zu dessen Auslieferung noch einmal fast sechs Monate gedauert. Es ist also empfehlenswert, für den ganzen Prozess der Beschaffung eines neuen Hilfsmittels, einschließlich Erprobung, Klärung der Finanzierung, Herstellung und Auslieferung, immer sehr viel Zeit einzuplanen!



Doch nachdem mir mein neues Elektromobil Ende September 2018 geliefert wurde, erlebte ich die nächste böse Überraschung, mit der ich wahrhaftig nicht gerechnet hatte: Obwohl mein neues Elektromobil sämtliche Anforderungen des oben genannten Erlasses erfüllt, wurde mir die Mitnahme in den Bussen des ÖPNV von den Fahrern der DB Auto-

kraft GmbH weiterhin verweigert! Das Argument war und ist nun, dass die Busse der Autokraft noch nicht die technischen Voraussetzungen des Erlasses erfüllen! Ich konnte meinen Augen und Ohren kaum glauben. Ich hatte mich während der ganzen Zeit der Auseinandersetzungen und der Suche nach einem geeigneten neuen Elektromobil nur auf das Elektromobil selbst konzentriert. Leider hatte ich nicht daran gedacht, dass möglicherweise die Busse nicht für den Transport geeignet sein könnten.

... Es ist also empfehlenswert, für den ganzen Prozess der Beschaffung eines neuen Hilfsmittels, einschließlich Erprobung, Klärung der Finanzierung, Herstellung und Auslieferung, immer sehr viel Zeit einzuplanen! ...

Wir vom Fachteam Mobilität des BSK (Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.) haben uns nun in einem Schreiben an den Landesverkehrsminister von Schleswig-Holstein, Herrn Dr. Bernd Buchholz, dafür eingesetzt, dass möglichst bald eine Klärung herbeigeführt wird und dass auch die Verkehrsbetriebe, in diesem Fall die DB Autokraft GmbH, ihren Teil der Abmachung, nämlich die Voraussetzungen des Erlasses vom März 2017, erfüllen. ▶▶▶



- **Auf jeden Fall** muss ich allen betroffenen und interessierten Menschen empfehlen, sich vor der Auswahl und Anschaffung eines neuen Elektromobils auch bei den örtlichen Verkehrsbetrieben zu erkundigen, ob deren Busse für den Transport geeignet sind oder ab wann das der Fall sein wird. ●

Andreas Reigbert,
Mitglied der DMSG Hamburg und Leiter der
BSK-Kontaktstelle Bargtheide

Auszug aus einem Leserbrief erschienen im
„Blickpunkt“ 1/2019 der MSK e.V.



Fünf Versuche in 12 Jahren: Ein langer Weg zum richtigen Rollstuhl

Bei mir hat es viele Jahre gedauert, bis ich den richtigen, für mich passenden Rollstuhl bekam. Es ist inzwischen mein fünfter.

Nach einem komplizierten Oberschenkelhalsbruch 2005 und zwei Operationen innerhalb von sechs Wochen (damals war ich noch gehfähig) durfte ich mein rechtes Bein sechs Monate lang nicht belasten und bekam von meiner Krankenkasse den ersten Rollstuhl meines Lebens, einen sogenannten Leichtgewichtsrollstuhl. Dessen Rahmen war nach kurzer Zeit stark verzogen, woraufhin ich einen anderen Leichtgewichtsrollstuhl erhielt. Für mich und meine Körpermaße passend waren sie beide nicht. Sechs Monate später konnte ich mit viel Training und viel Hilfe meiner guten Physiotherapeutinnen wieder gehen, weitere zehn Monate später auch wieder arbeiten und Auto fahren und benötigte den Rollstuhl nur noch gelegentlich für lange Strecken.

Fünf Jahre später (2010) erhielt ich im Austausch für den bisherigen Rollstuhl einen neuen, immer noch nicht für meine Körpermaße passenden Leichtgewichtsrollstuhl vom Sanitätshaus. Das war mein dritter Rollstuhl.

Erst während einer Rehabilitation in der Reha-Klinik Damp an der Ostsee 2011 erhielt ich zum ersten Mal in meinem Leben einen etwas besser passenden Aktiv- bzw. Adaptivrollstuhl. Das war mein vierter Rollstuhl. Inzwischen be-

nötigte ich ihn für alle Strecken von mehr als 150 Metern Länge. Das Sitzkissen war ein einfaches, dünnes Schaumstoffkissen auf dem ich mir im wahrsten Sinne des Wortes sechs Jahre lang den Arsch platt saß. Ich hätte mir auch eine bessere Beratung von meinem Sanitätshaus gewünscht. Aber ich wusste damals noch nicht, dass es viel besser gehen kann und sollte.

Erst durch die Bekanntschaften und Kontakte mit anderen, erfahreneren Rollstuhlfahrenden (überwiegend Männern und Frauen mit Querschnittslähmung oder Polio), bei Rollstuhlfahrer-Trainings, in Selbsthilfegruppen und gemeinsamen Urlauben habe ich sehr viel über Rollstühle und andere Hilfsmittel (Handbikes, MOTOMed, Rollatoren, Stehtrainer, etc.) erfahren und gelernt. Das hat mir bei der Auswahl und Anschaffung eines passenden Adaptiv- bzw. Aktivrollstuhls 2017 sehr geholfen. Dies ist nun – nach 12 Jahren – mein fünfter Rollstuhl und zugleich der erste, der wirklich passend und hilfreich ist. Und das sollte ein Hilfsmittel auch sein, wie der Name schon sagt.

Aus diesen Kontakten sind inzwischen einige gute, langjährige Freundschaften geworden.

Daher kann ich nur dazu raten, an solchen Selbsthilfegruppen, Rollstuhlfahrer-Trainings und Freizeiten/Urlauben teilzunehmen. ●

Andreas Reigbert,

Auszug aus einem Leserbrief erschienen im „Blickpunkt“ 4/2018 der MSK e.V.



Mitnahme von E-Scootern in Bussen des HVV

E-Scooter werden in den Bussen des HVV mitgenommen, wenn sie vom Hersteller mit der entsprechenden Plakette gekennzeichnet sind. Auf unsere telefonische Anfrage teilte uns der HVV mit, dass ein Großteil der Busse im Stadtgebiet die Voraussetzungen erfüllt, zugelassene E-Scooter mitzunehmen. Es gibt jedoch noch Busse, für die dies nicht zutrifft. Diesbezügliche Umrüstungen sind geplant.

Mehr zur Mitnahme von E-Scootern in den Bussen des HVV finden Sie hier:
www.hvv.de/de/service/fragen-und-antworten/e-scooter

Das Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung von Barrierefrei Leben e.V.

Interview mit Heike Clauss, Geschäftsführerin

Wer kann sich an Sie wenden?

Das Beratungszentrum kann von allen Hamburger Bürgerinnen und Bürgern sowie deren Angehörigen kostenlos in Anspruch genommen werden. Wir beraten über das Angebot an Technischen Hilfen und über Umbaumöglichkeiten, um das Zuhause an die Wohnbedürfnisse anzupassen. In unserer Ausstellung „Hilfsmittel und Wohnungsanpassung“ zeigen wir Alltagshilfen, Hilfsmittel für Bad und WC, Lösungen für die Treppe und Küche, Hilfsmittel für die Pflege und Mobilitätshilfen.

Kann man einfach so vorbeikommen?

Zu den Öffnungszeiten (montags und dienstags: 13-18 Uhr, donnerstags: 8-18 Uhr) können sich Interessenten die Ausstellung anschauen. Es empfiehlt sich aber eine persönliche Beratung, hierzu ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

- Die **Terminvereinbarung** erfolgt über Michaela Stephan, Telefon 040-2999 56-0. Falls gewünscht, können Sie einen Terminvorschlag auch per Fax: 040-29 36 01 oder per E-Mail: beratung@barrierefrei-leben.de übersenden.

Und wenn man nicht selbst vorbeikommen kann?

Die Berater machen auch Hausbesuche. Außerdem gibt unser Internetportal unter www.online-wohn-beratung.de Auskunft zu vielen Fragen bzgl. Hilfsmittel und Wohnraumanpassungen.

In welchen Bereichen beraten Sie?

- **Hilfsmittel: Pflege, Kommunikationshilfen, Hilfen im Bad**
Doris Jepsen, Tel. 040-2999 5616
Montags und dienstags: 13-18 Uhr
- **Hilfsmittel: Mobilität, Therapie, Alltagshilfen, Hilfen im Bad**
Sibylle Liebchen-Offt,
Tel. 040-2999 5654
Montags und dienstags:
13-15:30 Uhr,
donnerstags: 10-18 Uhr
- **Wohnraumanpassung und -umbau, Barrierefreies Bauen**
Volker Grosinski, Tel. 040-2999 5652
Montags und dienstags: 13-18 Uhr,
donnerstags: 8-14 Uhr
- **Beratung bei Fragen zur Finanzierung von technischen Hilfsmitteln und Umbauten**
Birgit Rühmann, Tel. 040-2999 5655
Dienstags und freitags:
8:30-12:30 Uhr

Kann man bei Ihnen auch Hilfsmittel ausprobieren?

Ja, wir haben unterschiedlichste Hilfsmittel hier, die erprobt und verglichen werden können.

Kann ich bei Ihnen Hilfsmittel kaufen?

Nein, wir verkaufen keine Hilfsmittel.

Kann ich Hilfsmittel mit nach Hause nehmen, um sie auszuprobieren?

In besonderen Fällen ist dies möglich.

Wobei können Sie sonst noch unterstützen?

In der Wohnraumanpassung, wenn Umbauten notwendig sind, z. B. bodengleiche Dusche oder Überwindung von Stufen. Auch beim barrierefreien Bauen unterstützen wir.

Welches sind die gefragtesten Hilfsmittel?

Viele Anfragen betreffen das Badezimmer. Haltegriffe sind ganz wichtig und werden viel nachgefragt, auch Einstiegshilfen für die Badewanne.

Welches sind die häufigsten Probleme, z. B. bei der Kostenübernahme?

Es kommt häufiger vor, dass sich Ratsuchende ein bestimmtes Produkt ausgesucht haben, aber die Krankenkassen bewilligen nur ein ähnliches (kostengünstigeres) Produkt.

Und wenn mein Hilfsmittel kaputt geht?

Das Sanitätshaus, von dem das Hilfsmittel bezogen wurde, ist für die Instandhaltung zuständig. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung
Richardstraße 45 (Richardhof)
22081 Hamburg
Telefon: 040-2999 56-0
beratung@barrierefrei-leben.de
www.barrierefrei-leben.de



Rollstuhl-Mobilitätstraining: Teilhabe durch selbstbestimmte Fortbewegung

Über die DMSG Hamburg habe ich von einem Mobilitätstraining für Rollstuhlnutzer (Projekt „Mobilität 2020“) in den Sportstätten der Uni Kiel erfahren.

„Mobilität 2020“ wurde vom Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH) und dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS e.V.) entwickelt. Die Zielsetzung ist die bundesweite Implementierung und Evaluation von systematischen und standardisierten Mobilitätstrainingskursen für mobilitätseingeschränkte Personen. Diese Kurse sollen als Ausgangspunkt für eine flächendeckende Verbreitung gleichartiger

Angebote genutzt werden. Für die Teilnehmenden soll mit Hilfe des Projektes die selbstbestimmte und ökonomische Fortbewegung verbessert werden, um eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Der erste Trainingskurs startete im September 2017. Bis heute haben 14 Kurse an neun Standorten stattgefunden. Unterstützt wird das Projekt durch Mittel der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV e.V.).

Die Mobilitätstrainingskurse beruhen auf dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Im Dezember 2018 / Januar 2019 habe ich an einem solchen Training teilgenommen. Am ersten Sonntag wurde zuerst die Testung mittels AMR

(Aktivitätstest zur Mobilität im Rollstuhl) durchgeführt, zum Beispiel

- Distanz von ca. 10 m rückwärtsfahren
- Distanz von ca. 20 m schnell vorwärts auf Zeit bewältigen

Im Anschluss daran fand das Mobilitätstraining statt, zum Beispiel

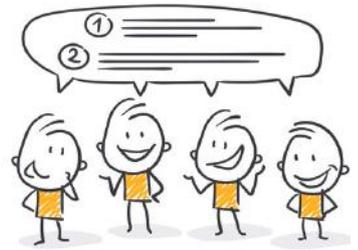
- gut im Rollstuhl sitzen, antreiben, bremsen
- geringe Erhebungen und Barrieren überwinden, z.B. Seile, Turnmatten usw.
- von geringen Erhebungen (Matten, Podeste) rückwärts herunterfahren
- Rampen mit Steigungen von 6 % und 20 % hochfahren, auf dem anschließenden Podest drehen und wieder herunterfahren
- in den ÖPNV-Bus hineinkommen (Podest mit zwei Haltebalken erklimmen)

Zwischen den Mobilitätstrainingstagen, meist Samstag oder Sonntag im Abstand von vier Wochen, ist Selbsttraining angesagt. Dieses wird durch eine Internetplattform mit 10 Modulen mit Übungsbeschreibungen, Fotos und Beispielvideos unterstützt. Einer der Teilnehmer hat so seine Zeit, die er für 20 m benötigte, bei der zweiten AMR-Testung am letzten Tag halbiert.

Ich empfand es als gut, dass die Übungsleiter über eine lange Erfahrung mit den unterschiedlichsten Teilnehmern verfügten. Sie sind individuell auf die Schwierigkeiten im Umgang mit dem Rollstuhl eingegangen. ▶▶▶



Ulf Kilian (3. von rechts) beim Mobilitätstraining in der Sporthalle der Uni Kiel



► Ich konnte dem Sanitätshaus aufgrund des Rollstuhltrainings und der Gespräche klarer erklären, wie mein Rollstuhl umgerüstet werden muss, damit ich ihn besser nutzen kann.

Angehörige und Betreuer, die beim Training anwesend waren, wurden zur Trainingsassistenz (nach Anleitung) eingesetzt. In der Abschlussrunde haben sie geäußert, dass sie mehr Verständnis für den Umgang mit dem Rollstuhl und ihrer Assistenz erlangt haben – für ein besseres Rollstuhlteam. ●

Ulf Kilian

Am 25. Mai und 22. Juni 2019 findet dieser Kurs im BG Klinikum Hamburg-Boberg statt. Mehr Infos unter: mobi.fi-bs.de, Anmeldung bei Tanja Bungter, bungter@fi-bs.de, Tel. 02234-2052 372

Rollstuhltraining der DMSG Hamburg

Auch die DMSG Hamburg bietet ein Rollstuhltraining im BG Klinikum Hamburg-Boberg an. Am 14. September werden dort wichtige Aspekte zum Thema Rollstuhlversorgung und zur Frage „Wie bekomme ich den



Rollstuhl, der zu mir passt?“ behandelt. Weitere Informationen dazu finden Sie in unserem Seminarplan.

Informationen über Hilfsmittel

Haben Sie Fragen zu einem Hilfsmittel?

Einige unserer engagierten Mitglieder geben ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen gerne weiter, unter anderem zu Themen wie behindertengerechter Fahrzeugumbau, Deckenliftanlage, Fußheberschiene, Rollator, Katheter, Kühlweste, barrierefreie Umbauten im Haus und vieles mehr. Sprechen Sie uns gerne an, wir vermitteln den passenden Kontakt.

Fördermöglichkeiten für Hilfsmittel

Sie möchten ein bestimmtes Hilfsmittel anschaffen, für das die Krankenkasse aber nicht die Kosten übernimmt und Sie selbst können es nicht finanzieren? Dann wenden Sie sich bitte an unsere

Geschäftsstelle. Unter bestimmten Voraussetzungen können wir in solchen Fällen Einzelfallhilfe bei einer Stiftung beantragen.

Hilfsmittel ausleihen

In Hamburg und Umgebung gibt es mehrere Sanitätshäuser, die verschiedene Hilfsmittel gegen eine Gebühr auf Zeit verleihen, zum Beispiel Pflegebetten, Rollstühle, Rampen oder Duschhocker. Auch bei uns können Sie sich drei Rollstühle und zwei Rollatoren ausleihen (kostenfrei).

Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle! Tel. 040-422 44 33, Mail: info@dmsg-hamburg.de.

Argumentationshilfen für Inkontinenzmittel

Gesetzlich Krankenversicherte können die von ihnen benötigten Inkontinenzmittel (z.B. Windeln) grundsätzlich nur bei den Leistungserbringern beziehen, mit denen ihre Krankenkasse einen Vertrag geschlossen hat. Leistungserbringer sind zum Beispiel Sanitätshäuser, Apotheken und Firmen, die Windeln herstellen. Die von den Vertragspartnern gelieferten Windeln sind häufig mangelhaft. In derartigen Fällen empfiehlt es sich, bei den Krankenkassen Anträge auf Versorgung mit Inkontinenzhilfen von ausreichender Qualität zu stellen.

Der Bundesverband für körper- und mehrfach-behinderte Menschen bietet dafür Argumentationshilfen und Musteranträge auf seiner Seite an.



Die Dateien können kostenlos unter dem Punkt „Argumentationshilfen“ heruntergeladen werden: www.bvkm.de/recht-ratgeber

„Applaus! Applaus!“ Unser Schirmherr für uns in Aktion: Auftritt von Prof. Jürgen Flimm im Übersee-Club

Mehr als 150 Gäste lauschten dem kurzweiligen Vortrag unseres Schirmherrn Prof. Jürgen Flimm im Überseeclub am Neuen Jungfernstieg im Dezember vergangenen Jahres.

Sein Thema war ungewöhnlich: „Applaus! Applaus!“. Doch kaum jemand wäre berufener gewesen darüber zu sprechen, als gerade er. Zur Bedeutung des großen, des schwachen oder gar des ausbleibenden Applauses für alle Theaterleute. Zeigt der Applaus doch an, wie das Publikum einen bestimmten Dramatiker, einen bestimmten Schauspieler, den Regisseur, den Bühnenbildner, den Intendanten schätzt, einschätzt, und so alle oder einzelne für ihre Leistung besonders belohnt. Wie ein Seismograph. Und so auf und hinter der Bühne Glück, Enttäuschung, manchmal auch Rivalität oder gar Miss-

gunst weckt. All das hat Prof. Flimm im Detail analysiert. Und dabei ein Höchstmaß an Einfühlungsvermögen gezeigt. Seine Zuhörer dankten es ihm – mit viel Applaus!

Vor dem Ende seiner Ausführungen wies Prof. Flimm, der aus seinen langen Jahren als Intendant des Thalia-Theaters ganz offensichtlich in unserer Stadt noch viele Freunde und Bewunderer hat, auf die DMSG Hamburg hin. Er stellte sich den Anwesenden als unser Schirmherr vor. Er erläuterte unsere Aufgaben und unsere Arbeit. Und rief dann alle zu einer Spende an die DMSG Hamburg auf.

Bei einem gemeinsamen Frühstück am folgenden Morgen stimmte Prof. Flimm sich mit mir darüber ab, bei welchen Aktionen er uns künftig verstärkt unterstützen will. ●

Dr. Ludwig Linder,

Vorsitzender der DMSG Hamburg



Unser Schirmherr Prof. Jürgen Flimm bei seinem Vortrag im Übersee-Club

Ein verlässlicher Partner an unserer Seite: Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung



Neben zahlreichen anderen Stiftungen unterstützt uns vor allem die Gemeinnützige Hertie-Stiftung seit vielen Jahren besonders kontinuierlich und großzügig. Dazu gehört zum einen die Förderung von Projekten wie zum Beispiel der Online-Plattform MS Connect und der Telefonberatung „Plan Baby bei MS“, aber auch die Einzelfallhilfe, die über die Caritas verteilt wird. Seit dem Jahr 2001 besteht ein Vertrag zwischen der Hertie-Stiftung und der DMSG, der die finanzielle Unterstützung der satzungsgemäßen Aufgaben des DMSG-Bundesverbandes und aller DMSG-Landesverbände regelt.

Wir möchten an dieser Stelle der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung unseren herzlichen Dank für das große Engagement und die verlässliche Hilfe im vergangenen Jahr aussprechen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit in 2019! ●

Wir möchten an dieser Stelle der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung unseren herzlichen Dank für das große Engagement und die verlässliche Hilfe im vergangenen Jahr aussprechen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit in 2019! ●

Erinnerung: Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran:

Die Mitgliedsbeiträge sind zum 31. März fällig. Falls Sie uns keine Einzugsermächtigung erteilt haben, überweisen Sie Ihren Beitrag bitte spätestens jetzt.

Ihr Team der DMSG Hamburg

Nur gemeinsam sind wir stark!

Als DMSG in Hamburg arbeiten wir daran, die Interessen von Menschen mit Multipler Sklerose zu vertreten und durchzusetzen.



Je mehr Menschen hinter uns stehen, desto schlagkräftiger können wir argumentieren und handeln. Daher sind wir auf jedes einzelne Mitglied angewiesen und zwar gleichgültig, ob zahlend oder nicht. Wer den Mitgliedsbeitrag von 50 Euro im Jahr nicht aufbringen kann, hat die Möglichkeit, sich freustellen zu lassen. Als Mitglied stärken Sie natürlich nicht nur die Gemeinschaft der Menschen mit MS, sondern können auch von unseren vielfältigen Angeboten profitieren.

Dazu gehören unter anderem:

- Individuelle Beratung zu allen Fragen rund um Multiple Sklerose durch unser qualifiziertes Beratungsteam
- Hilfe bei der Antragsstellung und bei Widersprüchen, z. B. bei der Kranken- und Pflegekasse und der Deutschen Rentenversicherung
- Beratung von Angehörigen
- Psychologische Beratungsstelle

- Beratung „Plan Baby bei MS“
- Jobcoaching
- Arbeitsrechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt
- Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Kostenlose Informationsmaterialien z. B. zu Therapieoptionen, Ernährung, Sport, Beruf, Alltagsbewältigung
- Fachzeitschrift „aktiv“ mit unserer Länderbeilage „Gemeinsam“ (vierteljährlich)
- Umfangreiches kostengünstiges Angebot an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Freizeiten
- Regelmäßige Entspannungs- und Kreativkurse in unserer Geschäftsstelle (Yoga, Pilates, Singen)
- Verschiedene Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umland
- Finanzielle Nothilfe durch Stiftungen
- Besuchsdienst:
Wir vermitteln Ehrenamtliche
- Interessenvertretung:
Wir treten für Sie und alle anderen MS-Betroffenen in Hamburg ein



Hamburg e.V.

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 www.adamek-design.de BILDNACHWEIS Titel: © Monster Zstudio-Fotolia.com; S.3: Mauricio Bustamente; S.12: Mobi2020 S.13: ©strichfiguren.de-Fotolia.com; S.14: Krafft Angerer; S.15: ©rachaphak - Fotolia.com; alle weiteren privat ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 | DRUCK SCHOTTdruck, Kiel

Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender),
Michaela Beier (stellv. Vorsitzende),
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender),
Dr. Jörg Schlüter (Schatzmeister),
Thomas Austermann, Siegfried Bahr,
Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz,
Gisela Gerlach, Prof. Dr. Christoph Heesen,
Markus van de Loo

Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

Selbsthilfebeirat

Markus van de Loo (Vorsitzender)

Geschäftsführung

Andrea Holz M. A.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Bethge M. A.

Spendenkonto

DMSG Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00

BIC: BFSWDE33HAN

Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE63 2005 0550 1011 2461 11

BIC: HASPDEHHXXX

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.



Kontakt **Tel. 040 - 422 44 33**

Geschäftsstelle

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

Telefonische Beratung

Montag 9 – 12 Uhr

Kerstin Knapwerth,
Heilpädagogin und Pflegeberaterin

Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,
Dipl.-Sozialpädagoge/Sozialarbeiter

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Nadja Philipp,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Silke Bathke, Tabea Fiebig und
Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 – 16 Uhr

Nadja Philipp und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche nach vorheriger Terminabsprache

Angebote nur für Mitglieder

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas,
Nikolai Dirks (Bundesfreiwilliger)

Psychologische Beratungsstelle

Terminvereinbarung über
unsere Geschäftsstelle erforderlich.
Ort: Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Arbeitsrechtliche Beratung

Haben Sie krankheitsbezogene arbeitsrechtliche
Fragen? Dann stellen Sie diese per Mail an
unseren Rechtsanwalt: info@dmsg-hamburg.de

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der
DMSG Hamburg? Dann stellen Sie diese
per Mail an: aertzlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen

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

Telefonseelsorge

0800 - 111 0 111 oder **0800 - 111 0 222**

Sie können uns gerade telefonisch nicht erreichen,
befinden sich aber in einer Krise oder haben wegen
persönlicher Probleme dringenden Gesprächsbedarf?
Die Telefonseelsorge ist rund um
die Uhr kostenfrei erreichbar.

