



# Gemeinsam 3

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Herbst 2016



TITELTHEMA

## Beruf und Arbeitsplatz

- Was bedeutet die Diagnose Multiple Sklerose für den Berufsalltag?
- Wie gehen Kollegen und Vorgesetzte damit um?
- Was muss man beachten, wenn man einen barrierefreien Arbeitsplatz benötigt?

Berufstätige Menschen mit MS teilen in diesem Heft ihre Gedanken und Erfahrungen mit. Eins haben alle gemeinsam: die Leidenschaft für ihre Arbeit. **Lesen Sie mehr ab Seite 4.**

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial ..... 3

#### Titelthema: Beruf und Arbeitsplatz

Keine Garantie auf unversehrte Glückseligkeit ..... 4

Gesundheit und Wohlbefinden als oberste Priorität ..... 6

Mein Weg zu einem barrierefreien Homeoffice ..... 7

Barrierefreier Arbeitsplatz ..... 8



Beratungsangebote der DMSG in Hamburg ..... 9

#### Reiseberichte

Segelfreizeit in der dänischen Südsee ..... 10

Erholung in Rheinsberg – Raus aus dem Alltag ..... 11

#### Erlebnisbericht

Mit dem Handbike zur Critical Mass ..... 13

#### Aufruf

Beruf und Arbeitsplatz / Teil 2 ... 13

DMSG in Hamburg ..... 16



DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT  
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

## Unser Fahrdienst

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

Die GEMEINSAM  
4/2016 erscheint  
Ende Dezember:  
Redaktionsschluss  
ist Freitag,  
der 7. Oktober 2016



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

### Malgruppe

Donnerstags, 17 - 18.30 Uhr  
Anmeldung: Anja Heyden  
Tel. 0175 - 298 78 73  
E-Mail: anja.heyden@live.de

### Offener Treff für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag  
im Monat von 18 - 20 Uhr,  
den aktuellen Ort finden Sie auf  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de).

### 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](mailto: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](http://www.tai-chi-lebenskunst.de)

### Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger  
Montags, 18 - 19.15 Uhr  
Kursleiterin: Felicia Groh  
Tel. 0176 - 72 71 84 46  
[feligroh@web.de](mailto: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](mailto:ronald.kuegler@gmx.de)

### MS-Sportgruppe in Eimsbüttel

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

### MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Donnerstags, 18 - 19 Uhr  
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](mailto:c.goepfert@alsterdorf.de)  
Anmeldung erforderlich!

### Fahrradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Drector  
Tel. 040 - 46 09 33 65  
E-Mail: [gabriedirector@web.de](mailto:gabriedirector@web.de)

### 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

### 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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

— **Jeder Mensch hat einen Anspruch auf Selbstbestimmung, Diskriminierungsfreiheit und gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.** Das legt die UN-Behindertenrechtskonvention fest. Und dies gilt natürlich auch für das Recht auf Arbeit. Wir möchten Ihnen in diesem und dem nächsten Schwerpunkt-Heft zum Thema „Beruf und Arbeitsplatz“ Hilfen und Wege aufzeigen, wie Sie zu Ihrem Recht kommen. Zum Beispiel bei dem Umbau zum barrierefreien Arbeitsplatz oder wen Sie in Ihrem Betrieb ansprechen können, wenn Sie Hilfe brauchen. Eine ausführliche Beratung erhalten Sie selbstverständlich auch bei uns im Eppendorfer Weg.

— Ich bin vor einiger Zeit einer Einladung der Schwerbehindertenvertreter der Hamburger Wirtschaft nachgekommen und habe einen Vortrag über die unsichtbaren Symptome der MS gehalten. Hartmut Dignas, ehemaliger Schwerbehindertenvertreter am Hamburger Flughafen und für uns im Fahrdienst tätig, informierte an unserem Stand in der Eingangshalle. Unsere Informationsbroschüren waren am Ende der Veranstaltung alle vergriffen. Wir wurden von einigen Vertretern um konkrete Hilfe gebeten, weil es in ihren Betrieben schwierige Situationen zu bestehen gilt. Manche Betriebe wünschen sich spezielle Infoveranstaltungen vor Ort. Auch wussten viele Vertreter gar nicht, dass es die DMSG Hamburg überhaupt gibt oder welche vielfältigen Leistungen wir anbieten. Das hat mir noch einmal gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir mit unserem umfassenden Beratungsangebot an die Öffentlichkeit gehen. Ich bitte Sie daher sehr herzlich: Machen Sie andere MS-Betroffene, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen oder Arbeitgeber auf unseren Verband und unsere Arbeit aufmerksam und werben Sie für eine Mitgliedschaft in unserer DMSG.



— **Nur als mitgliederstarke Interessenvertretung können wir uns für Ihre Rechte erfolgreich einsetzen.**

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe unserer Gemeinsam und wünsche Ihnen allen eine schöne Herbstzeit!  
Bis bald, herzliche Grüße,*

*Ihre Andrea Holz  
Geschäftsführerin der DMSG Hamburg*



## Keine Garantie auf unversehrte Glückseligkeit

### Interview mit Claudia Castle, Mitglied der DMSG Hamburg

Als ich vor einem knappen Jahr meine Diagnose bekam, war es für mich am wichtigsten, zu verstehen, was diese Diagnose für mich bedeutet. Darum habe ich mir zunächst einen kompetenten Neurologen gesucht und bin zusätzlich in die MS-Sprechstunde der Uniklinik Eppendorf gegangen, habe dort an einem Seminar für Neuerkrankte teilgenommen und mich als Teilnehmer für Studien zur Verfügung gestellt. Bei der DMSG Hamburg bekam ich eine äußerst kompetente Beratung und viele Informationen, die mir geholfen haben, mir mein eigenes Bild von der Krankheit zu machen. Ich habe auch hier an einem Seminar für Neuerkrankte teilgenommen und mit den Teilnehmern eine Selbsthilfegruppe gegründet. Ich habe Physiotherapie-Anwendungen wahrgenommen und wieder angefangen, Sport zu treiben. Besonders wichtig aus meiner Sicht: Ich habe sofort eine Psychotherapie begonnen, um mir dabei helfen zu lassen, die MS in mein Leben zu integrieren. Für mich sind diese Aktivitäten sehr hilfreich gewesen, um mich nicht so ausgeliefert zu fühlen an diese seltsame Krankheit.

Ich bin 57 Jahre alt, Unternehmerin, und leite mit meinem Mann zusammen eine Hamburger Sprachschule und ein Design-Studio.

#### *Hat die Diagnose Ihre Einstellung bzgl. Arbeit und Beruf beeinflusst?*

Ja, auf jeden Fall. Mir ist heute viel bewusster als früher, wie wichtig die Work-Life-Balance ist. Ich versuche, mehr Rücksicht auf meinen Körper zu nehmen. Ich prügele mich nicht mehr durch Aufgaben, die „unbedingt“ erledigt werden müssen, sondern wäge besser ab, was wichtiger ist – der Job oder meine Gesundheit – und versuche, mich immer öfter für meine Gesundheit zu entscheiden.

#### *Wissen Ihre Kollegen über Ihre Erkrankung Bescheid? Wieso haben Sie es erzählt bzw. wieso nicht?*

Das erste halbe Jahr habe ich in Schockstarre verharrt und nur meinem engsten Umfeld von der Diagnose erzählt. Ich musste ja erst einmal lernen, was es für mich heißt, MS zu haben. Neben einer Beeinträchtigung der Laufstrecke merke ich vor allem, dass es mir oft schwerfällt, mich zu konzentrieren. Da sich das natürlich im Beruf zeigt, habe ich mich nach ca. einem halben Jahr entschlossen, unsere Kollegen zu informieren. So können sie eher verstehen, warum ich manchmal überfordert bin, wenn viel los ist.

#### *Wie gehen Ihre Kollegen damit um?*

Meine MS ist eigentlich kein Thema. Unsere Kollegen wissen darum, aber es hat keine weitere Bedeutung für sie. Ich denke, es ist ihnen wenig präsent – man sieht die MS ja nicht.

#### *Gab es durch die Diagnose Veränderungen in der Organisation Ihrer Arbeit bzw. in Ihrem Arbeitsalltag?*

Direkt nach der Diagnose hat mein Mann vorgeschlagen, zu meiner Entlastung eine Mitarbeiterin einzustellen, die den administrativen Teil meiner Arbeit übernimmt. Das hat mir sehr geholfen. Einerseits, weil es mich von der Arbeit entlastet, andererseits, weil damit gesichert ist, dass, wenn ich einmal ausfalle, unser Unternehmen problemlos weiterläuft.

#### *Was hilft Ihnen dabei, Ihren Arbeitsalltag zu organisieren?*

Kontemplation! Ich versuche, mir ein bisschen mehr Ruhe zu gönnen. Meine neue Kollegin, die inzwischen einen Teil meiner Arbeit übernommen hat, entlastet mich sehr und sieht außerdem sehr schnell, wenn ich überfordert bin.

#### *Haben Sie selbst etwas verändert, wie z. B. Ihre Stunden reduziert, Ihren Arbeitsplatz angepasst oder die Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes verändert? Wenn ja, inwiefern?*

Ich versuche, meine Stundenzahl zu reduzieren, aber das ist schwierig, wenn man selbstständig ist. Ich bemühe mich aber, an den Tagen, an denen ich abends zum Sport gehe, spätestens eine Stunde vor dem Kurs das Büro zu verlassen und mich ein bisschen zu entspannen, bevor ich zum Training aufbreche. Insgesamt achte ich mehr auf meinen eigenen Rhythmus.

Wenn ich morgens noch müde bin, gehe ich ein bisschen später ins Büro oder erlaube mir, früher Feierabend zu machen, wenn ich müde bin – sogar, wenn es erst 16 Uhr ist.

**Haben sich Ihre persönlichen Grenzen bzgl. Leistungsfähigkeit/Ausdauer/Konzentration durch die Diagnose verändert? Wenn ja, inwiefern und wie reagieren Sie darauf?**

Ja, bei Konzentration und Leistungsfähigkeit merke ich deutliche Verluste. Und ich bin bestürzt und entsetzt, ungeduldig, beleidigt und manchmal verzweifelt. Dann fällt mir aber auch gelegentlich ein, dass ich fast 60 bin und viele Menschen einfach mit zunehmendem Alter solche Defizite kennenlernen. Vielleicht ist es ja nicht nur die MS.

**Wie gehen Sie damit um, wenn Sie durch die MS bedingt ausfallen?**

Glücklicherweise hat es bis heute keine längeren Ausfälle gegeben und ich hoffe natürlich, dass es so bleibt. Für alle Fälle gibt es seit einem halben Jahr meine neue Kollegin, so dass ich im Falle eines Ausfalls nicht sofort um unsere Firma bangen muss. Und in erster Linie arbeite ich kreativ, muss also nicht unbedingt zu bestimmten Zeiten anwesend oder präsentabel sein.

**Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Ihre berufliche Zukunft denken?**

Eigentlich hat sich nicht viel durch die Diagnose geändert, wenn man bedenkt, dass es ja auch sonst keine Garantie auf unversehrte Glückseligkeit gibt.

Als Unternehmerin wünsche ich mir, möglichst lange in meinem Beruf arbeiten und mein Business weiter ausbauen zu können. Ich gehe vom besten Fall aus und versuche, mich möglichst wenig beunruhigen zu lassen.

**Welchen Rat würden Sie berufstätigen Menschen mit MS mit auf den Weg geben?**

Ich würde jedem von MS Betroffenen empfehlen, möglichst viel Informationen und Unterstützung einzuholen, um Entscheidungen zu fällen, die man auch (er)tragen kann. Ich habe von MS-Patienten gehört, die nach Bekanntgabe der Diagnose ihren Arbeitsplatz verloren und von anderen, die gerade deshalb ihren Job bekommen

*... Ganz sicher wäre es hilfreich, wenn allgemein mehr über MS bekannt wäre. Dann würde diese Krankheit vielleicht für Arbeitgeber ein wenig an Schrecken verlieren. ...*

haben. Ganz sicher wäre es hilfreich, wenn allgemein mehr über MS bekannt wäre. Dann würde diese Krankheit vielleicht für Arbeitgeber ein wenig an Schrecken verlieren.

Wäre ich Arbeitnehmer, würde ich, falls ich es am Arbeitsplatz publik



Gary und Claudia Castle

machen möchte, meinem Arbeitgeber zusammen mit der Diagnose unbedingt und sofort ausführlich erzählen, was im Fall eines Schubes oder einer Verschlimmerung der Symptome auf ihn zukommen kann. Es gibt ja Unterstützung durch Ämter, Behörden und Krankenkassen, die dafür sorgen, dass der Arbeitgeber nicht mit allem allein dasteht. Und ich würde ihm klarmachen, wie positiv es für sein Image ist, einen Schwerbehinderten oder eine Schwerbehinderte zu beschäftigen.

Ich bin sicher, mit qualifizierten Informationen hat man bessere Chancen, als wenn man nur das Gespenst MS durch den Raum schweben lässt. Die MS muss ja nicht einmal unbedingt eine Bedeutung für den Arbeitsplatz haben, und man kann schließlich auch an anderen Krankheiten leiden. Niemand kann versprechen, keinen Krebs zu bekommen oder sich niemals ein Bein zu brechen. Und MS muss nicht heißen, dass ich nicht der beste Mitarbeiter oder die beste Mitarbeiterin sein kann.

**Vielen Dank für das Gespräch! ●**

Das Interview führte Stefanie Bethge



## Gesundheit und Wohlbefinden als oberste Priorität

*Interview (die interviewte Person möchte gerne anonym bleiben)*

### *Hat die Diagnose Ihre Einstellung bzgl. Arbeit und Beruf beeinflusst?*

Seitdem ich die Diagnose erhalten habe, bin ich mir bewusster geworden, dass ich ab einem bestimmten Stress-Level einen Gang runter schalten muss. Natürlich klappt dies nicht zu jeder Zeit, dennoch würde ich sagen, dass ich eher auf die Symptome meines Körpers höre und mein Wohlbefinden jetzt an erster Stelle steht. Während ich früher doch manchmal über meine Grenzen hinaus die Arbeitsbelastung unbedingt erfüllen wollte, halte ich heute früher inne und lasse den Stress weniger an mich heran. Und ich denke, mein Körper dankt mir das auch.

### *Wissen Ihre Kollegen und Vorgesetzten über Ihre Erkrankung Bescheid? Wieso haben Sie es erzählt bzw. wieso nicht?*

Es gibt einen vertrauten Kollegen, der über meine MS Bescheid weiß. Ich würde diesen Kollegen aber viel mehr als einen Freund bezeichnen. Erzählt habe ich es ihm in einem Moment, der erklärt werden musste, nämlich als ich während einer gemeinsamen Geschäftsreise an der Flughafen-Security meine Spritzen vorzeigen musste. Wäre es ein anderer Kollege gewesen, hätte ich mir vermutlich irgendeine „harmlose“ Geschichte ausgedacht. Warum ich so handle? Weil ich nicht denke, dass der Arbeitsplatz der richtige Ort ist, um über seine Krankheit zu sprechen. Wenn ich das sage, geht es mir dabei

gar nicht um die Reaktion der einzelnen Kollegen, sondern viel mehr um das Naturell des Arbeitsplatzes an sich. Es herrscht meist ein gewisser Zeitdruck, eine bestimmte Leistungserwartung, letztendlich ist es doch die Arbeit, die im Mittelpunkt steht. Somit kann diese doch sehr tiefgehende Thematik, mit einer lebensverändernden Krankheit umzugehen, meines Erachtens dort gar nicht richtig platziert sein.

### *Wie geht Ihr „wissender Kollege“ damit um?*

Mein „wissender Kollege“ erwähnt dieses Thema bei der Arbeit niemals, da ich ihn darum gebeten habe. Aber sind wir außerhalb des Büros, reden wir ganz offen.

### *Gab es durch die Diagnose Veränderungen in der Organisation Ihrer Arbeit, bzw. in Ihrem Arbeitsalltag?*

In jedermanns Arbeitsalltag treten regelmäßig Probleme auf, die es zu lösen gilt. Was ich aber wirklich gemerkt habe: Eine gute Organisation bedeutet nicht immer gleich „sofort“. Wenn man alles auf einmal in Angriff nehmen will, gerät man – ob gesund oder betroffen – unter Druck. Gerade bei MS erschöpft man unter diesem Druck viel schneller. Deshalb sollte man versuchen, diesen gar nicht erst auf sich wirken zu lassen. Letzten Endes gibt es wirklich selten Fälle, in denen jede Minute zählt und im Zweifel ist auch dann die Gesundheit immer vorzuziehen, denn nur sie

ermöglicht es uns, dort weiterzumachen, wo wir zuletzt aufgehört haben.

### *Was hilft Ihnen dabei, Ihren Arbeitsalltag zu organisieren?*

Mein Outlook-Kalender! Ich befürworte zwar sehr das Gedächtnistraining, aber wenn man solche Möglichkeiten hat, sollte man diese auch nutzen. Hat man sich einmal gut strukturiert, kann man viel effektiver arbeiten!

### *Haben Sie selbst etwas verändert, wie z.B. Ihre Stunden reduziert, Ihren Arbeitsplatz angepasst oder die Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes verändert?*

Nein, bisher war dies nicht nötig.

### *Haben sich Ihre persönlichen Grenzen bzgl. Leistungsfähigkeit / Ausdauer / Konzentration durch die Diagnose verändert?*

Mit Sicherheit wird man viel schneller müde bei der gleichen Belastung. Deshalb sollte man lieber die Belastung etwas runterdrehen, damit die Ausdauer weiterhin erhalten bleibt. Dennoch sollte man sich selbst auch manchmal fordern, denn weder Unter- noch Überforderung bringen einen langfristig weiter. Ich versuche stets aufs Neue, meine persönliche Balance zu finden, denn diese variiert auch mit der jeweiligen Tagesform.

### *Wie gehen Sie damit um, wenn Sie durch die MS bedingt ausfallen?*

Ich denke, man sollte sich immer wieder eins vor Augen halten, und zwar die Frage: „Würde ich lieber arbeiten gehen, anstatt mit Symptomen auszufallen?“. Solange die Antwort „ja“ ist,



mache ich alles richtig. Ich kann diese Krankheit weder beeinflussen, noch kann ich die Schübe ignorieren. Alles was ich tun kann, ist bestmöglich dafür zu sorgen, dass meine Symptome behandelt werden. Das ist in diesem Moment meine größte Verantwortung!

**Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Ihre berufliche Zukunft denken?**

Abgesehen von meiner MS habe ich vom Leben gelernt, dass man nicht zu weit in die Zukunft schauen sollte. Lieber sollte man im Hier und Jetzt leben und das genießen, wozu man gerade die Möglichkeit bekommt.

**Haben Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten für Arbeitnehmer informiert?**

Ich bin über die DMSG zu einer Selbsthilfegruppe gekommen. Hier tauschen wir uns regelmäßig über solche Themen aus.

**Welchen Rat würden Sie berufstätigen Menschen mit MS mit auf den Weg geben?**

Findet Freude an dem Job, den ihr macht! Findet ihr sie nicht, dann macht den Job nicht weiter, denn er verschwendet Eure Zeit. Aber egal wie sehr ihr Euren Job auch liebt, bedenkt, es gibt immer jemanden, der ihn genauso gut machen könnte. Jeder ist nach einer gewissen Zeit entbehrlich, deshalb sollte Eure Gesundheit und Eurer Wohlbefinden oberste Priorität haben, und der Beruf dies im besten Fall unterstützen, jedoch auf gar keinen Fall verschlechtern.

**Vielen Dank für das Gespräch! ●**

Das Interview führte Stefanie Bethge

## Mein Weg zu einem barrierefreien Homeoffice

**Mein Name ist Kai Jagla. Ich arbeite seit anderthalb Jahren von meinem Heimbüro aus für die 7Plus GmbH und vertreibe strategische und taktische IT-Dienstleistungen. Zu meinen Aufgaben gehört die tägliche Kommunikation mit den EDV-Chefs in den Unternehmen.**

Mein EDSS ist 8, sagen meine Ärzte. Für mich bedeutet es, dass ich auf den Rollstuhl angewiesen bin. Als sich die Situation vor zwei Jahren androhte, besuchte ich Sabine Schnau\* von der Personal- und Arbeitsvermittlung Schnau. Frau Schnau ist auf die



Vermittlung von schwerbehinderten Arbeitnehmern spezialisiert und kennt sich mit Fördermitteln aus. Ein möglicher neuer Arbeitgeber war schnell gefunden. Herr Hahnkamm und ich waren uns rasch einig. Gemeinsam mit meinem Arbeitgeber gestalteten wir die Arbeitsbedingungen entsprechend meiner Bedürfnisse. Seitens meines neuen Chefs bekam ich freie Hand bei der Auswahl der notwendigen Hilfsmittel. Ich erkundigte mich über Möglichkeiten, die tägliche Arbeit zu erleichtern, und holte Angebote ein.

Gemeinsam mit dem Integrationsamt schaffte 7Plus einen PC-Arbeitsplatz mit Spracherkennung und Softwaretelefon für mich an. Darüber hinaus musste die Hauseingangstür zur Automatiktür mit einem Motor und einem Handsender ausgerüstet werden. Für mein Handbike baute man mir einen

Verschlag unter die Treppe. Die Umbauarbeiten wurden sauber von Handwerkern erledigt, die mir mein Vermieter empfahl. Leider geriet das Umbauprojekt um Weihnachten zwischenzeitlich ins Stocken, doch mithilfe der DMSG in Hamburg ge-

lang es mir, entsprechenden Druck aufzubauen, so dass die Bauarbeiten wieder aufgenommen wurden. Nach rund 18 Monaten ist der Arbeitsplatz nun fertig. Im Nachhinein betrachtet, war es ein nicht ganz einfacher Weg, um diesen tollen neuen Arbeitsplatz zu entwickeln. Ich bereue es dennoch an keinem Tag, weil ich trotz meiner vielen Einschränkungen noch am Arbeitsleben teilhaben kann. ●

Kai Jagla

**\* Anmerkung der Redaktion:** Sabine Schnau ist Vorstandsmitglied mit Sachverständigenstatus bei der „Arbeitsgemeinschaft der Schwerbehindertenvertretungen in der Hamburger Wirtschaft (ARGE SBV)“. Sie können telefonisch oder per Mail Kontakt zu ihr aufnehmen: Tel. 040 - 25 49 68 90, Mail: sabine.schnau@arge-sbv.de.



## Barrierefreier Arbeitsplatz: Tipps

Sie möchten Ihren Arbeitsplatz auch barrierefrei umbauen lassen? Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, wie Sie dabei am besten vorgehen. Die Liste basiert auf den Erfahrungen aus unserer Beratungsarbeit und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Wichtig: Bevor Sie irgendetwas in Auftrag geben, sollten Sie erst mit allen beteiligten Stellen sprechen. Zuerst mit Ihrem Arbeitgeber, dann mit dem Integrationsamt und falls es sich um einen Heim-Arbeitsplatz handelt, mit dem Wohnungseigentümer.

### Zu den Umbauten und Anschaffungen, die übernommen werden, gehören zum Beispiel:

- Ergonomische Sitzmöglichkeit
- Automatiktüren
- Treppenlifte oder Fahrstühle
- Ausreichend Bewegungsraum um den Schreibtisch
- Anpassung der Schreibtischhöhe
- Behinderten-WC
- Bei Arbeitsplätzen für blinde und sehbehinderte Mitarbeiter, je nach Jobanforderung: 80er Braille-Zeile mit Telefon- und Statusmodul (Braille = Blindenschrift), ein ScreenReader, ein Beta-Braille-Drucker sowie ein LCD-Farbmonitor von 21,3 Zoll, Vergrößerungssoftware, Bildschirm-Zoom, ein DIN-A-3-Scanner sowie Kopfhörer. Als bewährtes mobiles Werkzeug und Hilfsmittel gilt auch ein sogenannter Blindenorganizer für Gesprächsnotizen sowie geschäftliche und private Terminfassung.

**Ablauf:** Nachdem Sie mit Ihrem Arbeitgeber gesprochen haben, melden Sie sich beim Integrationsamt per Telefon, Mail oder persönlich mit folgenden Angaben:

- Name, Anschrift und Betriebsnummer des Arbeitgebers
- Name, Geburtsdatum und Anschrift des zu fördernden schwerbehinderten Arbeitnehmers
- Kopie des Feststellungsbescheides des Versorgungsamtes und des Schwerbehindertenausweises
- Kopie des Arbeitsvertrages
- Kopie der letzten Gehaltsabrechnung
- Kostenvoranschlag
- Antragsbegründung

Es wird sich jemand vom Integrationsamt ihren Arbeitsplatz anschauen und die nötigen Umbauten besprechen. Außerdem bekommen Sie Infos über die verschiedenen Hilfsmittel, die Sie sich selber aussuchen können. Bei der Auswahl haben Sie ein Mitspracherecht. Die Kosten werden teilweise komplett übernommen.

### Welcher Kostenträger zahlt?

Die allgemeinen gesetzlichen Bestimmungen für die Erbringung von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben regelt das SGB IX für alle Kostenträger. Daneben gibt es für jeden Rehabilitationsträger ein eigenes Sozialgesetzbuch, an dessen gesetzliche Regelungen der Leistungserbringer gebunden ist. Für die Integrationsämter gilt die Schwerbehinderten-Ausgleichsverordnung (SchwbAV).

### Welcher Leistungsträger zuständig ist, richtet sich

- nach den Sozialgesetzen
- nach der Ursache der Behinderung
- nach dem Umfang der Versicherungszeiten

Es sind folglich immer die individuellen Umstände zu betrachten. Als grobe Orientierung für die Zuständigkeit gilt:

**Arbeitnehmer:** Für Arbeitnehmer mit Behinderung oder drohender Behinderung, die einen Antrag auf eine persönliche Hilfeleistung stellen, leisten vorrangig die Träger der beruflichen Rehabilitation finanzielle Hilfe, z. B. die Bundesagentur für Arbeit, die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung oder die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung. Das Integrationsamt leistet nachrangig zu den Reha-Trägern, sofern das Gesetz nichts anderes vorschreibt, und ist im Falle einer anerkannten Schwerbehinderung oder Gleichstellung zuständig.

**Arbeitgeber:** Für Arbeitgeber ist in der Regel die Bundesagentur für Arbeit bei Maßnahmen zur Erlangung eines Arbeitsplatzes oder das Integrationsamt für Beschäftigte mit anerkannter Schwerbehinderung oder Gleichstellung zuständig. ●

Tanja Hoehl

### WEITERE INFORMATIONEN

**Hamburger Integrationsamt:**  
[www.hamburg.de/integrationsamt/](http://www.hamburg.de/integrationsamt/)  
**Informationen zur Finanzierung:**  
[www.rehadat-hilfsmittel.de](http://www.rehadat-hilfsmittel.de)  
(in der Infothek)  
**Informationen über Abläufe und Leistungen:**  
[www.integrationsaemter.de](http://www.integrationsaemter.de)



## Beratungsangebote der DMSG in Hamburg

### Arbeitsrechtliche Beratung

Jeden ersten Dienstag im Monat bieten wir eine arbeitsrechtliche Telefonsprechstunde für unsere Mitglieder an. Minou Hansen, Rechtsanwältin mit dem Schwerpunkt Arbeitsrecht, Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg und selbst MS-betroffen, beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema „Arbeiten mit Behinderung oder chronischer Erkrankung“ vom Vorstellungsgespräch bis zum bestehenden Arbeitsverhältnis. Die Beratung ist kostenfrei und kann nur von Mitgliedern der DMSG in Anspruch genommen werden.



**! Minou Hansen berät das nächste Mal am 4. Oktober und am 1. November 2016, jeweils von 18 bis 20 Uhr, und ist zu erreichen unter Tel. 040 - 422 44 33.**

### Jobcoaching

Seit 2014 bieten wir Jobcoaching für Menschen mit Multipler Sklerose an. Dafür haben zwei unserer Sozialpädagogen, Tabea Fiebig und Johannes Wiggers, an der von mehreren DMSG-Landesverbänden konzipierten Weiterbildung „Jobcoaching bei Multipler Sklerose“ teilgenommen.

### Warum Jobcoaching?

Multiple Sklerose bricht meistens im Alter zwischen 25 und 35 aus. Damit trifft sie vor allem diejenigen Menschen, die sich gerade beruflich orientieren wollen oder schon mitten im Erwerbsleben stehen. Viele der Betroffenen sehen sich mit Ausfallzei-

ten, eingeschränkter Arbeitsfähigkeit und verminderter Belastbarkeit konfrontiert, manchen scheint nur noch der Weg in die frühzeitige Verrentung zu bleiben. Doch dies muss oft nicht sein - mit der richtigen Unterstützung zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit und des Arbeitsplatzes. Und genau hier setzt unser Angebot „Jobcoaching“ an.



### Wie können wir Sie mit dem Jobcoaching unterstützen?

Unsere Jobcoaches begleiten Sie sachkundig und unbürokratisch bei Fragen und Entscheidungen rund um den Beruf. Die Betonung liegt dabei auf dem Aspekt „Hilfe zur Selbsthilfe“: Die Berater stellen Ihnen ihr Expertenwissen zur Verfügung und unterstützen bei einer selbstsicheren Entscheidungsfindung. Unsere Jobcoaches können helfen bei:

- Schwierigkeiten im Arbeitsleben aufgrund der MS
- Fragen zu den Leistungen für schwerbehinderte Arbeitnehmer
- Klärung der Zuständigkeiten von Leistungserbringern
- Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
- Klärung von Möglichkeiten zur Umorientierung

Zu beziehen über unsere Geschäftsstelle, Tel. 040 422 44 33 oder per E-Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).

**Sie können sich telefonisch oder per Mail beraten lassen oder Sie vereinbaren einen persönlichen Termin in unserer Geschäftsstelle. Sie erreichen die Jobcoaches unter Tel. 040 - 422 44 33 oder per E-Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).**

Der Bundesverband der DMSG hat zwei Broschüren zum Thema „Arbeit und Beruf“ herausgegeben:

#### ● Gleiche Chancen trotz MS

Die Broschüre beschäftigt sich vor allem mit den Bereichen Schule, Ausbildung und Beruf. Neben vielen Informationen werden auch Unterstützungsangebote aufgeführt und Menschen mit MS darin bestärkt, ihre Rechte einzufordern.

#### ● Mein Mitarbeiter hat MS

Viele Arbeitgeber schrecken aus Unkenntnis davor zurück, einen Mitarbeiter mit MS weiter zu beschäftigen oder neu einzustellen. Dieser Leitfaden klärt kurz über MS auf, gibt Tipps, wie MS-Erkrankte ohne großen Aufwand zu integrieren sind und weist auf mögliche Unterstützung hin. ●



## Segelfreizeit in der dänischen Südsee

Anfang Juni waren 18 abenteuerlustige DMSG-Mitglieder mit dem 39-Meter-Traditionssegelschiff „Fortuna“ des Vereins MIGNON Segelschiffahrt e.V. in der dänischen Südsee unterwegs. In Kappeln /Schleswig-Holstein trafen sich die Segler mit der Stammcrew, um von dort aus für eine Woche in See zu stechen. Dank besten Sommerwetters konnten verschiedene Häfen angesteuert und sogar mehrere Badestopps eingelegt werden.



Die Segelfreizeit wurde durch die freundliche Unterstützung der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung und des Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V. ermöglicht.



Fotos: Reimar Beckert, Mitglied der Stammcrew

## Erholung in Rheinsberg – Raus aus dem Alltag

**Kurzurlaub für Schwerbetroffene und ihre Angehörigen vom 12. bis 16. Mai 2016**



**Dank der NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ konnten wir im Mai 2016 einen Erholungsurlaub für besonders schwer an MS erkrankte, pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen im barrierefreien Hotel „Haus Rheinsberg“ am Grienericksee anbieten. Zur Entlastung der Angehörigen wurde die Pflege von den Sozialstationen vor Ort übernommen.**

Elf Menschen mit MS und ihre Angehörigen konnten gemeinsam oder auch getrennt voneinander an den vielfältigen Freizeitaktivitäten teilnehmen. So gehörten z.B. eine Bootstour, eine Kutschfahrt, eine Schlossparkführung und ein Entspannungsseminar zum Programm. Die rollstuhlgerechten Einrichtungen des Hotels wie Schwimmbad, Sauna und Kegelbahn sorgten ebenfalls für Entspannung und Unterhaltung.

### Endlich mal wieder Urlaub ...

*Bericht eines Teilnehmers*

Endlich mal wieder Urlaub ... Nach vielen Jahren mal wieder raus und etwas neues kennenlernen, neue Umgebung und neue Menschen. Wir, Sabrina und Burkhard, nutzten zusammen mit einem weiteren Pärchen die über die DMSG Hamburg organisierte

Fahrmöglichkeit. So wurden wir ab Hamburg-ZOB in einem großen, rollstuhlgerechten Reisebus auf direktem Wege nach Rheinsberg chauffiert. Dort angekommen, richteten wir uns zunächst in unseren Zimmern bequem ein und zogen alsdann los, erste Kontakte zu knüpfen und die nähere Umgebung zu erkunden. Wir statteten dem kleinen Hafen direkt hinter dem Hotel einen kurzen Besuch ab, ließen den Blick über das Wasser schweifen und genossen die Ruhe fernab der Großstadt. Es folgte eine Zusammenkunft aller Ausfahrtsteilnehmer im Kaminzimmer, in dem der Hoteldirektor sich selbst und auch das Hotel mit all seinen Vorzügen vorstellte. Alle Anliegen stießen bei den Hotelmitarbeitern auf offene Ohren und sie erfüllten sogleich unsere Wünsche, von der Waschschüssel über einen zweiten Zimmerschlüssel bis hin zum mobilen Deckenlifter. Selbst ein Loch im Rei-

fen wurde nicht als Problem gesehen, sondern der Techniker rückte sofort mit einer Luftpumpe an und behob das Malheur so gut er konnte.

Wir bekamen eine Qi-Gong-Stunde, eine Bootstour über die vielen Seen, eine Schlossparkführung und eine Planwagenfahrt durch Rheinsberg. Zusätzlich probierten wir die kleinen Cafés aus und maßen sie an der Qualität ihrer Kuchen. Alle schmeckten hervorragend. Eine Tour durch die Gemeinde führte uns zur Touristeninformation,

*... Alle Anliegen stießen bei den Hotelmitarbeitern auf offene Ohren ...*

von der wir das morgendliche Anblasen der Jagdgesellschaft empfohlen bekamen. Ohne Unterbrechung ging es dann zum Konzert der (Jugend) Musikakademie Rheinsberg, welche ein experimentelles Musikstück vortrug. Es war toll!!! Am nächsten Tag besuchten wir die Kirche am Marktplatz und erhielten unvorhergesehen ein Probekonzert auf der Orgel. Wieder ►►

▶▶▶ draußen auf dem Markt, spielte eine kleine Gruppe Irish-Folk-Stücke zum Mittanzen. Da warfen wir doch gern eine kleine Spende in den Geigenkasten. Ach ja, und eine fantastische Auswahl an selbst gemachten Marmeladen, gleich gegenüber des Kirchenportals, versüßte uns den Aufenthalt in dem schnuckeligen kleinen Ort mit viel Kopfsteinpflaster. Nachdem wir alles erkundet hatten, hieß es schon wieder Koffer packen für den nächsten

Tag und unsere Abfahrt. Am Pfingstmontag um 11 Uhr stand der Transferbus nach Hamburg schon wieder vor der Tür und kutscherte uns gen Heimat ... leider. ● *Burkard M.*

### Weitere Stimmen von Teilnehmern:

„Wenn man das alles nochmal Revue passieren lässt, könnte man gleich wieder die Koffer packen und nochmal hinfahren.“ (Regina H.)

„Das Hotel war einfach herrlich. Die Mitarbeiter gaben sich große Mühe und meine Tochter war glücklich und überwältigt von den vielen Möglichkeiten, die ihr auch mit Rollstuhl offenstanden.“ (Petra und Tina T.)

„Es hat alles, auch mit dem Pflegedienst, wunderbar geklappt. Wir haben das Haus und die kurzen Wege sehr genossen.“ (Gerd und Marlies H.)



gerkindern und Enkelkindern zum Ausprobieren anbieten. Vielleicht hilft es ihnen, besser zu begreifen, warum ich so schnell geschafft bin. ●

*Leonore W., Gruppenleiterin einer DMSG-Selbsthilfegruppe*

Mit dem Inhalt des Fühlkoffers können Sie eine „Fühlstraße“ mit u. a. folgenden Stationen aufbauen:

- Gleichgewichtsstörungen
- Taubheit und Missempfindungen in Händen und Füßen
- Sehstörungen
- Spastik
- Schluckstörung
- schwere Beine

## Einsatz für den „Fühlkoffer“ der DMSG Hamburg: Eine Aktion zum Welt MS Tag 2016

**Am Welt MS-Tag habe ich den Fühlkoffer der DMSG Hamburg in eine Grundschule mitgebracht. Für die Kinder und die Lehrer war es interessant zu erfahren, wie sich manche Einschränkungen bei MS anfühlen können.** Die Kinder staunten besonders darüber, wie es ist, sich mit „zentnerschweren“ Beinen oder Armen im Alltag bewegen zu müssen, sich mit eingeschränktem Gesichtsfeld zu orientieren oder mit wenig Gefühl

in den Händen etwas Alltägliches wie Schleife binden oder Knöpfe auf- und zuknöpfen zu bewerkstelligen. Auch in meiner Kirchengemeinde stellte ich den Fühlkoffer vor, um einigen Frauen besser begreiflich zu machen, wie es sich anfühlen kann, mit den verschiedensten Einschränkungen zu leben. Bei einem Familientreffen an diesem Wochenende werde ich die verschiedenen Stationen der Fühlstraße noch ein letztes Mal meinen Kindern, Schwie-

**Hinweis:** Möchten Sie eine ähnliche Aktion in Ihrer Schule, Nachbarschaft, im Bekannten- oder Verwandtenkreis planen? Sie können den Fühlkoffer gerne bei uns ausleihen. Melden Sie sich einfach telefonisch unter 040 - 422 44 33 oder per Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).

„Beruf und  
Arbeitsplatz“

## Mit dem Handbike zur Critical Mass

### Was ist die Critical Mass?

Die Critical Mass ist eine internationale Form der direkten Aktion, mit der Radfahrer darauf aufmerksam machen möchten, dass sie ebenso wie motorisierte Fahrzeuge Teil des Straßenverkehrs sind. Eine Critical Mass hat nicht das Ziel, den Straßenverkehr zu blockieren, sie ist selber Teil des Straßenverkehrs – es geht um ein gemeinsames Miteinander auf gleicher Augenhöhe.

### Critical Mass am 27. Mai 2016:

Unser Mitglied Kai Jagla war mit seinem E-Handbike dabei: „Ich bin sehr froh, dass ich mich vor zwei Jahren für ein Elektrohandbike entschieden habe, da ein E-Rolli für mich keine Alternative war.

Somit habe ich mir Kraft und Funktionalität im Oberkörper erhalten können. Toll wäre es, beim nächsten Mal auf noch mehr Gleichgesinnte zu treffen!“

Die Strecke betrug 37,5 km und ging von St. Pauli über die Hafencity nach Altona und Othmarschen, über Ottensten, Eimsbüttel und Eppendorf bis zum Stadtpark. Insgesamt haben ca. 3.000 Radfahrer teilgenommen.

### Critical Mass in Hamburg

Radfahrer aus Hamburg und Umgebung treffen sich jeden letzten Freitag im Monat zu einer gemeinsamen Ausfahrt, unter Beachtung der allgemeinen Verkehrsregeln. Die Critical Mass Hamburg findet etwa seit 2000 regelmäßig statt und ist mit über 5.000 Teilnehmern die größte Critical Mass Deutschlands und die größte monatliche Critical Mass in Europa.

**Die Critical Mass startet jeden letzten Freitag im Monat um 19 Uhr, der Treffpunkt wird kurz vorher hier bekanntgegeben: [www.criticalmass.hamburg](http://www.criticalmass.hamburg).** ●

Stefanie Bethge



**Für die Gemeinsam Nr. 4/2016 ist ein weiterer Schwerpunkt „Beruf und Arbeitsplatz“ geplant, Thema: Schwerbehindertenvertretung.**

- Haben Sie sich in Ihrer Firma schon einmal an einen Schwerbehindertenvertreter gewandt und konnte Ihnen dieser helfen?
- Sind Sie selbst Schwerbehindertenvertreter und möchten von Ihrer Arbeit berichten?
- Haben Sie Fragen zum Thema „Schwerbehindertenvertretung“?

Dann freuen wir uns über Ihre Zuschriften!

**Schreiben Sie bitte bis zum 7. Oktober 2016 an:**  
Deutsche  
Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.  
**Stefanie Bethge**  
Eppendorfer Weg 154 - 156  
20253 Hamburg  
oder per Mail:  
[bethge@dmsg-hamburg.de](mailto:bethge@dmsg-hamburg.de)

Unser Mitglied Kai Jagla fährt regelmäßig mit seinem E-Handbike bei der Critical Mass Hamburg mit.

## Ausflug ins Miniaturwunderland

**Unsere beiden Sommerausflüge führten diesmal ins Miniaturwunderland, und zwar jeweils an einem der „Rollstuhl-Abende“, die ein besonderer Service der Aussteller für behinderte Menschen sind.**

An stark besuchten Tagen müssen sich im Miniatur Wunderland vor allem Rollstuhlfahrer eine gute Sicht auf die Anlage mehr oder weniger erkämpfen. Aus diesem Grund bietet das Miniaturwunderland in unregelmäßigen Abständen (ca. alle 4-8 Wochen) Exklusivöffnungen nur für Rollstuhlfahrer und schwerstbehinderte Menschen an. An diesen Tagen werden die regu-

lären Besucher gebeten, um 18 Uhr das Wunderland zu verlassen, so dass dann Rollstuhlfahrer und schwerstbehinderte Menschen einen freien Blick auf die Anlage haben. Unsere Mitglieder hatten zwei Stunden Zeit, sich die Ausstellung in Ruhe anzusehen und die freie Sicht auf die Miniaturwelten zu genießen. Zur Stärkung zwischen durch war im Bistro ein kleiner Imbiss vorbereitet. An den Sommerausflügen haben insgesamt 165 Personen teilgenommen. Dazu gehörten 88 Menschen mit MS, davon 47 Rollstuhlfahrer, und 65 Begleitpersonen.

*Die Sommerausflüge wurden durch eine Stiftung, die nicht genannt werden möchte, ermöglicht. ●*

## Sportorientierte Kompaktschulung

**Anfang Juni startete das von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung geförderte Projekt „Sportorientierten Kompaktschulung für Menschen mit MS“ in der teilbarrierefreien Sporthalle des Turnerbundes Eilbeck e.V.**

Sieben Teilnehmer, darunter fünf betroffene Mitglieder der DMSG Hamburg und zwei nichtbetroffene Angehörige, probierten sich in dem eigens für Menschen mit MS entwickelten Bewegungs- und Sportprogramm der Hochschule Fresenius aus. Die Teilnehmer absolvierten an zwei Tagen mehrere „Stationen“, immer begleitet vom Trainer und seinen beiden studentischen Hilfskräften, die zum Beispiel die physische Kondition und Koordination testeten und dokumentierten. Mithilfe der ermittelten Werte wurde ein individueller Trainingsplan für die folgenden zwölf Wochen erstellt.

Der Abschlusstest fand am 27. August statt. Dort wurde herausgearbeitet, inwiefern die regelmäßige Bewegung zu psychischen oder physischen Veränderungen geführt hat. Über die Ergebnisse werden wir Sie ggf. in der nächsten Ausgabe der Gemeinsam informieren. ●

Tanja Hoehl



## BUCHTIPPS



## „Aktiv leben trotz Spastik bei Multipler Sklerose“

Die Spastik gehört zu den häufigsten Symptomen der MS. Sie ist nicht nur schmerzhaft, sondern für die Betroffenen auch häufig mit Einschränkungen im sozialen Bereich und Arbeitsleben verbunden. Viele wissen nicht, dass sie durch ihr eigenes Verhalten die Spastizität positiv beeinflussen können. Dabei geht es insbesondere darum, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, Verstärker zu erkennen und zu vermeiden und zu wissen, welche Maßnahmen man ergreifen kann, um der Spastik vorzubeugen oder zu begegnen. Der Ratgeber gibt einen aktuellen Überblick zur modernen Diagnostik und Therapie der Spastik und zeigt auf, wie durch Verhaltensänderung, Bewegung im Alltag oder geeignete Hilfsmittel die Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessert werden kann.

Dr. med. Dieter Pöhlau,  
Sandra Berlijn:

### Aktiv leben trotz Spastik bei Multipler Sklerose

DMV Deutscher Medizin Verlag  
14,90 Euro  
ISBN 978-3-93652-574-8

## MS – die wunderbare Katastrophe Keine Krankheit – ein Weg – mein Zeugnis

### Barbara Rübesam, Mitglied der DMSG Hamburg, über ihr Buch:

„Anpassungsstörung an das Erwachsenenleben, mit dieser Diagnose wurde ich zwei Monate nach Erstellung der Diagnose MS aus einer Kurklinik entlassen. 21 Jahre brauchte ich, bis ich beschloss, dass ich weder die Diagnose MS noch die Diagnose Anpassungsstörung an das Erwachsenenleben brauche, um leben zu dürfen. Ich bin ein hochsensibler Mensch. Es ist bekannt, dass MS-Patienten ganz besondere Menschen sind, was ihre Sensibilität betrifft. Jesus gab uns nicht nur den Frieden, sondern auch ein Schwert um Dinge zu trennen, die nicht zusammen gehören. Das Schwert benutzte ich bisher zu meinem Kampf gegen mich selbst, obwohl es gar nicht dafür gedacht war. Macht nichts, sage ich mir, hätte ich es besser gewusst, hätte ich es besser gemacht.“

Barbara Rübesam:

### MS – die wunderbare Katastrophe

Books on Demand; 5,99 Euro  
ISBN 978-3-73928-513-9

Die **Gemeinsam** liegt der **aktiv!** bei. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Die **Gemeinsam** ist auch im Internet als PDF-Datei abrufbar. Personen, die ihren Namen bzw. andere Angaben hier nicht veröffentlicht sehen wollen, wenden sich bitte an die Redaktion.

#### IMPRESSUM

**Herausgeber** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) | [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de) | **V.i.S.d.P.** Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin | **Redaktion** Stefanie Bethge M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek | **Bildnachweis** Titel: © undrey-Fotolia.com; S. 3: Mauricio Bustamente; S. 10: Reimar Beckert; S. 11: HausRheinsberg (3); S. 13: Raphael Bistos; S. 14: DMSG Hamburg; 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,  
Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen,  
Jürgen Krüger, Markus van de Loo

#### Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

#### MS-Gruppen-Forum

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

#### 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](mailto:bethge@dmsg-hamburg.de)

(Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.)



## 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

Catharina Chluba M. A.,  
Sozialarbeiterin

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene  
Silke Bathke und Helmut Neubacher  
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 – 16 Uhr

Johannes Wiggers

**Persönliche Beratung und  
Hausbesuche nach  
vorheriger Terminabsprache**

### Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der  
DMSG Hamburg?

Dann stellen Sie diese per Mail an:

aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

### Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)

Minou Hansen, Rechtsanwältin

Nur für Mitglieder!

Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde  
oder auf [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

### Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können  
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) eingesehen werden.

### Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 – 12 Uhr

Dr. Harry Aßmann, Hartmut Dignas

Vincent Holzweiß (Bundesfreiwilliger)

### Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf

MS-Sprechstunde Gebäude W 34

Martinstraße 52, 20246 Hamburg

Mittwoch 18 – 20 Uhr

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle  
erforderlich!

### 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.

