



Gemeinsam 2

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Sommer 2017



Familienplanung und Familienalltag

Eine Familie zu gründen ist auch mit Multiple Sklerose in den meisten Fällen kein Problem. Dennoch können vor, während und nach der Schwangerschaft Fragen auftauchen, die direkt mit der Erkrankung zusammenhängen. Zwei Mütter mit MS schildern in diesem Heft, wie sie mit unterschiedlichen Herausforderungen umgehen. Außerdem stellen wir Ihnen verschiedene Informationsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote vor.

Lesen Sie mehr ab Seite 4.

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

Titelthema: Familienplanung und Familienalltag

Zwei Mütter mit MS 4

Anspruch auf
Kinderkrankengeld 6

Hilfs- und
Unterstützungsangebote 8

Aufruf

Ehrenamt bei der DMSG 7

Aktuelles

Neue Mitarbeiterin:
Nadja Philipp 9

Erlebnisberichte

Endlich wieder Wintersport
dank Skibob 10

Mein unerwarteter Kontakt
mit der Elbphilharmonie 13

Spendenaufruf

Spenden Sie für ein selbst-
bestimmtes Leben mit MS 15

Infos / Impressum 15

DMSG in Hamburg 16

Es ist Sommer!

Unser Fahrdienst unternimmt gerne einen Ausflug mit Ihnen: Termine unter 040 - 422 44 33 immer dienstags von 9 - 12 Uhr

Die GEMEINSAM 3/2017 erscheint Ende September: Redaktionsschluss ist Dienstag, der 14. Juli 2017



Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Twitter!

Regelmäßige Aktivitäten

Gesangsgruppe

- Atem und Stimme

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

Pilates

Sitz-Pilates:
Dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr
Matten-Pilates:
Dienstags, 17 - 18 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Qi Gong

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

Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Montags, 18 - 19.15 Uhr
Kursleiterin: 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.

Fahrradgruppe

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

MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr
Ort: Barakiel-Sporthalle,
Elisabeth-Flügge-Straße 8
Kontakt: Christina Göpfert
Tel. 040 - 50 77 35 59
E-Mail: c.goepfert@alsterdorf.de
Anmeldung erforderlich!

MS-Sportgruppe in Eimsbüttel

Freitags, 17 - 18 Uhr und 18 - 19 Uhr
Ort: GWE-Sportzentrum, Lutterothstr. 43
Kontakt: Carsten Caßens
Tel. 040 - 480 29 82

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
Ansprechpartnerin:
Gisela Gerlach, Tel. 040 - 511 54 70

Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Gewerbeschule 8, Sorbenstr. 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 und Förderer der DMSG Hamburg!

Am Samstag, 13. Mai haben wir unsere Mitgliederversammlung im Tabea Wohn- und Pflegeheim abgehalten. Neben den Berichten des Vorstandes, des Kassenprüfers und des Selbsthilfebeirates beantwortete Frau Dr. Christine Berenbeck, niedergelassene Neurologin und Mitglied unseres Ärztlichen Beirates, die Fragen der Anwesenden zu allen medizinischen Belangen. Der Vorstand wurde in seiner guten und kontinuierlichen Arbeit für die Mitglieder und für die an MS erkrankten Menschen in Hamburg bestätigt. Lediglich Minou Hansen zog sich aus persönlichen Gründen aus dem Vorstand und aus der arbeitsrechtlichen Beratung zurück. Wir sind bemüht, diese Lücke so schnell wie möglich adäquat zu schließen. Auch wenn unsere Mitgliederversammlungen nicht so rege besucht werden, wie wir es uns wünschen würden, können wir doch feststellen: **Verein ist nicht out! Es ist klug und zeitgemäß, sich zusammenzuschließen und seine individuellen Interessen so zu vertreten, dass wir einander unterstützen, voneinander lernen und einander verstehen.**

Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung (GHS) fördert die DMSG Hamburg auch in diesem Jahr wieder mit einer beachtlichen Summe. Damit können wir einen Teil unserer sozialen Beratung finanzieren. Ebenso haben wir wieder zahlreiche Hamburger Stiftungen als starke Partner an unserer Seite. Somit sind wir in der glücklichen Lage, unseren Mitgliedern in schweren Zeiten auch finanziell helfen zu können. Mehr über unsere Förderer und die unterstützten Projekte lesen Sie bitte in unserem aktuellen Jahresbericht.



Wir alle freuen uns und sind sehr dankbar über die aktuelle Hilfe der Stiftungen.

Aber auch die Kontinuität, mit der unsere Arbeit seit vielen Jahren unterstützt wird, ist für uns besonders wichtig.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit und viel Muße für unsere Gemeinsam!

**Herzlichst
Ihre Andrea Holz,**

Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Wohnprojekt Fahrenkroen

In Zusammenarbeit mit der DMSG Hamburg werden zum 1. Juli 2017 Wohngemeinschaften unter anderem für Menschen mit MS im Rahmen des Wohnprojektes Fahrenkroen in Hamburg-Bramfeld realisiert. Bei Interesse und Rückfragen wenden Sie sich gerne direkt an die dortige Leitung Frau Brickwedel unter 040 - 80 00 40 0 oder an unsere Geschäftsstelle.

Weitere Infos erhalten Sie auch im Internet unter:
www.fahrenkroen125.de.



Zwei Mütter mit MS

Inga Steinmüller und Sandra Reikischke im Interview mit Stefanie Bethge

Inga Steinmüller

Alter: 34

Familienstand: in Partnerschaft
ein Sohn (3)

MS seit Ende 2007

War Ihre MS ein Thema, als Sie überlegt haben, ein Baby zu bekommen?

Auf jeden Fall. Es gab viele Unsicherheiten – wie geht es mir in der Schwangerschaft und danach, lande ich im Rollstuhl, schaffe ich das alles kräftemäßig? Früher wurde ja eher davon abgeraten, mit MS ein Baby zu bekommen. Die Ärzte denken mittlerweile anders darüber, sie raten sogar dazu. Auch, weil eine Schwangerschaft einfach etwas Positives ist. Mein Umfeld hat sich aber auch Sorgen gemacht, wie das alles nach der Geburt wird.

Und wie sah es dann nach der Geburt aus?

Ich hatte mir vorgenommen, so lange wie möglich zu stillen, mindestens sechs Monate. Dazu gab es unterschiedliche Meinungen, viele meinten, das Stillen wäre zu anstrengend. Es ist aber ja bekannt, dass durch das längere Stillen die Schwangerschaftshormone nicht so schnell abgebaut werden. Ich habe mir dann gedacht, dass dadurch auch das Risiko geringer ist, einen Schub zu bekommen. Ich habe tatsächlich auch keinen mehr gehabt. Das Stillen war schon sehr anstrengend, aber für die MS war es gut. Ich habe für mich damit also den richtigen Weg gewählt.

Welche Unterstützung war für Sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt besonders wichtig? Welche Informatio- nen bzw. Hilfen hätten Sie sich gewünscht?

Während der Schwangerschaft konnte ich mich gar nicht so sehr darauf konzentrieren. Meine Schwester war in dieser Zeit sehr krank. Ich habe mich viel um sie gekümmert und sie zu den ganzen Arztterminen begleitet. Manchmal habe ich fast vergessen, dass ich ja schwanger bin! Ich habe dann einen Geburtsvorbereitungskurs mit meinem Partner gemacht, ein paar Sachen gekauft und dann kam auch schon das Baby. Mir ging es nie so gut – MS-technisch – wie während der Schwangerschaft.

Nach der Geburt wäre es für mich gut gewesen, zu erfahren, wie man einfacher an eine Haushaltshilfe kommt. Vor allem an eine, die nicht so viel kostet. Eine Haushaltshilfe ist schon sehr

wichtig. Man schafft das nicht alleine mit der MS und der Partner kann nicht alles auffangen. Es war allgemein nicht viel Unterstützung da. Alle meine Geschwister waren sehr stark eingebunden, beruflich und privat. Man denkt ja immer, dass man alles alleine hinkriegen muss, weil andere das auch schaffen. Doch die meisten sind in diesem Punkt nicht ganz ehrlich. Sie haben Familie oder andere Unterstützung. Man muss das nicht alleine schaffen. Man sollte sich im Vorwege einen Plan machen, wer einem alles helfen könnte.

Wäre ein Angebot wie die neue DMSG-Telefonberatung „Plan Baby bei MS“ für Sie hilfreich gewesen?

Mit Sicherheit, ich hatte schon viele Fragen. So habe ich mir viele Informationen aus dem Internet geholt. Meine Neurologin konnte mir aber auch einiges beantworten.

Wirkt sich die MS auf Ihren Familienalltag aus?

Und wie gehen Sie damit um?

Ich bin schon vermehrt müde. Ich würde sagen, ich habe eine leichte Fatigue



Inga Steinmüller mit Sohn Emil und ihrem Lebensgefährten

und bräuchte eigentlich Pausen. Das ist aber schwierig, da ich meinen Sohn noch den ganzen Tag bei mir zuhause habe. Das wird sicher besser, wenn er in den Kindergarten kommt.

Funktionieren manche Dinge besser, als Sie vorher gedacht haben? Und umgekehrt?

Man stellt sich das Leben mit einem Kind immer einfacher vor. Es sagen einem auch alle, was für eine große Bereicherung ein Kind ist, und das ist es auch, aber wie anstrengend es ist, wird dabei häufig unterschlagen. Vielleicht will man das aber auch nicht hören. Dafür läuft es mit der MS besser, als ich gedacht habe. Sie hat sich seit der Schwangerschaft beruhigt, ich nehme seitdem auch keine Medikamente mehr.

Was ist besonders schwer und was ist besonders schön in Bezug auf Ihr Familienleben?

Besonders schön ist dieses neue Gefühl von Zugehörigkeit. Dass man jemanden hat, mit dem man so eng verbunden ist, wie ich es mir nie hätte vorstellen können. Auch als Paar wächst man enger zusammen – einerseits, aber es ist auch, um ganz ehrlich zu sein, eine große Herausforderung für die Partnerschaft. Denn für „traute Zweisamkeit“ ist nicht mehr so viel Zeit. Doch hat man dafür diese andere Verbundenheit.

Wie gelingt es Ihnen, MS, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen?

Ich bin ja nicht in Vollzeit berufstätig und arbeite vor allem abends. Ich habe mich mit meinem Freund und meiner Schwiegermutter abgesprochen, wann einer von den beiden

übernehmen muss, damit ich meine Kurse geben kann. Ich arbeite ja auch als Kinder-Turntrainerin, da nehme ich Emil natürlich mit. Bei meinen anderen Kursen mache

ich das nur, wenn es nicht anders geht. Er war gerade drei Wochen alt, da habe ich wieder mit dem Tangounterrichten angefangen. In der ersten Zeit habe ich ihn mir in einer Trage vor die Brust geschnallt und so unterrichtet und getanzt, später hatte ich dann eine Trage für den Rücken. Das geht alles wirklich nur mit guten Absprachen und Unterstützung oder wenn das Kind während der Arbeitszeit in der Kita ist.

Was hilft Ihnen und was bereitet Ihnen besondere Probleme?

Die Fatigue ist sehr anstrengend, ich bin dann nicht zu 100 Prozent da. Emil ist ein Wirbelwind, ich muss ihm viel hinterherrennen. Da komme ich an meine Grenzen. Toll ist es, wenn ich mal Hilfe bekomme, von meiner Oma, der Schwiegermutter oder meinem Freund. Dann kann ich Sachen für mich tun; Ausruhen, Dinge erledigen, Termine wahrnehmen und tanzen gehen. Das Tanzen hilft mir sehr. Man darf sich selbst nicht aus den Augen verlieren, sonst kann man auch nicht ganz für das Kind da sein. Es gibt auch Sportangebote mit Kinderbetreuung, z.B. in der Kaifu-Lodge, beim Eimsbütteler Turnverband (ETV) und bei Sportspaß.

Sport ist mein wichtigster Ausgleich. Außerdem aktiviert er die Selbstheilungskräfte, es werden Hormone ausgeschüttet. Sport ist einfach die beste Medizin, denn er hat keine Nebenwirkungen. Man weiß bei den ganzen Medikamenten auch nie, ob sie wirklich

... mit der MS läuft es besser, als ich gedacht habe. Sie hat sich seit der Schwangerschaft beruhigt, ...

helfen. Sport kann man immer machen, auch im Rollstuhl. Ich biete z.B. bei der DMSG auch Sitz-Pilates an (s. S.2 unter Regelmäßige Aktivitäten). Es kann aber auch schon reichen, einfach mal ein Buch zu lesen, sich in die Sonne zu setzen. Es hilft, wenn man ein bisschen Zeit für sich hat und mal nicht das tut, was andere von einem erwarten.

Mich hat mal jemand in der Anfangszeit gefragt: „Und, wie geht's Dir mit dem Baby, wie läuft es mit dem Schlafen?“ Und ich habe geantwortet: „Nicht so toll.“ Und derjenige sagte: „Du musst schlafen, wenn Dein Kind schläft“ und ich: „Aber da putze ich doch immer ...“ Man muss aber nicht perfekt sein, es muss nicht immer alles blitzblank aussehen. Schlaf ist ganz wichtig. Ich mache es seit diesem Gespräch so, dass ich immer dann schlafe, wenn Emil schläft. Und es geht mir tatsächlich besser. Das schwierige ist nur, dass Emil, seit er 1 1/2 Jahre alt ist, keinen Mittagsschlaf mehr macht. Also nichts mehr mit Ruhe, da komme ich stark an meine Grenzen.

Haben Sie einen Rat für andere Menschen, die planen, ein Baby zu bekommen oder gerade Eltern geworden sind?

Sport ist immer ganz wichtig, nach der Geburt, aber auch schon während der Schwangerschaft. Da reicht Spazieren gehen, Yoga oder Schwangerschaftsgymnastik. Das hilft alles dabei, das Kind gut auf die Welt zu bringen. ▶▶▶

- Man sollte vorher einen guten Plan machen. Auch zusammen mit dem Partner sollte man genau absprechen, was alles passieren könnte. Zum Beispiel, wenn der Partner die „Nachtschichten“ nicht übernehmen kann, dass er stattdessen kocht. Und was man in Notfällen macht, wenn z.B. die Mutter krank ist. Ich wusste vorher gar nicht, dass auch der Mann zuhause bleiben kann (Kinderkrankengeld, s. Kasten), wenn sowohl das Kind als auch die Mutter krank sind. Man sollte sich gut über alles informieren. Außerdem kann ich jedem nur raten, eine Liste darüber zu schreiben, was von der Geburtsklinik erwartet wird, was man will und was auf gar keinen Fall. ●

Sandra Reikischke

Alter: 36

Familienstand: getrennt lebend
und alleinerziehend
zwei Söhne (13,12)
und zwei Töchter (17,6)
MS seit 2015

Wirkt sich die MS auf Ihren Familienalltag aus?

Und wie gehen Sie damit um?

Die MS wirkt sich sehr auf unseren Alltag aus. Das war vor einem Jahr noch ganz anders. Wir waren früher sehr aktiv und ich war überall mit dabei, Fußball, Tanzen, Ausflüge ... Meine Kinder müssen jetzt die meisten Termine alleine bewältigen, ich schaffe das mit meiner Energie einfach nicht mehr. Zum einen sind sie dadurch selbständiger geworden, zum anderen wissen sie, wie es vorher war und finden das extrem blöd. Es ist nichts planbar. Zum Beispiel



haben wir uns neulich vorgenommen, am Wochenende ins Kino zu gehen. Dann habe ich ganz schlimme Blasenprobleme bekommen und das Kino fiel flach. So etwas ist schon sehr schwierig, vor allem für die Kinder. Ich muss genau planen, wie ich von A nach B komme. Der Weg ist immer am anstrengendsten, vor allem der Rückweg. Ich habe schon überlegt, ob ich nicht vielleicht doch ein Hilfsmittel brauche.

Anspruch auf Kinderkrankengeld

Der Anspruch auf Kinderkrankengeld besteht für alle Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung.

Voraussetzungen:

1. ein ärztliches Attest muss die Notwendigkeit der Pflege des Kindes bestätigen, für gesetzlich Versicherte gibt es hierfür das Formular Nr. 21: „Ärztliche Bescheinigung für den Bezug von Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes“



2. keine andere im Haushalt lebende Person kann die Pflege übernehmen (ebenfalls berufstätig oder selbst erkrankt)
3. das Kind hat das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet oder ist behindert
4. für die Auszahlung durch die Krankenkasse muss hierfür ein Antrag ausgefüllt werden

Der Anspruch auf Kinderkrankengeld besteht in jedem Kalenderjahr für jedes Kind längstens 10 Arbeitstage, jedoch maximal 25 Arbeitstage (selbst

bei 3 und mehr Kindern). Bei Alleinerziehenden und falls beide Elternteile arbeiten, besteht ein Anspruch auf 20 Tage pro Kind, jedoch maximal 50 Tage. Der Arbeitgeber muss den betreffenden Arbeitnehmer für diese Zeit freistellen.

Eine Verrechnung zwischen den Eltern erfolgt nicht. Der Anspruch kann aber jeweils mit Zustimmung des Arbeitgebers auf den anderen Elternteil übertragen werden, wenn ein Elternteil aus persönlichen oder beruflichen Gründen nicht der Arbeit fernbleiben kann.

Quelle: www.wikipedia.org



Aufruf
zum nächsten
Schwerpunkt:

„Ehrenamt bei der DMSG Hamburg“

Die Kinder waren im vergangenen Sommer mit auf der DMSG-Kinderfreizeit. Da haben sie zum ersten Mal richtig verstanden, was MS ist. Die Kleinste ist ja damit aufgewachsen, die weiß am besten Bescheid. Ein großes Problem ist für mich: Was ist, wenn ich mal nicht mehr kann? Diese Angst trage ich jeden Tag mit mir herum. Und wenn ich ins Krankenhaus komme, brauche ich einen guten Plan. Ich muss das dann irgendwie mit meiner Mutter und mit meinen Freunden organisieren. Ansonsten müssten die Kinder in Pflegefamilien aufgeteilt werden und das will ich auf gar keinen Fall.

Was ist besonders schwer und was ist besonders schön in Bezug auf Ihr Familienleben?

Es belastet die ganze Familie sehr, dass man nie weiß, was kommt. Die Kinder merken das, ohne dass man es ausspricht. Dafür sind die Kinder sehr selbstständig, sie schaffen ganz viel alleine. Sehr schön finde ich, dass sich der Zusammenhalt unter den Geschwistern positiv verändert hat. Und sie haben mittlerweile ein besseres Empfinden gegenüber anderen Menschen. Wenn sie sich mal anzicken, sagen sie auch nicht mehr: „Bist Du behindert?!“. Sie wissen jetzt, dass eine Behinderung wirklich jeden treffen kann, in jeder Sekunde.

Was bereitet Ihnen besondere Probleme?

Ich hatte vor der Diagnose drei Jobs und wir sind finanziell gut klargekommen. Ich habe auch immer gedacht, wenn die Kinder 18 sind, kann ich beruflich nochmal richtig durchstarten. Jetzt kann ich nicht mehr arbeiten und unsere finanzielle Lage hat sich

dadurch sehr verschlechtert, ich habe keine Reserven mehr. Meine Älteste macht gerade den Führerschein und ich liege jeden Abend im Bett und frage mich: „Wie schaffe ich das?“. Durch den Kampf mit den Krankenkassen um jedes kleine bisschen fühle ich mich manchmal noch bestraft für eine Situation, die ich mir nicht ausgesucht habe.

Und was hilft Ihnen?

Vor allem meine Freunde. Auch meine Ergo- und Physiotherapeuten, die über diese lange Zeit auch schon so etwas wie Freunde geworden sind. Und meine Kinder helfen mir, da sie der Grund sind, weswegen ich morgens aufstehe. Die DMSG-Beratung hat mir nach der Diagnose sehr geholfen, dort wurde überhaupt das erste Mal mit mir richtig über die Krankheit gesprochen. Für meine Kinder war die Kinderfreizeit der DMSG sehr wichtig, dort haben sie gesehen, dass sie nicht die einzigen in so einer Situation sind.

Haben Sie einen Rat für andere Menschen, die planen, ein Baby zu bekommen oder gerade Eltern geworden sind?

Ich habe lange versucht, meine Krankheit zu verheimlichen. Ich kann nur allen davon abraten, das bringt nichts! Man sollte offen sagen, was „Phase“ ist, in der Kita, im Sportverein, in der Schule ... Das macht es für die Kinder, für die Eltern und alle anderen einfacher. Die wissen dann zum Beispiel, dass man nicht betrunken ist, wenn man schwankend am Fußballfeld steht, sondern dass das an der MS liegt. Und es hilft sehr, wenn man immer optimistisch bleibt! ●

Vielen Dank für die Gespräche!

Um möglichst viele unserer Ehrenamtlichen vorstellen zu können, ist für die Gemeinsam Nr. 3/2017 zum zweiten Mal in diesem Jahr der Schwerpunkt „Ehrenamt bei der DMSG“ geplant.

- *Üben Sie ein Ehrenamt bei der DMSG Hamburg aus?*
- *Wieso haben Sie sich dafür entschieden, ein Ehrenamt zu übernehmen?*
- *Was ist das besondere an Ihrem Ehrenamt?*

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns und unseren Lesern von Ihren Erfahrungen berichten!

Schreiben Sie bitte bis zum 14. Juli 2017 an:

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

DMSG-Broschüren

Erkrankt ein Mensch an Multipler Sklerose, dann betrifft das in der Regel nicht nur ihn selber, sondern auch sein soziales Umfeld. Auch für Eltern, Kinder, Geschwister und Partner ändert sich das Leben, auch sie müssen den Umgang mit der Erkrankung lernen. Dabei helfen die Ratgeber aus der Reihe „Empowerment für Angehörige von MS-Erkrankten“.



Papa hat MS

„Papa hat MS“ richtet sich an Kinder zwischen 6 und

10 Jahren und verdeutlicht anschaulich und kindgerecht, was Kinder über MS wissen möchten. Darüber hinaus hilft sie dabei, dass Eltern und Kinder leichter über die Erkrankung ins Gespräch kommen. Ziel ist, den Kindern die Angst vor der Krankheit zu nehmen.



Mein erwachsenes Kind hat MS

Die zweite Broschüre aus der Ratgeberreihe richtet sich an Eltern von an MS erkrankten Kindern. Neben der Sensibilisierung für einen drohenden Autonomieverlust werden auch die Versorgungssituation im Elternhaus und Sorgen der Eltern thematisiert.

Beide Broschüren können über unsere Geschäftsstelle bestellt werden, Tel. 040 - 422 44 33 oder per Mail: info@dmsg-hamburg.de.

Informationen der DMSG im Internet

www.kinder-und-ms.de

Auf diesem Portal wird für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren erklärt, was MS ist und wie es weitergeht, wenn ein Elternteil MS hat. Kinder, die selbst MS haben, können ihre Fragen an Experten stellen und erhalten eine kindgerechte Antwort.

www.jugend-und-ms.de

Dieses Portal richtet sich an Jugendliche. Hier geht es zusätzlich auch noch um Themen wie Partnerschaft, Selbsthilfegruppen, Freizeit, Schule und Ausbildung.

Hilfs- und Unterstützungsangebote

Werdende Eltern/Mütter mit MS

Telefonberatung „Plan Baby bei MS“

„Plan Baby bei MS“ ist eine bundesweite, unabhängige und professionelle Telefonberatung der DMSG rund um die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Elternschaft. Das Projekt wird im Rahmen der Aktion „mitMission“ von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung gefördert und läuft unter der **Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig**. Wenn Familienplanung für Sie ein Thema ist, können Sie sich mit Ihren Fragen ab sofort an unsere Mitarbeiterin Kerstin Knapwerth wenden. Sie hat an einer speziellen Fortbildung der DMSG teilgenommen, um eine kompetente Ansprechpartnerin für Menschen mit MS und Kinderwunsch zu werden und weitere Hilfs- und Beratungsangebote vermitteln zu können. Damit Ihr „Plan Baby bei MS“ auch bei medizinischen Fragestellungen gut aufgehoben ist, sind regionale Netzwerkpartner (z.B. MS-Zentren, MS-Schwerpunktpraxen etc.) und die Initiatorin des Deutschen Multiple Sklerose und Kinderwunschregisters in Bochum, PD Dr. med. Kerstin Hellwig, eng in das Projekt eingebunden.

[Kerstin Knapwerth](#)

freut sich auf Ihren Anruf immer montags von 9-12 Uhr unter Tel. 040 - 422 44 33 oder Sie schreiben eine E-Mail an knapwerth@dmsg-hamburg.de.

Kinder mit MS

Deutsches Zentrum für MS im Kinder- und Jugendalter

Das Universitätsklinikum Göttingen ist die deutschlandweite Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche mit MS. Im dort angesiedelten „Deutschen Zentrum für MS im Kindes- und Jugendalter“ werden die Ursachen der kindlichen MS erforscht und die Diagnostik und Therapie weiterentwickelt. Gleichzeitig finden Kinder und Jugendliche im Zentrum persönliche Beratungs- und Therapieangebote. Darüber hinaus hält das Zentrum auch Beratungs- und Weiterbildungsangebote für Eltern, Ärzte und Therapeuten vor.

Kontakt

Deutsches Zentrum für
Multiple Sklerose im
Kindes- und Jugendalter
Universitätsmedizin Göttingen
Robert-Koch-Straße 40
37075 Göttingen
Tel. 0551 39-8035
Mail: paediatric2@med.uni-goettingen.de
www.kinder-mszentrum-goettingen.de

Partner und Eltern von Menschen mit MS

Die Angehörigenschule

Das Angebot der Angehörigenschule in Hamburg richtet sich besonders an pflegende Angehörige. Dazu gehören Beratung zum Thema Pflegebedürftigkeit, Kurse für die richtige Pflege zuhause und Informationen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Außerdem bietet die Angehörigenschule Treffs für pflegende Angehörige in ganz Hamburg an, in Barmbek findet ein Angehörigentreff mit dem Schwerpunkt MS statt.

Mehr Informationen

Die Angehörigenschule
Martin Moritz
Richardstraße 45
22081 Hamburg
Tel. 040 - 1820 4026
Mobil: 0157 - 7826 7836
Mail: moritz@angehoerigenschule.de
www.angehoerigenschule.de

Familienangebot der DMSG Hamburg: Ein Tag bei Hagenbeck!

Aktionstag für Menschen mit MS und ihre Kinder

Für Tier- und Meereswelten-Fans bieten wir auch in diesem Jahr wieder einen Ausflug in den Tierpark Hagenbeck an. Einen Tag lang können Sie mit Ihrem Partner und Ihren Kindern die Giraffen, Elefanten und Erdmännchen im Tierpark und auch die Krokodile, Schlangen und Fische im Tropenaquarium besuchen. Für die Neugierigen unter den Kids gibt es eine abenteuerliche Rallye, in der viele spannende Fragen zu den Tieren und ihren Lebensweisen beantwortet werden können. Abrunden möchte die DMSG die Expedition ins Tierreich mit einem Eis für alle! Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch. Der Aktionstag für Eltern und ihre Kinder wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“ und gehört zu unseren regelmäßigen Angeboten!

Leitung Johannes Wiggers,
Dipl.-Sozialpädagoge
der DMSG Hamburg

Termin Freitag, 28. Juli 2017

Treffen um 10 Uhr vor dem Tierpark

Ort Tierpark Hagenbeck, Hamburg

Teilnehmerbeitrag entfällt,
dank der freundlichen Unterstützung
des „Förderkreis der DMSG
in Hamburg e.V.“

Teilnehmerzahl 10 - 30

Anmeldeschluss Freitag, 14. Juli 2017

Neue Mitarbeiterin: Nadja Philipp

Guten Tag, mein Name ist Nadja Philipp und ich freue mich, seit dem 1. Januar 2017 Teil der DMSG Hamburg sein zu dürfen.

Zu meinem beruflichen Hintergrund: Nach der Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin in Lübeck und einiger Praxiserfahrung als Alltagsbegleitung im Betreuten Wohnen von Menschen mit Schwerst-Mehrfachbehinderungen schloss ich in Berlin das Studium der Sozialen Arbeit (B.A.) daran. In dieser Zeit war ich unter anderem weiterhin im Ambulant Betreuten Wohnen von Erwachsenen mit Behinderung tätig. Zuletzt habe ich mich dem Thema Sozialraumorientierung gewidmet und hoffe, die DMSG mit den gesammelten Erfahrungen unterstützen zu können.

Aktuell bin ich für die Organisation der Sportwoche in Rheinsberg, die Hippotherapie sowie das Neu- und Geringbetroffenenseminar zuständig. Längerfristig werde ich Ansprechpartnerin im Besonderen für unsere schwerer betroffenen Mitglieder sein.

*Ich freue mich, Sie kennenzulernen!
Meine telefonischen Sprechzeiten sind donnerstags von 9-12 Uhr sowie alle zwei Wochen freitags von 13 bis 16 Uhr im Wechsel mit Herrn Wiggers.*

Herzliche Grüße, Nadja Philipp



Eine Liebesgeschichte im Schnee Endlich wieder Wintersport dank Skibob

Wir sind total verliebt, mein Körper und ich. Und das trotz 26 Jahren Fernbeziehung (durch MS). Ein flotter Dreier hat unsere Beziehung wieder in Schwung gebracht: mein Körper, ein Skibob und ich.

Am Anfang hatte ich Angst, das schaffe ich nie. Ich war vor zwei Jahren kläglich gescheitert am Versuch, Monoskifahren zu lernen. Hier braucht man nämlich einen guten Gleichgewichtssinn. Den Tipp zum Skibob habe ich von einem Arzt bekommen, der selber mit inkomplettem Querschnitt auf die Piste geht. Das erste Mal auf einem Skibob zu sitzen fühlt sich komisch an. Man muss sich daran gewöhnen und dem Skilehrer, der sich hinter einem befindet, vertrauen. Aber das Gefühl, wieder auf Skiern den Hang runter zu kurven – Wahnsinn! Am ersten Tag war

es einfach nur Spaß – draußen in den Bergen, Gondel (mit Rolli), Schneeknirschen, Geschwindigkeit (ein bisschen wenigstens), Müsliriegel, Sonnencreme, Skisocken (neu), Sessellift (mit Skibob), Skibrille, Einkehrschwung ...

Wie es funktionieren sollte, selbständig zu fahren – ich hatte keine Ahnung. Außerdem habe ich mich am ersten Tag in meiner Euphorie völlig überschätzt und musste den zweiten Tag aussetzen. Skibob fahren ist auch anstrengend, Sport eben. Den dritten Tag bin ich langsamer, mit mehr Pausen und Energieriegeln, angegangen. Am vierten Tag hat's gefunkt. Der flotte Dreier, noch etwas schüchtern, kam in Fahrt. Am fünften Tag wollte ich den Skibob schon vom Fleck weg heiraten. Ging leider nicht. Darum habe ich ihn mir gekauft.

Skibob fahren ist Freiheit. Endlich wieder selbständig ordentlich in Bewegung sein. Und ein großer Vorteil gegenüber Mono- oder Dualskifahren ist, dass man die Beine mitbenutzt, wenn auch unbewusst. Ein super Training für Arme, Beine, Rumpfstabilität und Gleichgewicht. Ein körperliches Training vor dem ersten Skibob-Kurs ist wichtig. Mir hat es auf jeden Fall sehr geholfen, dass ich schon ein halbes Jahr vorher mit meinem Skibob-Lehrer Jacek Stalmach regelmäßig über Skype trainiert habe (mehr Infos dazu s.u.). Wer auch Lust da-

... Skibob fahren ist Freiheit. Endlich wieder selbständig ordentlich in Bewegung sein...



zu hat, sollte mindestens ein halbes Jahr vorausplanen. Die Nachfrage ist groß.

Was genau ist ein Skibob?

Ein Skibob sieht aus wie ein Bonanza-Fahrrad ohne Räder. Der Fahrer sitzt auf einem langen Sattel und trägt ganz kurze Miniski an den Füßen. Mein Skibob-Lehrer Jacek Stalmach, selber 4-facher Skibob-Weltmeister, hat eine Fußsystem entwickelt, mit dem Menschen mit ganz unterschiedlichen Einschränkungen* Skibob fahren lernen können. Die Füße sind so am Skibob fixiert, dass sie sich auf der Piste nicht selbständig machen können. Die Befestigung ist beweglich und die Füße und Beine passen sich dem Hang an.

* Voraussetzung zum Skibobfahren: Selbständig sitzen und mit mindestens einer Hand den Lenker halten können. Liftfahren ist kein Problem. Der Skibob ist so konstruiert, dass man ohne aufzustehen sogar Sessellift fahren kann.

Und keine Angst, bei den ersten Fahrten sichert der Lehrer den Lenker mit Gurten. Außerdem ist er eigentlich der Fahrer, seine Schüler hat er fest im Griff.

Ich kann den nächsten Winter nicht erwarten und werde versuchen, im Sommer Jacek Stalmach in eine Skihalle im Norden zu locken.

Er hat schon fast zugesagt.

Also, wer ist dabei?

Je mehr Teilnehmer, desto wahrscheinlicher, dass es klappt.

Interessenten melden sich bitte direkt bei mir:

vera@hoescheler.com. ●

Vera Höscheler

Mehr über Skibob-Fahren als Behindertensport und das Fitnessprogramm via Skype: www.stalmach.com.

Falltraining für MS-Betroffene

Was KISS-Gelder für uns möglich machen

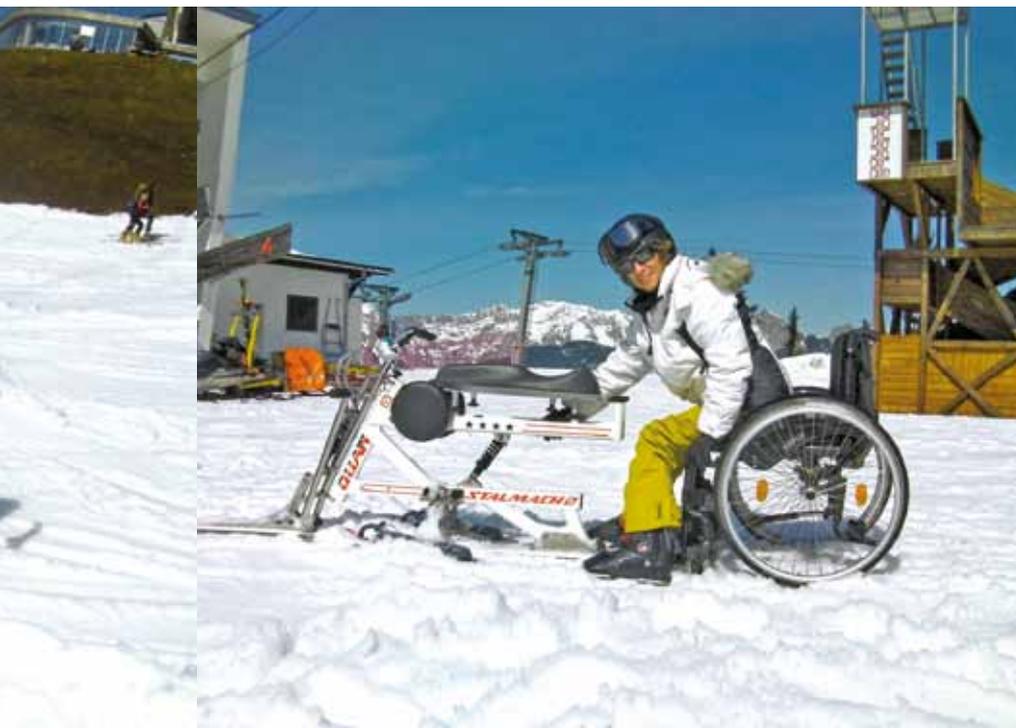


Ich habe schon lange MS und bin seit längerer Zeit in einer Selbsthilfegruppe aktiv, die mithilfe von **KISS-Geldern** bereits viele unterstützende Veranstaltungen durchführen konnte. Letztes Jahr haben wir unter anderem ein Falltraining gemacht.

Nachdem ich letzten Sommer mehrmals recht heftig und außerordentlich unelegant in der Öffentlichkeit hingefallen war, merkte ich selbst, dass ich immer zögerlicher wurde, allein spazieren zu gehen oder Ausflüge zu unternehmen. Ganz unbegründet war meine Angst vor Verletzungen nicht. Wie viele von uns habe ich im Laufe der Jahre schon sehr viel Cortison bekommen und damit leider ein höheres Risiko für Knochenbrüche.

Was also tun? Ich wusste, dass bei den meisten Kampfkünsten als erstes ein Falltraining für die Schüler angeboten wird.

Eine große kommerzielle Kette, bei der man erst mal Mitglied werden muss, kam für mich nicht in Frage. Aber ich hatte von einem kleinen Ladengeschäft gehört, in dem Mütter und Kinder Tai Chi lernen können und Stockfechten geübt wird. Da bin ich als erstes hingegangen und hatte Glück: Ich habe mein Anliegen einem stämmigen, durchtrainierten Mann Mitte vierzig vorgetragen. Als er mir dann sagte, dass er selbst mehr



- ▶ als 30 Jahre seinen MS-betroffenen Vater betreut hat, wusste ich, dass ich an der richtigen Adresse war. Für 50 Euro die Stunde hat er uns dann trainiert, zweimal 90 Minuten.

Meine Selbsthilfegruppe gibt es schon seit fast zwanzig Jahren und für einige kam das Falltraining nicht in Frage, weil sie den Rollstuhl nicht mehr verlassen können. Von anderen weiß ich, dass sie mein Problem, unkontrolliert zu stolpern und ungünstig zu fallen, teilen. Zu viert trafen wir uns im Übungsraum im vorderen Teil des Ladengeschäftes, nicht richtig behindertengerecht, aber für uns machbar. Unser Trainer hatte bereits den ganzen Raum mit einer dicken Matte ausgelegt, auf die wir uns setzten. Schnell begann er uns vorzuführen, wie man sich aus unterschiedlichen Positionen elegant abrollen kann: Er kugelte über den Bo-



den, um uns die Angst zu nehmen, es zu probieren. **„Der Boden ist Dein Freund“, sagte er und ermunterte uns, auch auf den Boden zu rollen.** Beim Fallen den Kopf einziehen, den Hintern ausstrecken und die Arme lang machen, zur Seite drehen – alles ganz sachte, nur aus dem Sitzen oder Knien heraus und immer ganz langsam.

Wir alle kegelten während der beiden Termine die meiste Zeit auf der Matte herum – jede so, wie sie konnte. Der Trainer beobachtete uns und gab Tipps zur Optimierung. Er hat uns auch allerlei Empfehlungen und einfache Übungen mit auf den Weg gegeben. Mein Körper hat die wesentlichen Lektionen gelernt. Automatisch mache ich jetzt manche Bewegungen minimal anders. Natürlich hat sich an der MS-Erkrankung nichts

geändert, aber ich fühle mich jetzt sicherer und hingefallen bin auch noch nicht wieder. Ich kann so ein Falltraining nur jedem empfehlen! ●

Andrea B.

Infos zu KISS:

„KISS Hamburg“ steht für die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg. KISS unterstützt Selbsthilfegruppen bei der Gründung und fördert deren Aktivitäten auch finanziell aus den Mitteln des Hamburger Selbsthilfegruppen-Topfes. Mehr Informationen über KISS Hamburg finden Sie auf www.kiss-hh.de.

Brille ab 6 Dioptrien – zukünftig als Kassenleistung

Der Bundestag hat Anfang 2017 einer Forderung des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) entsprochen und eine gravierende Lücke bei der Sehhilfenversorgung gesetzlich Krankenversicherter geschlossen. Bei Kurz- und Weitsichtigkeit werden zu-

künftig Sehhilfen mit mehr als 6 Dioptrien von der Kasse gezahlt, bei Hornhautverkrümmung reichen mehr als 4 Dioptrien. Diese Regelung wurde mit dem vom Bundestag verabschiedeten Gesetz zur Stärkung der Heil- und Hilfsmittelversorgung (HHVG) beschlossen.

Hintergrund:

Seit dem Jahr 2003 galt in Deutschland eine Regelung, nach der Versicherte ab dem 18. Lebensjahr nur dann Anspruch auf Sehhilfen haben, wenn die Sehschärfe mit Brille oder Kontaktlinsen maximal 30 % beträgt. Für dieje-

nigen, die ohne Sehhilfe nahezu blind sind, mit bestmöglicher Korrektur aber eine Sehschärfe von mehr als 30 % erreichen, heißt das mit anderen Worten: Die Kasse zahlt nicht. Gegen den bisherigen Missstand hatte der DBSV in Gesprächen mit der Politik, in Eingaben und mit einer Stellungnahme protestiert und im Rahmen des Gesetzgebungsverfahrens Änderungen angefordert – mit Erfolg.

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)
www.dbsv.org



Mein unerwarteter Kontakt mit der Elbphilharmonie

An einem Donnerstag Mitte Februar bekam ich vormittags einen Telefonanruf von der Geschäftsstelle der DMSG Hamburg. Frau Knapwerth erzählte, dass eine kostengünstige Rollstuhlplatzkarte für die Elbphilharmonie am kommenden Sonntag zu vergeben sei. Ich habe nach kurzer Überlegung gesagt, dass ich daran interessiert bin und die Karte abgeholt.

Am Sonntag bin ich rechtzeitig mit dem ÖPNV zum 6. Philharmonischen Konzert im großen Saal der Elbphilharmonie angekommen. Vor der „Elphi“ gab es viele wartende Menschen und einige Kontaktpersonen, an die ich mich spontan mit der Frage „wohin muss ich rollen?“ gewandt habe. Sie haben mir den Weg zum Aufzug in die 8. Etage gezeigt. Hier ist die „Plaza“ der Elbphilharmonie, eine öffentliche Aussichtsplattform mit einem Rundumblick auf die Stadt und den Hafen. Von dieser Etage fuhr ich in einem weiteren Aufzug in die 13. Etage. Dort gab es wiederum Kontaktpersonen, die mir nach dem Vorzeigen meiner Eintrittskarte den Weg zu meinem Rollstuhlplatz gezeigt haben.

Ich habe den Aufbau des großen Konzertsaals als eine umgekehrte, runde Scheibenpyramide empfunden. Ab der 13. Etage sind die Sitzgruppen rundum aufgestellt, ähnlich wie in einem Amphitheater. Im 12. Stock (Bühnenbereich) befinden sich die Sitzreihen gegenüber der Bühne. Die Sitze sind so angeordnet, dass keine Sichtbeeinträchtigung besteht, auch bei „Sitzriesen“ vor einem. Genauer kann das auf der Seite der Elbphilharmonie ergründet werden: www.elbphilharmonie.de.

Um 11 Uhr begann das Konzert mit zwei Orgelwerken. Der mobile Spieltisch auf der Bühne war die Schaltzentrale der Orgel: Von hier aus konnte der Organist jede Pfeife einzeln oder in

Kombination mit anderen Pfeifen ansteuern. Ich habe den Sound der Orgelwerke so empfunden, als ob ich in einer großen Kirche sitzen würde.

In der anschließenden Pause habe ich den WC-Bereich auf der Nordseite, rechts neben der großen Bar, aufgesucht. Das Behinderten-WC war besetzt. So musste ich zu den allgemeinen WCs, welche nur über zwei hohe Stufen zu erreichen sind. Der WC-Raum dort ist sehr geräumig, was es mir sehr schwer machte, mit ständigem Wandkontakt (ich kann nicht mehr frei im Raum gehen), zu den Urinalen zu gelangen.

Bei der anschließenden Symphonie Nr. 8 c-Moll von Anton Bruckner konnte ich die mitspielenden Instrumenten- und Stimmgruppen akustisch sehr gut heraushören. Für mich war der Besuch der Elbphilharmonie ein bleibendes Erlebnis. ●

Ulf K.

Angaben zur Barrierefreiheit können unter folgendem Link nachgelesen werden: www.elbphilharmonie.de/barrierefreiheit



Bewegungsbad im Albertinen- Krankenhaus



Das Albertinen-Krankenhaus in Hamburg-Schnelsen bietet mehrmals am Tag physiotherapeutisches Training im Bewegungsbad für Selbstzahler an. Es besteht die Möglichkeit zu einem Schnuppertraining.

Hier der Bericht eines DMSG-Mitglieds:
„Mir gefallen die Übungen dort sehr gut. Ich fühle mich gefordert und ich bin kurz nach dem Training sehr müde. Die Qualität lässt sich mit den Übungen während meiner Reha in Bad Wildbad vergleichen. Andere Trainingsteilnehmer kommen aus allen möglichen Therapiebereichen oder wollen sich nur fit halten. Ohne Heilmittelverordnung kostet ein Training in der Kleingruppe (max. 8 Personen, 30 Minuten angeleitet durch Physiotherapeuten) 8 Euro.“

Kontakt:

Albertinen-Krankenhaus
PHYSIKOfitt
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Tel. (040) 5588 - 2535
www.albertinen.de

Aikido-Sportgruppe für Menschen mit Multiple Sklerose

Der Eimsbütteler Turnverband (ETV) bietet in dieser Sportgruppe Menschen mit MS die Möglichkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine ausgewogene Körperspannung zu trainieren und in der Gruppe Spaß an Bewegung zu erleben. Die harmonischen Bewegungen werden im Sitzen und teilweise im Stehen trainiert. In der Tradition des Aikido gibt es viele geeignete Trainingsmethoden und Techniken, die Menschen mit MS helfen, die Balance zwischen Körper und Geist zu fördern.

Trainingszeiten:

montags 19 - 20 Uhr
im ETV-Sportzentrum,
Bundesstraße 96, Judo Dojo 1,
mittwochs 9 - 10 Uhr
im Hamburg-Haus,
Doormannsweg 12

Kontakt:

Ronald Kügler, 5. Dan Aikido,
Aikido Lehrer im ETV
Tel.: 0152 - 53767943
Mail: ronald.kuegler@gmx.de

**Voraussetzungen
für die Teilnahme:**

- selbständiges, langsames Gehen auf kurzen Strecken
- selbständiger Wechsel des Sitzplatzes
- Offenheit für neue Erfahrungen durch Aikido



Wir trauern um Wolfgang Zornig

Wir trauern um unser engagiertes Mitglied Wolfgang Zornig, geboren am 2. April 1948, gestorben am 18. Februar 2017. Vielen von Ihnen wird Wolfgang Zornig von unseren Weihnachtsfeiern bekannt sein, bei denen er uns gemeinsam mit seiner Frau dabei unterstützt hat, den Gästen einen angenehmen Nachmittag zu bereiten.



Unser Mitgefühl gilt seiner Frau und seiner Familie.
Wir werden Herrn Zornig in dankbarer Erinnerung behalten. ●

Das Team der DMSG Hamburg

Spenden Sie für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose!

Unsere Arbeit ist ohne regelmäßige Spenden von Privatpersonen und Firmen nicht möglich, denn wir erhalten keine öffentlichen Zuschüsse. Wenn auch Sie helfen wollen, dass wir unsere Angebote für Menschen mit Multipler Sklerose aufrechterhalten können, dann freuen wir uns über Ihre Zuwendung.

Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33HAN

Online-Spende

Nutzen Sie dafür das Spendenformular auf unserer Website:
www.dmsg-hamburg.de/spenden

Testamentsspende

Sollten Sie in Erwägung ziehen, uns in Ihrem Testament zu bedenken, dann senden wir Ihnen gerne unsere Broschüre zu diesem Thema zu.

Darüber hinaus können Sie sich vertrauensvoll an unsere Geschäftsführerin Andrea Holz wenden, um Fragen zu klären oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren:

Tel. 040 - 422 44 33,
Mail: holz@dmsg-hamburg.de

Zuwendungen sind steuerbegünstigt. Um eine Spende steuerlich abzusetzen, reicht bei einem Betrag bis 200 Euro ein Bareinzahlungsbeleg oder eine Buchungsbestätigung Ihrer Bank. Auf Wunsch bescheinigen wir Ihnen natürlich auch geringere Spendenbeträge. Rufen Sie uns gerne an!



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** Susanne Adamek
Bildnachweis S.3: Mauricio Bustamente (1), Susanne Holzweiß (3); S.6: azure-Fotolia.com; S.9: Heike Günther; S.12: Pixelot-Fotolia.com; S.13: Iwan Baan, Maxim Schulz; S.15: anhelito/photocase.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),
Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias,
Holger Eschholz, Gisela Gerlach,
Prof. Dr. Christoph Heesen,
Jürgen Krüger, 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.

DMSG in Hamburg | 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

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Nadja Philipp,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Silke Bathke 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

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat
der DMSG Hamburg?

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

Selbsthilfegruppen

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

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas

Psychologische Beratungsstelle

Mittwoch 18 – 20 Uhr

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle
erforderlich.

Ort: Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

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.

