



Gemeinsam 3

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Herbst 2017



Teil
2

Ehrenamt bei der DMSG in Hamburg

Zu den Angeboten der DMSG Hamburg gehört auch ein Besuchsdienst. Ehrenamtliche besuchen Menschen, die nicht mehr so mobil sind, zuhause oder begleiten sie zu Freizeit- und Kulturaktivitäten. Wir haben einige von ihnen gefragt, wieso sie sich in diesem Bereich engagieren, was daran so besonders ist und wie sie selbst von den Besuchen profitieren.

Lesen Sie mehr ab Seite 4.

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig	2
Editorial	3
Titelthema: Ehrenamt bei der DMSG/Teil 2	
Besuch bei der „Ersatz-Tochter“	4
Etwas Sinnvolles tun	4
Vom Perspektivwechsel profitieren	5
Interessante Menschen kennenlernen	6
Geerdet werden	6
Aufruf Wohnen / Wohnprojekte	9
Aktuelles Michel Radloff – Unser neuer Bundesfreiwilliger	7
Neue Mitarbeiterin: Michaela Hauptmann	9
Telefonberatung „Plan Baby bei MS“	10
Erlebnisberichte DMSG-Segelfreizeit 2017	12
Infos / Impressum	14
Spendenaufruf Spenden Sie für ein selbst- bestimmtes Leben mit MS	15
DMSG in Hamburg	16

Unser Fahrdienst

unternimmt gerne einen Ausflug mit Ihnen: Termine unter

040 - 422 44 33

immer dienstags
von 9 - 12 Uhr

Die GEMEINSAM
4/2017 erscheint
Ende Dezember:
Redaktionsschluss
ist Montag,
der 9. Oktober 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
E-Mail: ms-peers-hh@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

Liebe Mitglieder und Förderer der DMSG Hamburg!

Sich außerhalb von Beruf, Uni oder Schule für das Allgemeinwohl zu engagieren ist nicht selbstverständlich. Und doch opfern viele Menschen einen Teil ihrer Kraft und ihrer Zeit, um anderen Menschen zu helfen. Um sie zu unterstützen, zu begleiten und mit ihnen gemeinsam einen Teil des vielleicht für sie schweren Weges zu gehen. Und auch deswegen freue ich mich sehr, dass wir wieder einen jungen Mann für unseren Fahrdienst gewinnen konnten. **Michel Radloff absolviert seit August seinen Bundesfreiwilligendienst bei uns** und ist zusammen mit Herrn Dignas zuständig für die Fahrten unserer mobilitätseingeschränkten Mitglieder. Die beiden Herren stehen allerdings nur für einen kleinen, wenn auch sehr wichtigen Teil unserer ehrenamtlichen Arbeit.

In diesem Heft finden Sie, wie schon zu Beginn des Jahres, Berichte einiger unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter, die uns und unsere Arbeit unterstützen, die sich ganz nah am Menschen einsetzen, was vor allem auf **unseren Besuchsdienst** zutrifft. Ich bin dankbar und sehr froh über die vielen Menschen, die uns begleiten, die selbstlos und ohne zu zögern helfen, wenn es nötig ist.

Und: Freiwilliges Engagement lohnt sich immer. Der Ehrenamtliche sammelt wertvolle Lebenserfahrung, lernt neue Menschen kennen und als Verband profitieren wir von engagierter Unterstützung, die unserer Arbeit zusätzliche Inspiration verleiht. Frau Lappöhn betreut und begleitet unsere ehrenamtlichen Helfer. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an sie, wenn Sie darüber nachdenken, ein Ehrenamt in unserem Landesverband zu übernehmen.



Mit allen guten Wünschen und Grüßen

Ihre Andrea Holz,
Geschäftsführerin
der DMSG Hamburg



Ursula Bruhn

Besuch bei der „Ersatz-Tochter“

Ursula Bruhn ist 77 Jahre alt und damit unsere älteste Ehrenamtliche. Sie besucht seit 2015 die 58-jährige Regina im Pflegeheim.

Als ich vor ca. drei Jahren im Radio Berichte über MS hörte (Anm. d. Red.: im Rahmen der NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“) und damit verbunden auch den Aufruf, dass sich viele Betroffene über die Zuwendung eines ehrenamtlichen Besuchers freuen würden, habe ich mich mit der DMSG in Hamburg in Verbindung gesetzt. Zusätzlicher Anstoß für mich war die Tatsache, dass meine älteste Tochter (damals 51 Jahre alt) auch MS hat. Da sie aber in Holland lebt, kann ich ihr nicht gut helfen (und Gott sei dank braucht sie keine Hilfe, bis heute). So dachte ich mir: „Dann kannst du jedenfalls hier in deinem Umfeld jemanden erfreuen.“ Und so ist es geworden! Jede Woche die Freude meiner „Ersatz-Tochter“ Regina zu erleben, wenn sie mich

erblickt, ist eine echte Bereicherung für mich. Nach einer halbstündigen Radfahrt durchs Alstertal besuche ich sie im „Hospital zum Heiligen Geist“, wo sie sehr ordentlich versorgt wird. Sie freut sich jedes Mal, dass ich gekommen bin, klagt so gut wie nie, lobt und preist ihr „Zuhause“ – es ist bewundernswert! Regina möchte am liebsten immer an die frische Luft, im Sommer wie im Winter. Ihre große Freude sind kleine Kinder, und da das Heim unmittelbar neben einer Grundschule liegt, laufen uns manche über den Weg. Inzwischen kenne ich alle Sträßchen der Umgebung und weiß, wo es anstrengend wird mit dem Rollstuhl (und wo wir lieber umkehren).

Es geht mir wie vielen anderen Ehrenamtlichen auch: Total entspannt und zufrieden kehre ich von meiner Mission zurück. Und Reginas 88-jährige Mutter freut sich auch, dass es mich gibt. ●

Ursula Bruhn



Ursula Bruhn (rechts) zu Besuch bei Regina im „Hospital zum Heiligen Geist“

Gunter Jung

Etwas Sinnvolles tun

Gunter Jung ist 60 Jahre alt, Bankkaufmann, seit 6 Jahren verrentet, lebt in Ahrensburg



und hat seit ca. 20 Jahren MS. Er besucht seit Sommer 2011 den 57-jährigen Rainald.

Wie sind Sie zum Besuchsdienst gekommen?

Auf Vermittlung von Frau Lappöhn.

Was unternehmen Sie gemeinsam?

Da Rainald schwerstbetroffen ist, bleiben wir in der Wohnung und ich lese ihm aus der von ihm gewünschten Lektüre (Technikgeschichte der Bahn) vor.

Was gefällt Ihnen an diesem Ehrenamt besonders gut?

Etwas Sinnvolles zu tun.

Sie haben selbst MS. Was hat Sie dazu bewogen, einen besonders schwer an MS erkrankten Menschen zu besuchen?

Ich wollte selbst erfahren, ob ich eine solche Begegnung verkraften kann – ja, ich kann ...

Gibt es ein besonders schönes, gemeinsames Erlebnis?

Eine Familienfeier im Beisein von Freunden und seinen Betreuern (seinem Team).

Haben Sie etwas gelernt, was sie vorher noch nicht wussten?

Dass man trotz schwerster Erkrankung noch Lebensmut haben kann.

Sie haben 2016 das Supervisions-Seminar der DMSG Hamburg für Ehrenamtliche im Besuchsdienst besucht. Inwiefern finden Sie das Angebot hilfreich?

Es ist gut, dass man andere Ehrenamtliche kennenlernt und sich austauschen kann.

Warum sollten sich auch andere Menschen ehrenamtlich einsetzen?

Es gibt so viele Menschen, die Hilfe oder Unterstützung benötigen, und es ist doch befriedigend, etwas Sinnvolles zu tun; eine Win-win Situation für beide ... ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

Supervision und Erfahrungsaustausch für Ehrenamtliche im Besuchsdienst

Auch 2018 wird es wieder das im Text erwähnte Supervisionsseminar für Ehrenamtliche im Besuchsdienst geben.

Näheres erfahren Sie in unserem Seminarplan, der Ende 2017 erscheint.

Edith Schulz

Vom Perspektivwechsel profitieren

Edith Schulz ist 54 Jahre alt, wohnt in Oldenfelde (Berne), war Nachwuchsangestellte für den mittleren Dienst beim Postsparkassenamt und ist jetzt Rentnerin. Sie berichtet hier von ihren Erlebnissen mit der 19-jährigen Karoline, unserer jüngsten Ehrenamtlichen, von der sie seit 2015 regelmäßig besucht wird.

ICH HABE Karoline im Juli 2015 kennengelernt, da hat sie mich zum ersten Mal besucht. Den Kontakt hatte Frau Lappöhn über den Besuchsdienst hergestellt. Wir haben schnell festgestellt, dass wir beide gerne ins Kino gehen. Da ich schwer betroffen bin – ab Hals abwärts geht nichts mehr – habe ich mit Karoline besprochen, dass sie mich immer fragen kann und dass sie keine Hemmungen haben soll, wenn sie irgendwas wissen will. So habe ich ihr erstmal gezeigt, wie es mit dem Bus- und U-Bahn-Fahren geht und im Kino als Begleitperson. Das hat sie alles sehr schnell gelernt und ich habe mich in ihrer Begleitung immer sicher gefühlt.

HAUPTSÄCHLICH gehen wir ins Kino, aber wir waren auch auf dem Dom oder Eis essen. Besonders gut gefällt mir, was anderes zu sehen und hören. Da Karoline sehr jung ist, ist es sehr erfrischend und interessant, mal Dinge aus der Sicht einer jungen Frau zu hören. Manchmal denkt man sich: „So habe ich das noch nie gesehen, man lernt ja nie aus.“ Der Altersunterschied ist für beide sehr interessant. Karoline hat gelernt, was für Rollifahrer wichtig ist, und dass es nicht immer ganz einfach ist. Einmal, als wir Fahrstuhl gefahren sind, gab es eine Ansage, wo wir sind usw. Karoline meinte dann: „Wir sehen doch, wo wir sind.“ Ich habe ihr gesagt: „Karoline, das

ist für Blinde.“ „Na logisch, da habe ich nun gar nicht dran gedacht, und deshalb piepen auch die Ampeln!“ Wie gesagt, Karoline ist für mich eine Bereicherung. Besonders schön fand ich, dass ihre Eltern auch mit uns ins Kino gegangen sind, und das nicht nur einmal. Wie gesagt, der Kontakt zu Karoline ist sehr erfrischend und man sieht manche Dinge von einer ganz anderen Seite. Es macht Spaß, raus zu gehen und was anderes zu sehen und zu hören.

KAROLINE hat versprochen, mich auf dem Laufendem zu halten. Ich bin natürlich neugierig, wie es ihr geht und was sie so erlebt. (Anm. d. Redaktion: Karoline plante zum Zeitpunkt des Berichts einen Aufenthalt in den USA.) Wie es später weitergeht, wissen wir noch nicht. Karoline will studieren und wo sie studiert, ist noch nicht klar. Wichtig ist nur, dass sie ihren Weg geht.

OBWOHL ein großer Altersunterschied zwischen uns besteht, haben wir voneinander gelernt. Ich finde Ehrenämter wichtig, weil man so viel voneinander lernen und auch viel Spaß haben kann. Es ist toll, was Neues zu machen. Es ist ein Win-win-Geschenk, weil man so viel miteinander erleben kann und dafür bin ich Karoline sehr dankbar. ●

Edith Schulz



Gertraut Dermietzel

Interessante Menschen kennenlernen

Ich bin seit ca. 12 Jahren ehrenamtlich bei der DMSG Hamburg tätig, auf die Krankheit bin ich durch zwei betroffene Kolleginnen aufmerksam geworden.

Bei einer AKTIVOLI Freiwilligenbörse habe ich mich am DMSG-Stand informiert und mich für den Besuchsdienst beworben. Kurzfristig habe ich mehrere Frauen besucht und mich dann intensiv um eine besondere Patientin gekümmert. Ich habe sie über sechs Jahre bis zu ihrem Tod begleitet, sie zu



Gertraut Dermietzel (rechts) am DMSG-Info-stand beim Hamburger MS-Forum

Hause besucht und auch Ausflüge mit ihr unternommen (Hafen- und Alster-rundfahrt und Tierpark Hagenbeck). Neben dem Besuchsdienst habe ich ein paar Jahre bei den monatlichen Treffen einer Selbsthilfegruppe in Eidelstedt Hilfestellung geleistet. Danach habe ich mich vom Besuchsdienst zurückgezogen und betätige mich seitdem nur noch bei Veranstaltungen (Ausfahrten, MS-Forum und Weihnachtsfeiern).

Grundsätzlich bereitet mir mein Einsatz bei der DMSG viel Freude, da ich viele interessante Menschen treffe, immer wieder dazu-lerne und auch immer wieder darauf hingewiesen werde, wie unwichtig doch oft die kleinen „Alltagsorgen“ sind.

Bedanken möchte ich mich bei allen Mitarbeitern in der Geschäftsstelle für die gute Betreuung. ●

Gertraut Dermietzel

Sie haben auch Interesse am Besuchsdienst, wollen sich dort ehrenamtlich engagieren oder selbst Besuch bekommen? Oder Sie wollen wissen, in welchen anderen Bereichen Sie sich bei der DMSG Hamburg ehrenamtlich einsetzen können? Dann wenden Sie sich bitte an Christa Lappöhn, Tel. 040 - 422 44 33 oder per Mail: lappoehn@dmsg-hamburg.de.

Inge Schwarz

Geerdet werden



Inge Schwarz ist 60 Jahre alt, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist

gelernte Außenhandelskauffrau und Fremdsprachenkorrespondentin und lebt in Neu-Allermöhe. Sie besucht die 76-jährige Gudrun L. seit 2 Jahren.

Wie kam es zu Ihrem Engagement im Besuchsdienst?

2013 entschloss ich mich, noch einmal etwas Neues zu wagen: Ich kündigte mein Angestelltenverhältnis. Mir schwebte eine Tätigkeit „mit Menschen“ vor. Leider hatte ich dann einen Unfall auf Glatteis und war 1,5 Jahre krank. In dieser Zeit besuchte ich die AKTIVOLI Freiwilligenbörse und lernte die DMSG kennen. 2015 wurde mir von der DMSG vorgeschlagen, Frau Gudrun L. in einem Pflegeheim in Bergedorf zu besuchen.

Was unternehmen Sie gemeinsam?

Frau Gudrun L. ist seit 2003 im Pflegeheim Moosberg. Sie verlässt das Zimmer leider gar nicht mehr, da ihr immer schwindelig ist. Sie kann nur noch die Hände heben und senken, um z.B. einen Waschlappen zu halten. Aber Gudrun L. erfreut sich an meinem Besuch und den Ereignissen aus meinem Leben. Meistens besuche ich Frau L. an meinem freien Tag (Mittwoch) oder am Wochenende. Manchmal nehme ich eine Blume aus meinem Garten mit (Frau L. nimmt keine Geschenke an, da sie nichts zurückgeben kann und es ihr peinlich ist).

Was gefällt Ihnen an diesem Ehrenamt besonders gut?

Ich versuche, Frau L. ein wenig Freude zu geben. Unsere Gespräche sind oft auch lustig und ich bin glücklich, wenn ich Frau L. ein wenig ablenken kann und sie lächelt.

Gibt es ein besonders schönes, gemeinsames Erlebnis?

Mit der Nichte und Ehemann und der Schwägerin und Ehemann feierten wir schon zweimal Weihnachten. Es wurde gesungen und Klarinette gespielt, so dass auch die anderen Heimbewohner in den Genuss der Musik kamen.

Wie bereichert Ihr Einsatz im Besuchsdienst Ihr Leben?

Es macht mich glücklich, wenn Frau L. lächelt oder eine nette Episode aus ihrem Leben erzählt. Z.B. hatte sie früher als Haustier einen Nasenbär, den ihr Mann von einer Reise nach Südamerika mitgebracht hatte.

Haben Sie etwas gelernt, was sie vorher noch nicht wussten?

Man lernt immer dazu, wenn man sich intensiv mit anderen Menschen beschäftigt. Jeder hat andere Erfahrungen gesammelt, so dass jedes Gespräch bereichernd ist.

Warum sollten sich auch andere Menschen ehrenamtlich einsetzen?

Ein Ehrenamt bereichert das eigene Leben. Ein Dankeschön und ein Lächeln erden uns wieder und wir sehen, dass unsere eigenen Probleme ganz, ganz klein sind. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

Michel Radloff – Unser neuer Bundesfreiwilliger

Moin Moin!

Ich heiße Michel Radloff, bin 21 Jahre alt und habe am 1. August meinen Bundesfreiwilligendienst bei der DMSG Hamburg begonnen.

Warum mache ich einen Bundesfreiwilligendienst?

Ein Freiwilligenjahr war für mich die beste Möglichkeit, mich beruflich zu orientieren, mit Menschen in Kontakt zu kommen und nebenbei meine praktische Fachhochschulreife zu erwerben.

Warum bei der DMSG?

Ich bewarb mich beim Deutschen Roten Kreuz, da ich gerne Menschen mit Behinderung unterstützen wollte. Mir wurde der Fahrdienst der DMSG angeboten; ein ideales Angebot, da ich auch sehr gern mit dem Auto unterwegs bin.



Warum im Fahrdienst?

Ich fahre gerne Auto, und tue den Menschen gerne etwas Gutes. Außerdem hat man nette Gespräche und sieht ein bisschen die Gegend.

Ob ich Erfahrung mit Menschen mit MS oder anderen Krankheiten habe?

Ich habe schon Erfahrungen mit anderen Krankheiten gemacht, aber nicht direkt mit MS. ●

Ehrenamt im Inklusionsbeirat Hamburg Wandsbek

**„Mein Name ist Barbara Reindl und ich vertrete die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft“
– So stelle ich mich in jeder Sitzung des Inklusionsbeirats Hamburg-Wandsbek vor.**



Was ist der Inklusionsbeirat und welche Aufgabe hat er?

Der Inklusionsbeirat ist ein beratendes Organ auf kommunalpolitischer Ebene. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Beeinträchtigungen im Bezirk Wandsbek. Gleichzeitig berät er die Bezirksversammlung und -verwaltung in Angelegenheiten der Inklusion. 15 Mitglieder haben selbst Beeinträchti-

gungen, sind Angehörige oder Interessenvertreter. Acht Mitglieder sind Gremienvertreter und Leistungsanbieter. Die Arbeit im Inklusionsbeirat ist ein Ehrenamt im klassischen Sinne, d.h. seine Mitglieder werden in dieses Amt berufen, jeweils für eine Wahlperiode. (Informationen unter: www.hamburg.de/wandsbek/inklusionsbeirat/) ▶▶▶



► Warum ein Ehrenamt?

Freiwilliges Engagement bedeutet: Gemeinsam mit anderen für andere etwas Sinnvolles tun. Das heißt, es bietet viele Möglichkeiten. Gerade auch für mich, da ich aufgrund meiner Einschränkungen berentet bin. Ich kann meine Fähigkeiten und meine Kompetenzen einbringen. Freiwilliges Engagement ist zudem kein „Muss“. Ich kann es entsprechend meiner Möglichkeiten, meiner Fähigkeiten und meiner Belastbarkeit auswählen und wieder beenden. Es ist zudem eine Plattform für neue Kontakte, bestenfalls für ein neues Netzwerk. Außerdem kann ich Erfahrungen sammeln oder mich weiterqualifizieren.



Was ist das Besondere an meinem Ehrenamt?

Im Inklusionsbeirat engagiere ich mich als Fachfrau in eigener Sache: Als behinderte Frau für Menschen mit Behinderungen, insbesondere für körperbehinderte Menschen. Und das im eigenen sozialen Lebensraum. Ich bekomme einen Einblick in kommunale Politik, gestalte als mündige Bürgerin diese selbst mit. Außerdem kann ich meine Kompetenz als Fachfrau für Leichte Sprache und barrierefreie Kommunikation einbringen, indem ich u.a. die Sitzungsprotokolle in Leichte Sprache übertrage.

Ehrenamt ja – aber was passt zu mir?

Ich kann jeden nur ermutigen, einmal ein Ehrenamt / freiwilliges Engagement auszuüben. Das geht zumeist auch mit einer Einschränkung. Denn diese Form der Tätigkeit bedeutet: Ich übernehme

Verantwortung, engagiere mich politisch oder moralisch zum Wohle der Gemeinschaft, zu der ich gehöre. Ich gebe und bekomme gleichzeitig etwas zurück, bin Teil der Gemeinschaft. Und das macht auch glücklich. Jeder sollte sich einmal auf ein freiwilliges Engagement einlassen, jedoch drei Dinge unbedingt bedenken:

- *Wieviel Zeit kann und will ich in dieses Engagement investieren?*
- *Warum möchte ich gerade dieses ausüben? Was sind meine Motive? Denn: Niemand ist nur altruistisch.*
- *Passt das, was ich als Freiwillige einbringen kann, zur Struktur und zum Ziel der Organisation?*

Viel Freude und Erfolg mit Ihrem freiwilligen Engagement! ●

Barbara Reindl

Neue Mitarbeiterin: **Michaela Hauptmann**



Seit Juni unterstütze ich die DMSG in Hamburg, zunächst mit zwei halben Tagen in der Woche und seit September mit 20 Wochenstunden. Ich freue mich riesig, ein Teil des Teams zu sein.

Mein Schwerpunkt liegt in der Veranstaltungsorganisation. Hier durfte ich schon einige von Ihnen bei dem Besuch des Miniaturwunderlandes und unserem Familienausflug in den Tierpark Hagenbeck kennenlernen. Als nächstes stehen dann die beiden Weihnachtsfeiern im Augustinum an, auf die ich mich außerordentlich freue, da ich dort die Möglichkeit habe, einer Vielzahl von Ihnen zu begegnen.

Als Hamburger Urgestein wohne ich im Herzen von Eimsbüttel und genieße die Zeit mit meiner kleinen Familie. Nach meiner Ausbildung zur Werbekauffrau

und dem Studium der Kommunikationswissenschaften startete ich zunächst in einer großen Werbeagentur, um von dort zur Auftraggeberseite zu wechseln. Die vergangenen Jahre habe ich bei einem Hamburger Schuheinzelhändler in den verschiedensten Abteilungen gearbeitet. Nun lasse ich die Schuhe Schuhe sein und widme meine Arbeitskraft lieber den Menschen. Ich bin sehr froh und glücklich, dass mir die DMSG die Chance dazu gibt.

*Indem ich mich schon jetzt auf unser Kennenlernen freue, wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst und verbleibe mit vielen Grüßen, **Michaela Hauptmann***



Aufruf zum nächsten
Schwerpunkt:

„Wohnen / Wohnprojekte“

9. Welt MS Tag am 31. Mai 2017



Wir haben den Welt MS Tag dieses Jahr dazu genutzt, um auf das neue DMSG-Beratungsangebot „Plan Baby bei MS“ aufmerksam zu machen. Familienplanung ist unserer Meinung nach eine Facette von „Lebensqualität“, dem weltweiten Thema des diesjährigen Welt MS Tages, und passte damit genauso gut zum bundesweiten Motto „Alles geht, aber eben nur anders“. Am 31. Mai haben wir daher einen großen Strauß Ballons, bestückt mit der Infokarte zu „Plan Baby bei MS“ in den Himmel über unserer Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg steigen lassen. Wir hoffen, dass sie ihren Weg zu dem einen oder anderen Interessenten gefunden haben, zumin-

dest aber auf die DMSG und Multiple Sklerose aufmerksam machen konnten.

Auch das Hamburger MS-Forum fand anlässlich des Welt MS Tages statt, aus Termingründen allerdings etwas zeitversetzt erst im Juni. Dank der Unterstützung durch die Paul- und Helmi-Nitsch-Stiftung und die BARMER konnten wir erneut auf Sponsoring durch Unternehmen der Pharmaindustrie verzichten.

Die Vortragsthemen:

- *Denken und Merken – Nutzen der Neuropsychologie bei MS*
- *MRT bei MS – ist das Wesentliche unsichtbar?*
- *Immuntherapie 2017 – jetzt auch bei chronischer MS?*
- *Achtsamkeit und Meditation bei MS – Wellness oder wirksame Therapie?*

Die Präsentationen bzw. Zusammenfassungen können Sie sich auf www.dmsg-hamburg.de/16-hamburger-multiple-sklerose-forum herunterladen. ●



Für die Gemeinsam Nr. 4/2017 ist der Schwerpunkt „Wohnen / Wohnprojekte“ geplant.

- *Wohnen Sie in einem – Wohnprojekt – einer WG – oder einer Einrichtung für Betreutes Wohnen / Service-Wohnen?*
- *Haben Sie barrierefreie Umbauten in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus vornehmen lassen?*
- *Wohnen Sie in einer besonders guten/hilfsbereiten Nachbarschaft oder nutzen Sie Nachbarschaftsangebote in Ihrem näheren Umfeld?*
- *Nutzen Sie Angebote bzgl. der neuen Entlastungsleistungen (z.B. Nachbarschaftshilfe gegen Aufwandsentschädigung, siehe Gemeinsam Nr. 4/2016)?*

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

Schreiben Sie bitte bis zum 9. Oktober 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

Telefonberatung „Plan Baby bei MS“

Seit Anfang dieses Jahres bieten wir eine Telefonberatung rund um die Themen „Kinderwunsch, Schwangerschaft und Elternschaft“ an. In den letzten Ausgaben der Gemeinsam haben wir ausführlich darüber berichtet. „Plan Baby bei MS“ ist ein bundesweites Projekt der DMSG, das im Rahmen der Aktion „mit-Mission“ von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung gefördert wurde. Schirmherrin ist die frühere Bundesfamilienministerin, jetzt Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern, Manuela Schwesig. Bei der DMSG in Hamburg ist Kerstin Knapwerth Ansprechpartnerin für „Plan Baby bei MS“.



herrin ist die frühere Bundesfamilienministerin, jetzt Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern, Manuela Schwesig. Bei der DMSG in Hamburg ist Kerstin Knapwerth Ansprechpartnerin für „Plan Baby bei MS“.

Wer kann alles in der „Plan Baby bei MS“- Sprechstunde anrufen?

MS-Betroffene und deren Angehörigen, für die die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit und Elternschaft eine große Rolle spielen und die insbesondere aufgrund der MS-Erkrankung viele Fragen und Unsicherheiten oder Unterstützungsbedarf haben.

Welche Themen tauchen in der Sprechstunde bisher am häufigsten auf?

- Medizinische Fragen, Fragen zu Medikamenten während der Schwangerschaft, rund um die Geburt und für die Zeit danach. Bei diesen Themen steht uns Frau Dr. Hellwig, die Initiatorin des Deutschen Multiple Sklerose und Kinderwunschregisters

in Bochum als kompetente Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Außerdem Fragen zu:

- Unterstützenden Hilfen im Alltag und finanziellen Hilfen, die die Schwangerschaft und das Familienleben erleichtern können
- Hebammen für Mütter mit besonderem Hilfebedarf
- Austauschmöglichkeiten mit MS-betroffenen Müttern bezüglich Unsicherheiten in der Familienplanung. Hier können wir auf Daniela Wendt verweisen, eine Mutter mit MS und ausgebildete Betroffenen-Beraterin. Sie kann durch eigene positive Erfahrungen den Betroffenen Ängste und Unsicherheiten nehmen bzw. diese minimieren.
- Unterstützungsmöglichkeiten bei einem Schub
- Reha-Kliniken, die die Möglichkeit bieten, das eigene Kind mitzunehmen



Haben Sie solche, ähnliche oder auch ganz andere Fragen? Dann freut sich Frau Knapwerth über Ihren Anruf in der „Plan Baby bei MS“-Sprechstunde, montags von 9-12 Uhr, oder Ihre E-Mail: knapwerth@dmsg-hamburg.de.

Manuela Schwesig, Schirmherrin des DMSG-Projektes:

„Kinder zu haben, ist ein großes Glück“

Auszug aus einem Interview des DMSG-Bundesverbandes mit Manuela Schwesig, ehemalige Bundesfamilienministerin, seit Juli 2017 Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern.



DMSG-Bundesverband:

Was hat Sie bewogen, die Schirmherrschaft über das DMSG-Projekt „Plan Baby bei MS“ zu übernehmen?

Manuela Schwesig: Ich weiß, Kinder zu haben, ist ein großes Glück. Ich unterstütze deshalb dieses wichtige Projekt der DMSG, weil ich möchte, dass auch an MS erkrankte Frauen und Männer sich diesen Wunsch erfüllen können. Für junge Menschen mit Kinderwunsch, die an MS erkrankt sind, stellen sich viele Fragen. Dass mit dem neuen DMSG-Gemeinschaftsprojekt „Plan Baby bei MS“ für sie nun in allen Bundesländern Anlaufstellen und Netzwerke zum Austausch bundesweit bereitgestellt werden, ist ein sehr wichtiges Hilfsangebot für junge MS-Erkrankte.

DMSG-Bundesverband:

Multiple Sklerose und Familienplanung sind – Gott sei Dank – kein Widerspruch mehr. Dennoch benötigen gerade junge Familien, deren Lebensweg von einer chronischen Erkrankung begleitet wird, adäquate Unterstützung. Wie kann die aus Sicht der Bundesfamilienministerin aussehen?

Manuela Schwesig: Der Staat muss für Chancengleichheit und gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebensbereichen sorgen. Dazu gehören auch der ungehinderte, einfache Zugang zu den Leistungen des Gesundheitswesens und der Sozialversicherung sowie der Abbau von Barrieren in der Realität und in den Köpfen. Ein wichtiger Punkt ist hier sicher die Aufklärung. Es gilt, die oft verzerrten Bilder über die Erkrankung zu relativieren und in der Öffentlichkeit ein realistisches Bild der Krankheit in ihren vielen Ausprägungen und Stadien zu vermitteln. Viele wissen nicht, dass es ganz unterschiedliche Verläufe der Krankheit gibt: Menschen, die in ihrem Beruf arbeiten können und andere, die körperlich stark eingeschränkt und auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Aufgrund mangelnder Informationen gibt es daher immer noch viele Vorurteile im Umgang mit MS-Kranken. Verstärkte Aufklärung kann das Wissen über das Krankheitsbild vergrößern und die oft vorhandenen Unsicherheiten im Umgang mit betroffenen Menschen abbauen.

DMSG-Bundesverband:

Müssen Arbeitgeber umdenken, um MS-erkrankten Müttern bzw. Vätern mehr Sicherheit im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu geben? Hat sich hier in der Praxis schon etwas verändert und was kann bzw. muss Politik hier bewirken?

Manuela Schwesig: Familien mit MS-Erkrankten stehen vor der Herausforderung, Beruf, Familie und Krankheit vereinbaren zu müssen. Ziel muss sein, Verständnis für die Belange an MS erkrankter Menschen zu fördern, die Betroffenen optimal zu integrieren und sie im Leben mit der Krankheit so zu unterstützen, dass sie weiterhin umfassend am Leben in Beruf und Gesellschaft teilhaben können. Als Berufs-

tätige wollen sie wie alle anderen an ihrer Leistung gemessen werden. Das Arbeitsrecht bietet hier bereits viele Möglichkeiten wie sie, soweit es ihre Gesundheit zulässt, auch weiterhin am Arbeitsleben teilnehmen können. Diese müssen ausgeschöpft werden. Hier sind auch die Arbeitgeber gefragt, unvoreingenommen und individuell Wege aufzuzeigen, wie eine solche Integration im Betrieb möglich ist. ●

Aufruf von Ärzten mit MS in Hamburg: Interessenten für regelmäßige Treffen gesucht!

Mehrere Ärzte aus dem norddeutschen Raum treffen sich ca. alle drei Monate in Hamburg, um Informationen auszutauschen.

Es geht dabei darum, den individuellen Krankheitsverlauf der anderen kennenzulernen und eventuelle Gemeinsamkeiten, Hintergründe, Ursachen und die bislang durchlebten Therapieverläufe zu erörtern. Ebenso werden die aktuellen medikamentösen Entwicklungen und komplementäre Verfahren diskutiert, bei denen sich momentan ja viele neue Konzepte abzeichnen. Dazu kommt das große Feld psychosozialer Themen, rehabilitativer Verfahren und anderes mehr.

Ärzte aller Fachgruppen und Psychologen sind herzlich eingeladen, teilzunehmen und ihr Wissen einzubringen. Die Treffen finden in Hamburg-Mitte statt. Die Gruppe soll auf die genannten Berufsfelder beschränkt bleiben, weil hier ja ein besonderer Kontext im Umgang mit der Erkrankung besteht, zum einen aus der Perspektive als Therapeut, zum anderen aus der als Patient. Wir erleben vor diesem Hintergrund ei-

nen unvermittelt direkten, persönlichen und fachlichen Austausch. Mitglieder unsere Gruppe haben schon mehrfach Artikel in Zeitschriften der DMSG veröffentlicht und wollen dies gerne auch weiterhin bei interessanten Themen machen, also auch nach außen wirken.

Falls Sie an einem der nächsten Treffen teilnehmen möchten oder Fragen haben, schreiben Sie bitte eine E-Mail an M.doc.S@gmx.de.

Hinweis:

Weiterhin gibt es die seit 14 Jahren bestehende Ärzte-Selbsthilfegruppe „Synapse“, bei der neue Kollegen ebenfalls herzlich willkommen sind.

Kontakt: MS-Synapse@t-online.de

DMSG-Segelfreizeit 2017

Nachdem ich mich 2016 fest dazu entschlossen hatte, am Segeltörn teilzunehmen, stand noch die Besichtigung der „Fortuna“ in Hamburg-Finkenwerder an. Dort konnte sich jeder, der noch nicht mitgesegelt ist, ein umfassenderes Bild davon machen, ob es das Richtige ist. Kein Raum war uns verschlossen, man durfte überall mal reinschauen und auch die Stammcrew war uns gegenüber bei allen Fragen sehr aufgeschlossen. Nach zwei Stunden Besichtigung stand für mich fest, ich werde „anheuern“.

➤ **Am Sonnabend**, den 18. Juni um 17 Uhr begann unsere Segelfreizeit. Zuerst stand allerdings die Proviantübernahme an. Alles musste gesichtet, gezählt und entsprechend der Haltbarkeit unter Deck verstaut werden. Danach bezogen wir unsere Kojen. **Um 20 Uhr saßen wir zusammen und hörten uns an, was der Kapitän über die Geschichte des Schiffes zu erzählen hatte**, unter anderem, wie es sich vom Frachtensegler von 1909 zum Traditionsschiff von heute entwickelt hat. Außer uns 17 Mitseglern gab es noch fünf Stammmitglieder. Entsprechend der drei Segel, Fock-, Haupt- und Besan-, wurden wir zu Wachen eingeteilt. Daraus ergaben sich auch die Einteilungen für Frühstück, Mittagessen und Abendbrot sowie Klarschiff.

➤ **Am Sonntagvormittag** lief die Fortuna um 10 Uhr aus, Ziel die Schlei-mündung und dann weiter Richtung Dänemark, in die „Dänische Karibik“. Bis zur Mündung führen wir mit Motorkraft, danach konnten die Segel gesetzt werden. Nur der Wind wollte nicht so recht aufkommen, wir kamen nur sehr langsam vorwärts. Nachmittags entschieden wir uns, vor der dänischen Küste zu ankern. **Wer baden wollte, hatte jetzt die Möglichkeit dafür, und zwei nahmen das Angebot an.** Wobei die Ostsee doch kälter war als erwartet, sie waren schnell wieder draußen.

➤ **Montagsmorgen** nach dem Frühstück wurde der Anker wieder eingeholt, gar nicht so leicht, dieser Riesen-

anker mit seiner langen Kette, und die Segel wurden gesetzt. Der Wind ließ weiter auf sich warten, wir mussten uns noch in Geduld üben. Zeit zum Faulenzen und zum Sonnen, wenn man nicht gerade für eine Wache eingeteilt war.

➤ **Dienstagmorgen** wachten wir auf und man merkte, dass das Schiff doch mehr schaukelte als in den zwei Tagen vorher. Wir hatten jetzt eine Windstärke von 3-4, also eine schwache bis mäßige Brise. **Um 10 Uhr wurden die Segel gehisst und bei fast 500 qm Fläche ist man sehr beschäftigt. Zwei Segler ziehen ein Segel hoch, während ein Dritter sichert.** Auch waren für uns die Befehle zum Teil neu und man musste schon aufpassen, was zu tun oder nicht zu tun ist: Welcher Tampen gehört zu welchem Segel, wo muss man hin, wenn Backbord oder Steuerbord gerufen wird usw. Eine schöne Herausforderung für uns, endlich einmal die ausgetretenen Wege zu verlassen.

➤ **Am Mittwoch** hatte der Wind etwas an Fahrt aufgenommen und man war doch sehr an Bord beschäftigt. Sonnen und Nichtstun waren vorbei. Der



Wind machte sich heute in den Segeln mehr bemerkbar und beim Gehen an Bord musste man sich schon festhalten. Auf Nachfrage durfte ich den Segler steuern, gar nicht so einfach. **Dreht man beim Auto das Steuer, reagiert das Auto sofort, beim Schiff ist das ein wenig anders.** Auf Grund der Trägheit reagiert das Schiff erst später und dann muss schon wieder gegengesteuert werden. Für mich eine sehr schöne Erfahrung, dieses große Schiff auf Kurs zu halten. Ein wunderbarer Tag zum Segeln, so wie wir es uns vorgestellt hatten. Deswegen waren wir hier und wenn man in die Runde schaute, sah man glückliche (windgegerbte) Gesichter.

🔍 **Donnerstagmorgen**, starker Wind ist zu spüren und da es regnet, wird wasserfeste Kleidung getragen. So beginnt unser neuer Tag, man merkt, dass heute etwas in der Luft liegt. Nach dem Frühstück kommt der Wetterbericht: Ein Sturm über Norddeutschland schickt seine Ausläufer auch bis zur dänischen Küste. Wind mit Stärke 6 in Böen bis 7, das entspricht starkem bis steifem Wind, auch Gewitter sind angesagt. Alle sind gespannt darauf, was

uns draußen erwartet. Mit Motorkraft steuern wir aus dem Hafen, dann werden die Segel gesetzt. **Plötzlich spürt man die Kraft des Windes. Neben uns Blitz und Donner und immer wieder starke Böen, laute Kommandos sagen uns, dass das Segel wieder von Backbord nach Steuerbord muss und umgekehrt. Alle müssen Rettungswesten tragen. Jeder muss sich gut festhalten**, auch auf den Stiegen nach unten zur Kombüse und zu den Kajüten. Jetzt zu steuern ist fast eine Herausforderung, jeder Windstoß drückt das Schiff beiseite, wir drehen zu zweit das Steuer. Die Schräglage des Schiffes, die Krängung, ist so stark, dass die Backbordreling manchmal unter Wasser verschwindet. Man fühlt sich der Natur ausgesetzt. Zum Nachmittag beruhigt sich das Wetter, wir nehmen wieder normale Fahrt auf. Heute werden wir wieder einen Hafen anlaufen, auch wenn der Wind stark abgeflaut hat. Wie selbstverständlich werden von uns die Fender an den kritischen Stellen befestigt. So wird man mit jedem Tag ein bisschen mehr Seemann bzw. Seefrau.

🔍 **Der letzte Morgen**, es beginnt alles wie gewohnt, vielleicht heute ein bisschen ruhiger als sonst. Unsere letzte gemeinsame Runde beim Frühstück und die letzten Anweisungen, was noch zu tun ist. Wir schippern mit Motorkraft nach Kappeln, um ca. 11 Uhr öffnet sich die Hubbrücke. Leise tuckert die Fortuna die Schlei hoch, ungewohnt, ohne das Geknatter der Segel. Viele Menschen winken uns zu, **es ist schon ein ungewöhnlich schönes, altes Schiff**, das nicht jeden Tag auf der Schlei zu bewundern ist. Für die Stammcrew geht es in der kommenden Woche weiter. Eine neue Mannschaft wird das Schiff stürmen und sich auf erlebnisreiche sieben Tage freuen.

Vielen Dank, liebe Crew, für Eure Geduld mit uns Landratten, für Euer immer offenes Ohr auch bei seltsamen Fragen, für Euer Verständnis, dass wir Backbord und Steuerbord nicht auseinanderhalten konnten! Wir wünschen Euch allzeit gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel! ●

Hartmut Dignas



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
- 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, Qi Gong, Malen, 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

Ernst-Deutsch-Theater: Karten zum Sonderpreis für DMSG-Mitglieder



Seitdem ich Mitglied der DMSG bin, und das sind immerhin schon fast 15 Jahre, nehme ich die Möglichkeit wahr, mit verbilligten Eintrittskarten ins Ernst-Deutsch-Theater zu gehen. Ich bin immer noch begeistert von diesem Angebot und kann es wirklich nur jedem empfehlen.

Die Vorführungen finden am Samstag-nachmittag (ganz selten auch mal sonntags) statt. Der Preis beträgt 9 Euro inkl. Garderobe, jedes DMSG-Mitglied kann eine Begleitperson mitbringen. Sie erhalten die Karten zusammen mit der Rechnung per Post, zum Endpreis kommt also noch das Porto hinzu.

Sie können sich telefonisch bei **Angela Bensow** anmelden, **Tel. 040 - 540 23 95**. Frau Bensow ruft Sie dann 3-4 Wochen vor der Vorstellung an, um Ihnen mitzuteilen, welches Theaterstück an welchem Tag gespielt wird. Nachdem Sie sich einmal bei ihr gemeldet haben, sind Sie gelistet und werden vor jeder neuen Vorstellung gefragt, ob Sie Interesse daran haben.

Das Ernst-Deutsch-Theater ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Die nächste U-Bahnstation ist Mundsburg, die jetzt auch über einen Fahrstuhl verfügt. Um vom Haupteingang in das Foyer des Theaters zu kommen, muss man ca. zehn Stufen überwinden. Im Theater gibt es aber auch zwei Rollstuhlplätze. Für Rollstuhlfahrer ist der Einlass auf der Rückseite des Theaters. Dort gibt es drei Behindertenparkplätze. Ansonsten sind Parkplätze leider Mangelware.

Ich hoffe, ich habe Ihr Interesse geweckt und wir sehen uns demnächst im Theater! ●

Silke Bathke

IMPRESSUM HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | V.I.S.D.P. Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin | REDAKTION Stefanie Bethge M. A. | GESTALTUNG UND LAYOUT Susanne Adamek BILDNACHWEIS Titel: Petra Homeier-Fotolia.com; Heike Günther S. 3/6/7/8/9(4)/10; Robert Kneschke-Fotolia.com S. 8; Stefanie Bethge, Annett Seidler-Fotolia.com S. 9; Bundesregierung S. 10; alle weiteren privat | ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 | DRUCK SCHOTTdruck, Kiel

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

Anlass-Spende

Die verschiedensten Anlässe eignen sich dazu, um gemeinsam mit Freunden und Verwandten Spenden für Menschen mit MS zu sammeln, z.B. eine Hochzeit, ein Jubiläum oder ein runder Geburtstag. Aber auch ein trauriger Anlass wie eine Beerdigung kann dazu beitragen, Menschen mit MS zu helfen.

Geben Sie auf der Traueranzeige oder Karte unser Spendenkonto und ein Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren. Freunde und Angehörige überweisen ihre Spende direkt an die DMSG Hamburg und geben das Stichwort in der Überweisung an. Nach rund sechs Wochen können wir Ihnen eine Liste der Spender zusenden, so dass Sie sich bei ihnen bedanken können. Eine Zuwen-

dungsbestätigung erhalten alle Spender, wenn auf dem Überweisungsträger die postalische Adresse angegeben ist. Sie können auch Angehörige und Freunde direkt um Spenden bitten, die Sie dann gesammelt an die DMSG Hamburg überweisen. In diesem Fall erhalten Sie eine Zuwendungsbestätigung von uns.

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.

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/Sozialarbeiter

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,
Michel Radloff (Bundesfreiwilliger)

Psychologische Beratungsstelle

Mittwoch 18 – 20 Uhr

Terminvereinbarung 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.

