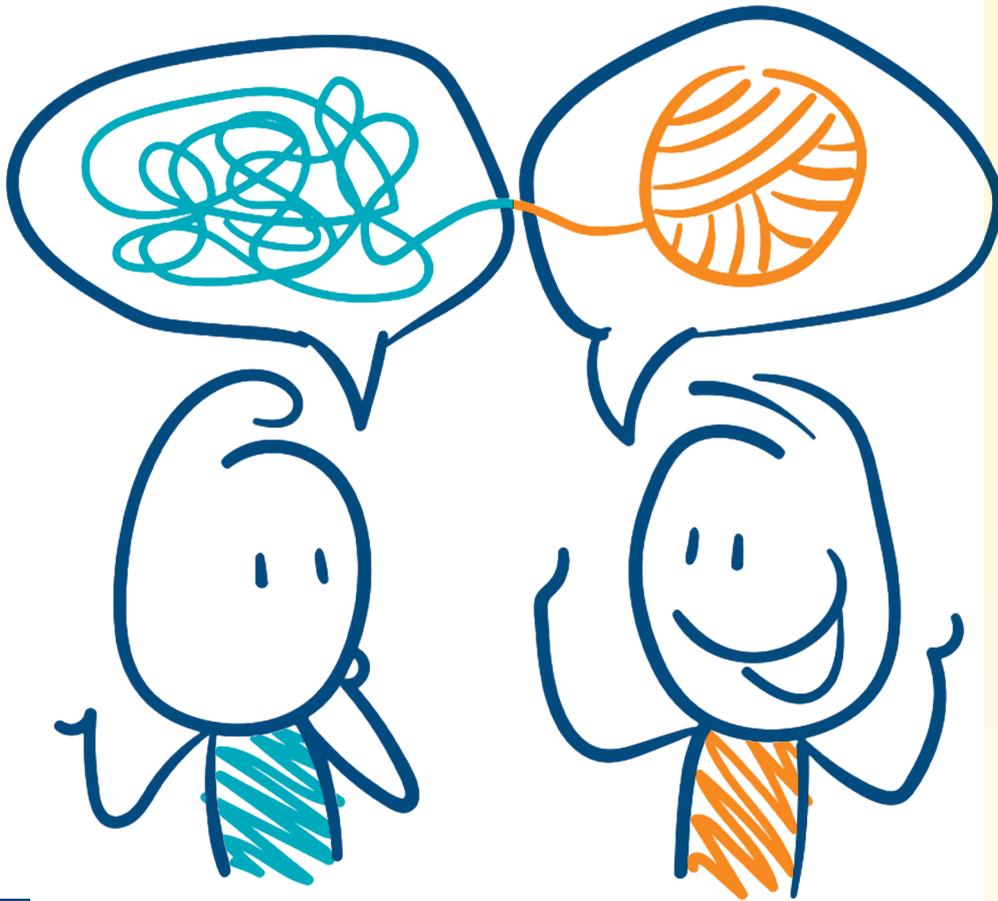




# Gemeinsam 3

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Herbst 2018



## Kommunikation

Eine chronische Erkrankung hat auch Auswirkungen auf die Kommunikation mit Angehörigen, Arbeitgebern und Freunden. Es muss immer wieder alles Mögliche erklärt werden, vieles davon kann beim Umfeld auf Unverständnis stoßen. Zwei Mitglieder und eine Psychologin berichten in diesem Heft über Herausforderungen bei der Kommunikation, aber auch über Wünsche und Lösungsansätze. Außerdem stellen wir Ihnen zwei unserer Gesprächsgruppen und weitere Angebote zum Thema Kommunikation vor. **Lesen Sie mehr ab Seite 4**

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig .....	2
Editorial .....	3
<b>Titelthema</b>	
<b>Kommunikation</b>	
Interviews:	
„Einfach mehr miteinander zu sprechen und sich offen auszutauschen fände ich toll!“ .....	4
„Wenn ich positiv in eine Kommunikation gehe, dann spiegelt sich das beim Gegenüber wider“ .....	5
„Ich rate dazu, unbedingt ehrlich zu sein!“ .....	5
Gesprächsgruppe für Paare .....	4
Unsichtbar betroffen:	
Wie kommuniziere ich meine Grenzen? .....	7
Willst Du Recht haben oder glücklich sein? Ein Erfahrungsbericht .....	8
Reden hilft –	
Gesprächsgruppe für Angehörige ...	10
<b>Aufruf</b>	
„Bewegung, Reha und Physiotherapie“, Teil 2 .....	9
<b>DMSG in Hamburg</b> .....	10
Hinweise zum Datenschutz! .....	14
<b>Impressum</b> .....	15
<b>Kontakt</b> .....	16

## Zum Vormerken:

Mitgliederversammlung  
am 18. Mai 2019  
von 10 bis ca. 14.30 Uhr  
im Tabea Wohn- und  
Pflegeheim (Festsaal)  
Am Isfeld 19,  
Hamburg-Osdorf

Die GEMEINSAM  
4/2018 erscheint  
Ende Dezember:  
Redaktionsschluss  
ist Montag,  
der 22. Oktober 2018



Besuchen Sie uns auch  
auf Facebook und Twitter!

## Regelmäßige Aktivitäten

### Gesangsgruppe - Atem und Stimme

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

### Pilates

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

### Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger  
Donnerstags, 16 - 17 Uhr  
Kontakt: Felicia Ewe  
Tel. 0176 - 72 71 84 46  
feligroh@web.de

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

### Aikido-Sportgruppe

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

### Lauftreff

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

### MS-Sportgruppe in Alsterdorf

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

### MS-Sportgruppe in Eimsbüttel

Freitags, 17 - 18 Uhr und 18 - 19 Uhr  
Ort: GWE-Sportzentrum  
Lutterothstraße 43  
Kontakt: Doris Hollnagel-Malik  
Tel. 040 - 44 49 85

### Offener Treff für junge Betroffene

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

### Peer Counseling (Betroffene für Betroffene)

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

### Rollstuhlsportgruppe

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

### Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

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

## Liebe Mitglieder und Förderer der DMSG Hamburg!



Gerade Partner, von denen einer an MS erkrankt ist, stehen beim Thema Kommunikation vor großen Herausforderungen. **Meistens müssen beide erst lernen, ihre Bedürf-**

**nisse zu kommunizieren und gleichzeitig dem anderen seinen Freiraum zu lassen.** Es kann einer Gratwanderung gleichen, dem erkrankten Partner gegenüber Sorge und Mitgefühl zu zeigen, gleichzeitig der MS in der Beziehung aber nicht zu viel Raum zu geben.

Sprechen Sie dieses Thema gerne auch in unserer Beratung an. Und zwar gleichgültig, ob es Ihnen um die Kommunikation mit Ihrem Partner, Ihren Eltern, Kindern, Freunden oder Kollegen geht. Empfinden Sie die Probleme als sehr tiefgreifend, legen wir Ihnen einen Termin bei unserer Psychologischen Beratungsstelle ans Herz.

Speziell zum Thema „Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse, wenn man mir meine Erkrankung nicht ansieht“ bieten wir 2019 wieder das Seminar „Unsichtbar betroffen“ unter Leitung der Psychologin Karin Nofze vom Schulz von Thun Institut für Kommunikation an.

Wenn Sie ganz allgemein Ihr Bedürfnis nach Austausch stillen wollen, sind Sie bei unseren Selbsthilfegruppen an der richtigen Adresse! **In diesem Jahr wurden drei neue Gesprächsgruppen gegründet:** Eine für Paare, eine für junge und werdende Eltern und eine für Menschen, die schon besonders lang MS haben. Für mehr Informationen rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie eine Mail!

Mit den besten Grüßen und Wünschen

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

## Unsere Sommerausflüge zur Rollstuhlbasketball WM 2018

**Riesenstimmung und Spannung pur!** Im Rahmen von Sommerausflug und Heimausfahrt für unsere Mitglieder haben wir unter anderem das Finale der Herren am 26. August besucht. Außerdem waren wir mit unserem Infostand vor Ort.





# „Einfach mehr miteinander zu sprechen und sich offen auszutauschen fände ich toll!“

**Interview mit Patrick Abraham**

## Wie haben Sie Ihrem Umfeld von der Diagnose erzählt und wie hat es darauf reagiert?

Meine Frau war bei der Diagnose vor acht Jahren dabei. Unser komplettes Umfeld haben wir zeitnah informiert. Wir haben versucht, die Krankheit so gut es geht zu erklären, mit dem Wissen, welches wir zu diesem Zeitpunkt hatten. Es gab viele unterschiedliche Reaktionen. Die einen waren sehr ängstlich, andere konnten mit der Diagnose nicht viel anfangen. Die meisten Reaktionen waren aber absolut positiv, viel Zuspruch und Unterstützung. In meinem Job, den ich vor 4,5 Jahren gewechselt habe, gab es sehr viel positives Feedback zum offenen Umgang mit der MS. Allerdings gibt es bis heute auch Kollegen, die sich nicht trauen über die Krankheit mit mir zu sprechen. Die Hemmschwelle ist zu groß.

## Würden Sie jetzt, in der Rückschau, irgendetwas anders machen?

Nein. Ich gehe weiterhin sehr offen mit der Erkrankung um und würde dies auch jedem anderen empfehlen.

## Worüber fällt es Ihnen besonders schwer zu sprechen? Wofür fehlen Ihnen die Worte?

Ich gehe zwar am Rollator und somit ist meine MS grundsätzlich für alle sichtbar, allerdings fällt es mir schwer über die Begleiterscheinungen, vor allem

die Sehstörungen und die Erschöpfung bzw. Müdigkeit durch die Fatigue, zu sprechen. Meistens merkt mein Umfeld nicht, dass mir die MS mehr zu schaffen macht, als „nur“ schlecht laufen zu können. Hier die richtigen Worte zu finden, ist sehr schwer, weil nur wenige Menschen dies sehen und verstehen. Meine Frau zum Beispiel sieht sofort, wenn ich körperlich zu viel getan habe, da braucht es keine Worte.

## Hat sich Ihre Art zu kommunizieren mit den Jahren verändert?

Ich habe gelernt, noch offener und detaillierter über meine Begleitsymptome zu sprechen. Mittlerweile frage ich auch andere Menschen nach Hilfe und Unterstützung. Vor allem im Job hilft mir das sehr. Dieser Prozess hat mit Abstand am längsten gedauert, weil es schwer fällt sich einzugestehen, dass man einfach nicht mehr alles so schaffen kann wie vor ein paar Jahren.

## Gibt es etwas, das es Ihnen besonders schwer macht, über die MS oder über bestimmte Symptome zu sprechen?

Durch die MS habe ich kognitive Schwächen bekommen. Das heißt, ich vergesse öfter Dinge und habe Wortfindungsschwierigkeiten. Das macht es mir, vor allem wenn ich etwas unsicher bin, nicht immer leicht zu kommunizieren und die richtigen Worte zu finden.

## Was erwarten Sie von Nicht-Betroffenen bzgl. der Kommunikation mit Ihnen?

Ich würde mir wünschen, dass andere Menschen etwas mehr auf mich zukommen und einfach Fragen stellen. Wir leben in einer Gesellschaft, wo jeder sein Leben irgendwo preisgibt, aber auf einen jungen Mann mit Rollator traut sich niemand richtig zuzugehen. Einfach mehr miteinander sprechen und sich offen auszutauschen fände ich toll. ●



## Gesprächsgruppe für Paare

Patrick und Sandra Abraham haben eine Gesprächsgruppe für Paare gegründet, die sich das erste Mal im August getroffen hat. Die Gruppe richtet sich an Betroffene und ihre Partner im Alter von 20 bis 50 Jahre. Folgende Punkte sollen die Gruppe prägen:

- Offene Kommunikation untereinander
- Umgang mit Krankheitsveränderungen
- Doppelbelastung durch Job und Zusammenleben mit MS
- Motivation durch den Partner
- Alltagsprobleme

Das Gruppentreffen findet an jedem 2. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr im Restaurant Feuer-vogel in Wandsbek (U Wandsbeker Chaussee) statt.

**Bei Interesse und für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Sandra und Patrick Abraham, Tel. 0162 - 36 333 99 oder E-Mail: sandra-abraham@gmx.net.**



## „Wenn ich positiv in eine Kommunikation gehe, dann spiegelt sich das beim Gegenüber wider“

**Interview mit einem DMSG-Mitglied (anonym)**

**Wie haben Sie Ihrem Umfeld von der Diagnose erzählt?**

**Haben Sie Unterschiede bei Partnern, Kindern, Freunden, Eltern und Kollegen gemacht?**

Mein Ehemann war bei der Diagnose dabei. Ich habe sie im Jahr 2009 von meiner HNO-Ärztin bei einer Untersuchung erhalten, als der Verdacht auf eine Nasenhöhlenentzündung im Raum stand und daraufhin ein MRT zur Abklärung gemacht wurde. Ich konnte es erst gar nicht glauben, es war ein Schock. Bis dahin wusste ich nichts von dem Krankheitsbild der MS. Daraufhin habe ich meiner Tochter die Diagnose telefonisch mitgeteilt, weil ich zunächst dachte, ich könnte es ihr vererbt haben. Aber sie hat keine MS. Meinen Eltern habe ich es etwas später gesagt. Den Freunden und Kollegen habe ich es verschwiegen, weil die meisten mit der Diagnose MS überfordert sind und kaum etwas darüber wissen.

**Was fällt Ihnen bei der Kommunikation am schwersten? Wofür fehlen Ihnen die Worte?**

Anderen zu erklären, dass ich MS habe. Wie ich die Krankheit beschreiben soll, ohne dass das Gegenüber gleich einen Schock bekommt. Man will ja kein Mitleid oder bedauert werden. Man sieht ja nicht jedem an, dass er unter dieser Krankheit leidet und dass man mit ein paar Einschränkungen ganz normal leben kann.

**Hat sich Ihre Art zu kommunizieren mit den Jahren verändert?**

Vielleicht ein wenig. Langes Reden oder Telefonieren von mehreren Stunden sind etwas anstrengend, so dass man sich doch eingestehen muss, Pausen einzuräumen. Das ist aber nicht immer so, sondern situationsabhängig.

**Gibt es etwas, das es Ihnen besonders schwer macht, über die MS oder über bestimmte Symptome zu sprechen?**

Ja, bezogen auf die Arbeitgeber. Soll man sagen, dass man MS hat oder lieber nicht. Für sehr viele ist die Erkran-

kung abschreckend, sie wissen noch zu wenig über MS. Es müsste mehr Aufklärung in den Firmen stattfinden. Darüber, dass auch Menschen mit MS Leistungen bringen können, ob jung oder alt. Und ich finde es schwierig, die MS so rüberzubringen, dass es nicht abschreckend wirkt, gleichzeitig aber etwas Verständnis für manche Situationen im Arbeitsalltag bzw. Berufsleben erzeugt.

**Was erwarten Sie von Nicht-Betroffenen bzgl. der Kommunikation mit Ihnen?**

Dazu kann ich nicht viel sagen, nur eins: Wenn ich positiv in eine Kommunikation gehe, dann spiegelt sich das beim Gegenüber wider. Ich erwarte nichts von den Nicht-Betroffenen, ich lasse es auf mich zukommen, sehe es positiv. Die Art der Kommunikation ergibt sich aus der Situation. ●



## „Ich rate dazu, unbedingt ehrlich zu sein!“

**Interview mit Luise Ellenberger, Diplom-Psychologin, DMSG NRW**

**Was raten Sie Menschen mit MS bzgl. der Kommunikation ihrer Krankheit und bestimmter Symptome?**

Ich rate dazu, unbedingt ehrlich zu sein: Nichts verdrehen, verharmlosen, verneinen. MS zu haben ist keine Schande! Krankheitssymptome sind in der Regel nichts Peinliches oder Beschämendes. Ausnahme: Symptome im Bereich von

Blasen-Darm-Störungen (Inkontinenzprobleme etc.). Betroffene sollten bereit sein, solche Symptome Fachmedizinern und Psychotherapeuten zu offenbaren, aber in diesem Bereich ist es verständlich und auch angemessen, neugierigen Bekannten gegenüber zu schweigen. Ein Prinzip kann sein: Ich darf erzählen, was ich möchte, muss es aber nicht. Ich selbst darf entscheiden,



wann ich als Betroffener auf dumme, unangemessene Fragen eine freundliche, aber bestimmte Antwort geben möchte, wie zum Beispiel: „Dazu möchte ich mich nicht äußern.“

## **Worüber fällt es Menschen mit MS besonders schwer zu sprechen?**

Es gibt bestimmte Symptome, über die es verständlicherweise schwer fällt, zu sprechen (zum Beispiel Inkontinenz, evtl. auch Konzentrationsprobleme). Je nach Gegenüber kann es auch schwer sein, Symptome und gesundheitliche Verschlechterungen zu thematisieren, die Hilflosigkeit und Schwäche im besonderen Maß zum Ausdruck bringen. Wenn man selbst Einschränkungen wahrnimmt, die mit Leistungseinbußen einhergehen, dann könnte es the-

ein kommunikativer Selbstschutz nicht auf Kosten der Ehrlichkeit gehen.

## **Würden Sie sagen, dass es unterschiedliche „Kommunikationstypen“ unter den MS-Betroffenen gibt?**

Ja. Genauso, wie es unterschiedliche menschliche Charaktertypen gibt (introvertiert, extravertiert usw.), so drückt sich dementsprechend auch das Kommunikationsverhalten von MS-Betroffenen aus. Wie bei gesunden Menschen gibt es auch bei MS-Kranken verschiedene Kommunikationsstile (wie sie beispielsweise der Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Schulz von Thun beschreibt: der bedürftig-abhängige Stil, der helfende Stil, der selbstlose Stil, der aggressiv-entwertende Stil, der sich beweisende Stil, der bestimmende kontrollierende Stil, der sich distanzierende Stil, der mitteilungsfreudig-dramatisierende Stil).

– Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 2 - Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation. Rowohlt, Reinbek 1989, ISBN 3-499-18496-6 (Erstausgabe 1981)

## **Was würden Sie Angehörigen raten, wenn es z. B. darum geht, ihre eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren?**

Ehrlich und offen sein! Humor zeigen! Die MS-Kranken nicht mit überweichen Samthandschuhen anfassen, sondern normal. Ihnen zeigen, dass man sie ernst nimmt und sie auch mal fordert und fördert, ihnen hilft, zu entdecken, was mit und trotz MS alles möglich ist. Angehörige sollten üben, ihre eigenen Bedürfnisse klar und deutlich anzu-

sprechen. Sie müssen oft trainieren, sich abzugrenzen, um nicht in Burnout-Gefahr zu geraten. Kein Helfersyndrom entstehen lassen. Angehörige sollten daher darauf achten, genügend Außenkontakte zu pflegen.

## **Was würden Sie anderen Personen aus dem Umfeld (Freunden, Kollegen) raten, wenn es um die Kommunikation mit dem Betroffenen geht?**

Genau das Gleiche wie den Angehörigen. Darüber hinaus sollten sie besonders häufig Verständnisfragen über die Erkrankung und zum konkreten Symptombild der Betroffenen stellen.

## **Wie findet man das richtige Maß zwischen übertriebener Besorgtheit und Desinteresse, zwischen ständig nachfragen, wie es geht, und die Krankheit auch mal eine Zeitlang außen vor lassen?**

Nicht schon an der Haustür fragen „wie geht es dir?“, denn das wirkt oberflächlich und unehrlich. Sondern zunächst gemeinsam bei einem guten Essen, einem Eis, einem Glas Wein o.ä. zur Ruhe kommen und sich dann in aller Ruhe und ernstgemeint nach dem aktuellen Ergehen oder vergangenen Erlebnissen erkundigen. Ich kann auch hier nur raten, ehrlich zu sein und nicht aufgesetztes Interesse zu demonstrieren. ●

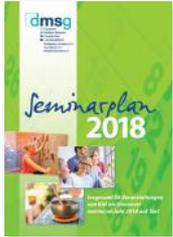
*... Ich darf erzählen, was ich möchte, muss es aber nicht. Ich selbst darf entscheiden, wann ich als Betroffener auf dumme, unangemessene Fragen eine freundliche, aber bestimmte Antwort geben möchte ...*

oretisch auch Mitmenschen geben, die sich über einen lustig machen, Schwäche und Hilflosigkeit ausnutzen oder in arroganter Weise Machtmittel anwenden, um Schwächen zu entblößen (Machtkampf/Machtspiel). Sich selbst vor diesen Risiken in Schutz zu nehmen, ist völlig legitim. Allerdings sollte



## Unsichtbar betroffen: Wie kommuniziere ich meine Grenzen?

**Aufgrund der großen Nachfrage in diesem Jahr werden wir 2019 erneut das Seminar „Unsichtbar betroffen: Wie kommuniziere ich meine Grenzen“ anbieten. Den genauen Termin erfahren Sie im Seminarplan, der Ende 2018 erscheinen wird.**



Zur MS gehören häufig sichtbare Behinderungen, aber es gibt auch zahlreiche unsichtbare Symptome, die einen einschränken können. Hinzu kommt, dass man von seinen Mitmenschen als gesund angesehen wird und oftmals auf Unverständnis stößt, wenn man nicht so funktioniert, wie es von einem erwartet wird. Aus diesem Dilemma können ganz unterschiedliche Fragestellungen erwachsen:

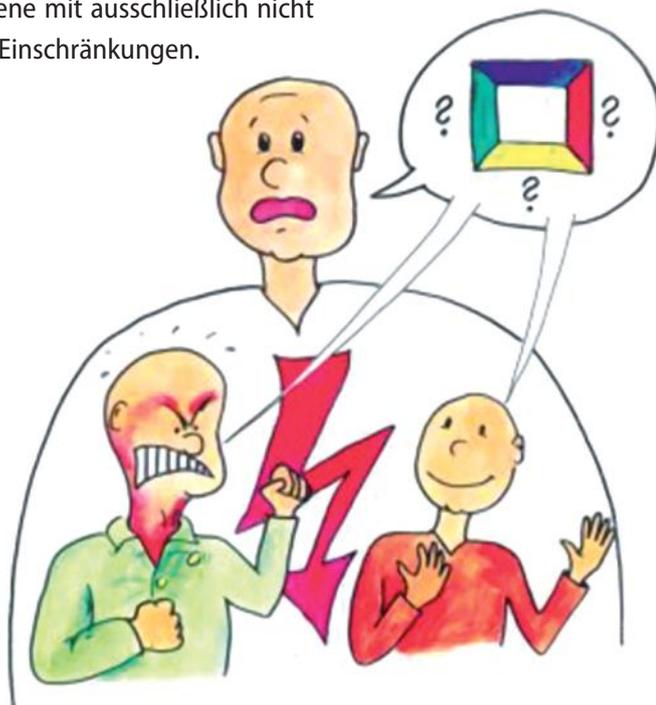
- **Wie kommuniziere ich meine Grenzen ohne als Drückeberger oder Faulenzer gesehen zu werden?**
- **Wie kann ich zu meinen Grenzen stehen, ohne viel erklären zu müssen?**
- **Wie stelle ich mich nach außen dar und welches Bild habe ich selbst von mir?**
- **Wie finde ich beruflich oder privat meinen eigenen Weg mit der Erkrankung?**

Um meinen Mitmenschen meine Bedürfnisse klar signalisieren zu können, muss ich mir im ersten Schritt meiner eigenen unterschiedlichen Gefühle bewusst werden. Dipl.-Psychologin Karen Nofze vom Schulz von Thun Institut für Kommunikation stellt hierzu das Modell des Inneren Teams vor, das das Durcheinander und Gegeneinander verschiedener innerer Anteile thematisiert und helfen will, damit klarzukommen und aus dem zerstrittenen Haufen ein wirkliches Team zu machen. Nach einer Einführung in das Modell leitet Frau Nofze die Gruppe an, ihre jeweils ganz eigene Lösung in der Selbstanwendung dieses Ansatzes zu erfinden. Aufgrund des Themas richtet sich dieses Seminar an MS-Betroffene mit ausschließlich nicht sichtbaren Einschränkungen.

### Karen Nofze über das Seminar:

„Dieser Workshop bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, das Modell des Inneren Teams kennenzulernen. Diesen Ansatz habe ich sozusagen in meinen psychologischen „Trainings-Koffer“ gepackt, um die Teilnehmer darin anzuleiten, sich selbst, ihre eigenen Motivationen, Ängste, Ressourcen und vieles mehr besser kennenzulernen. Dabei spielt die MS-Erkrankung eine untergeordnete Rolle. Dennoch werden aufgrund der Erkrankung in den einzelnen Anliegen natürlich Überschneidungen sichtbar und die Teilnehmer empfinden den gegenseitigen Austausch über ihre inneren Anteile erfahrungsgemäß als bereichernd.“ ●

**Ausführliche Informationen zum Modell des Inneren Teams finden Sie hier:**  
[www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team](http://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team)  
[www.inneres-team.de](http://www.inneres-team.de)





# Willst Du Recht haben oder glücklich sein? *Ein Einführungsseminar in Gewaltfreie Kommunikation (GFK)*



Ein Samstagnachmittag: Nach und nach treffen die Teilnehmer des Basis-Kurses „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“ in den Räumlichkeiten der DMSG Hamburg ein. Im Anschluss an die Einführungsmeditation fragt uns die Kursleiterin nach unseren Erwartungen für diesen Kurs. Schnell stellt sich heraus: Es sind vor allem persönliche Fragestellungen, aber auch politisch motivierte, die wir mitbringen.

Mitgefühl? Anders ausgedrückt: „Willst Du Recht haben oder glücklich sein?“. Rosenbergs Antwort lautete: Der Unterschied liegt in der Art und Weise, wie Menschen denken und fühlen.

 Ich frage mich: Sind der Anspruch „glücklich sein“ und „Recht haben“ immer im Widerspruch? Kann ich nicht gleichzeitig glücklich sein und Recht haben? Dass es bei dieser Frage um eine innere Entscheidung geht, erfahre ich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern in einer praktischen Übung. Mittels dieser lernen wir die vier Schritte der GFK kennen. Der erste Schritt ist das Beobachten, also, das, was gerade ist, ohne Bewertung zu beschreiben. Auch die Selbstbeobachtung gehört dazu. So kann ich – und das ist der zweite Schritt – Gefühle wahrnehmen. Und ich lerne: Gefühle sind im Körper (Bauchgefühl) wahrnehmbar, nicht im Kopf. Gefühle weisen drittens auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hin. Befriedigen

kann ich die unerfüllten Bedürfnisse im vierten Schritt durch die Formulierung einer Bitte. Das Wahrnehmen der Bedürfnisse ist nicht immer leicht. Und das Sprechen über diese noch schwieriger. Wir merken in der Übung: Das, was einfach zu sein scheint, ist in Wirklichkeit schwer.

 Es kommt die Frage auf, warum wir so viel über Gefühle und Bedürfnisse reden. Geht es in der GFK nicht viel mehr um die Wortwahl? Unsere Kursleiterin erklärt uns: Ihr geht es mehr um die Vermittlung der inneren Haltung in der GFK, als um die Wahl bestimmter Worte. Die Methode der GFK soll uns helfen, neue Sichtweisen zu finden. Besonders, wenn wir bei einem Problem oder Konflikt nicht mehr weiter wissen. Also weniger das Motto: „Ich habe Recht!“. Dafür lieber überlegen, wie sich ein Konflikt durch eine veränderte innere Haltung lösen lässt. Aber: Kann ich den Geist überhaupt trainieren? Unsere Kursleiterin bejaht. Der Geist ist wie ein Muskel trainierbar. Es gilt: üben, üben, üben.

**... überlegen, wie sich ein Konflikt durch eine veränderte innere Haltung lösen lässt.**

 Was sind meine eigenen Erwartungen und Fragestellungen? Ich möchte die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (= GFK) kennenlernen: Wie sieht Kommunikation in der GFK aus? Was heißt eigentlich „gewaltfrei“? Welche Wörter, Satzkonstruktionen werden benutzt und welche nicht? Und: Kann ich mit Hilfe der GFK mein Bewusstsein für Sprache und die Verwendung von Sprache sensibilisieren? Zunächst gibt es einen kurzen geschichtlichen Überblick über die Methode. Marshall B. Rosenberg hat diese in den 80er Jahren entwickelt. Seine Grundfrage lautete: Warum reagieren manche Menschen in bestimmten Situationen mit Gewalt? Und warum reagieren andere in diesen Situationen mit

**Nach der Abschlussrunde gehe ich mit neuem Wissen und einer Erkenntnis nach Hause: GFK ist eine Methode UND eine innere Haltung, die immer wieder geübt werden muss. Es bleibt der Versuch, diese in den Alltag oder in das Arbeitsleben zu integrieren. Und die Erkenntnis: Recht haben ist manchmal durchaus wichtig – glücklich macht es jedoch meist selten. ●**

Barbara Reindl





**„Bewegung, Reha und  
Physiotherapie“  
Teil 2**

## „MS Connect“: Kennenlern-Plattform der DMSG für Menschen mit MS

**Rund 240.000 Menschen leben in Deutschland mit Multipler Sklerose.** Viele bewältigen ihren Alltag mit dieser chronischen Krankheit gut, wünschen sich aber mehr Austausch mit anderen Betroffenen. Der Schritt in die Öffentlichkeit der sozialen Netzwerke bleibt jedoch oft eine Hürde. Um Menschen mit MS und ihren Angehörigen eine geschützte Kommunikation zu eröffnen, hat die Cocomore AG im Auftrag der DMSG eine Kennenlern-Plattform für Menschen mit MS entwickelt. „MS Connect“ ist ein soziales Netzwerk, das es Menschen mit MS ermöglicht, sich – zunächst anonym – kennenzulernen, miteinander regional und überregional zu vernetzen und später auf Wunsch auch privat auszutauschen.



### **Gemeinsam stärker als MS: vertraulich und dennoch eine große Gemeinschaft**

Der Vorteil gegenüber anderen sozialen Netzwerken: Auf „MS Connect“ lassen sich neue Kontakte gezielt nach Kriterien suchen, die für Menschen mit MS besonders relevant sind. So können registrierte Nutzer nicht nur nach Beruf, Hobbys, Alter oder Wohnort, sondern auch nach Therapien oder der gesundheitlichen Situation gefiltert werden.

Trotzdem bleibt die Privatsphäre geschützt. Nutzer können ihre Kontakte nach Bekanntheitsgraden klassifizieren und ihnen so schrittweise mehr Informationen über sich preisgeben. Welche Informationen im Profil zu sehen sind und für wen, bestimmt der Nutzer selbst. Außerdem wird ein Account erst nach Authentifizierung durch die DMSG freigeschaltet. Die Kontaktaufnahme zwischen den Nutzern erfolgt über persönliche Nachrichten.

**Initiiert wurde das Projekt von der DMSG Hessen.** Mittlerweile wirken alle 16 Landesverbände und der Bundesverband der DMSG an der Plattform mit. Die DMSG bedankt sich bei der Agentur Cocomore, die pro bono Design und technische Entwicklung von „MS Connect“ in Kooperation mit dem Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI) übernommen hat und für den technischen Betrieb und die Wartung von „MS Connect“ verantwortlich zeichnet. Die inhaltliche Betreuung sowie die Beantwortung von Nutzeranfragen übernimmt der DMSG-Bundesverband. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Gemeinnützige Hertie Stiftung, die „MS Connect“ in der Entwicklungsphase finanziell unterstützt hat. ●



**Weitere Informationen und Registrierung:**  
[www.msconnect.de](http://www.msconnect.de)

**Für die Gemeinsam Nr. 4/2018 ist der Schwerpunkt „Bewegung, Reha und Physiotherapie Teil 2“ geplant.**

- *Gehen Sie regelmäßig zur Physiotherapie und bemerken dadurch körperliche Verbesserungen, zum Beispiel bezüglich Gehfähigkeit, Schmerzen, Spastiken?*
- *Gibt es eine Physiotherapieform, die Ihnen besonders gut hilft?*
- *Nutzen Sie die Angebote eines Reha-Zentrums oder machen Reha-Sport?*
- *Haben Sie eine stationäre Reha besucht und dort gute Erfahrungen gemacht?*

*Dann freuen wir uns über Ihre Erfahrungsberichte!*

**Schreiben Sie bitte bis zum 22. Oktober 2018 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)

## Reden hilft – Gesprächsgruppe für Angehörige

Im Anschluss an ein DMSG-Seminar für Angehörige von schwerer von MS betroffenen Mitgliedern war 2015 der Wunsch nach einem regelmäßigen Treffen und der Möglichkeit zum Austausch entstanden. Die Angehörigenschule von Martin Moritz hatte sich dann bereit erklärt, kostenlos eine regelmäßige Gruppe für Angehörige von MS-Betroffenen anzubieten.

Seit fast drei Jahren treffen wir uns nun an jedem dritten Montag im Monat von 18 bis 20 Uhr in der Asklepios Klinik Barmbek, Raum 0.336 zum ge-

meinsamen Austausch über die Sorgen und Nöte, die uns die Pflegesituation manchmal bereitet. Außerdem informieren wir uns gegenseitig, zum Beispiel über Möglichkeiten einer Entlastung im Alltag, finanzielle Zuschussmöglichkeiten, Hilfsmittelversorgung und vieles andere mehr. Die Gruppentreffen werden von einer Pflegeberaterin der Angehörigenschule begleitet, so dass wir auch von dieser Seite hilfreiche Tipps und Unterstützung bekommen. Ein geselliges Beisammensein mit oder ohne Partner rundet ein- bis zweimal im Jahr unsere Treffen sehr schön ab.

Unsere Gruppe (sieben Frauen und ein Mann) ist offen für neue Mitglieder, die wir gern in unsere Runde aufnehmen.

**Interessierte melden sich bitte direkt bei der Angehörigenschule an: Telefonisch: 040 - 25 76 74 50 oder per E-Mail: [anmeldung@angoerigenschule.de](mailto:anmeldung@angoerigenschule.de) Für Rückfragen stehe ich Ihnen vorab auch gern unter meiner Telefonnummer: 040 - 480 27 78 zur Verfügung. ●**

Birgit Rühmann

## Aktion zum 10. Welt MS Tag: Mit dem Fühlkoffer in der Schule



**Am 14. und 15. Mai 2018 fand anlässlich des Welt MS Tages wieder eine Fühlkofferaktion an der Schule Neuberger Weg in Hamburg-Langenhorn statt. Ein Mitglied der DMSG Hamburg hatte einen Fühlkoffer (für solche Aktionen auszuliehen in der Geschäftsstelle der DMSG Hamburg) mitgebracht, damit Schüler und Lehrer nachempfinden konnten, wie sich MS-**

**Betroffene mit den verschiedenen Einschränkungen fühlen können. Den Lehrern war sehr wichtig, dass die Kinder Einfühlungsvermögen und mehr Mitgefühl für andere entwickeln.**

Diese MS-Symptome können mit den Materialien aus dem Fühlkoffer simuliert werden:

### Gestörtes Gleichgewicht

Dafür steht man erst auf einem Noppenkissen und spürt dann, wie wackelig es sich anfühlt, von dort über eine nicht voll aufgepumpte Luftmatratze zu gehen, ohne ein auf dem Kopf balanciertes Sandsäckchen zu verlieren. Nicht ganz leicht, vor allem wenn man sich vorher schnell im Kreis dreht.

### Sensibilitätsstörungen der Hände

Dies kann nachempfunden werden, indem man mit dicken Winterhandschuhen versucht, verschiedene All-



tagstätigkeiten zu bewerkstelligen, zum Beispiel Knöpfe öffnen und schließen, Schleifen binden, Buchseiten umblättern bzw. ein Buch an der richtigen Stelle aufschlagen, schreiben oder zeichnen, verschiedene Dinge aus einer Schüssel voll Murmeln heraussuchen und vieles mehr. Ausdauernd versuchten es nur einige Schüler. Andere gaben auf und meinten: „Es ist ohne Handschuhe viel leichter – Mensch, das tut mir leid, dass manche Leute so schlecht fühlen können.“

## Sehstörungen

Mit verschiedenen, in der Sicht eingeschränkten Brillen, konnte man erahnen, wie störend, irritierend oder völlig unmöglich es ist, mit den verschiedenen Einschränkungen zu lesen oder zu arbeiten.

**Durch Gewichte für Arme und Beine** wurde jedem klar, wie anstrengend und ermüdend es sein kann, so durch den Tag zu gehen. „Puh, ist das anstrengend!“ war oft zu hören. Oder: „Wenn ich so schwere Arme hätte, könnte ich nicht mehr Basketball spielen.“

*Alles in allem hat die Aktion den Kindern und Lehrern veranschaulicht, wie sich Menschen mit MS oft fühlen. Keiner will diese Einschränkungen dauerhaft haben und ich bin „UNHEILBAR OPTIMISTISCH“, dass es eines Tages ein Mittel geben wird, um MS zu heilen. ●*

L. Wolf



## Jubiläumsfeier der Gesangsgruppe „Atem und Stimme“

**Am 1. Juni 2018 hat unsere Gesangsgruppe „Atem und Stimme“ ihr 10-jähriges Bestehen gefeiert.** Das Fest war gut besucht. Wir haben uns gefreut, Freunde, Partner und andere nette neue Leute dabei zu haben. Nach ein paar einführenden Worten unserer Chorleiterin Natalie Kopp hatten wir viel Spaß beim Singen. Auch die Gäste konnten mitmachen. Danach wurde mit Sekt angestoßen und Natalie bekam einen Blumenstrauß überreicht zum Dank, dass sie uns so viele Jahre begleitet hat. Ein leckeres Buffet und interessante Gespräche rundeten das Ereignis ab. Es war eine gelungene Feier und ich freue mich auf die kommenden Jahre in dieser fröhlichen Runde. ●

Lydia B.



## Stand Up Paddling

Anfängerkurs für junge Menschen mit MS

**Im Juni 2018 hatte ich die Möglichkeit, Stand Up Paddling zusammen mit anderen DMSG-Mitgliedern auszuprobieren. Stand Up Paddling ist eine Wassersportart, die aufrecht auf einem Surfbrett stehend mit einem Stechpaddel ausgeführt wird.**

Leider schien an diesem Tag nicht die Sonne, aber wir wagten uns trotzdem aufs Wasser. Am Anfang des Kurses wies uns unsere Trainerin Lena in die Grundtechniken des Stand Up Paddlings und in die Regeln für den Bootsverkehr auf dem Wasser ein. Dann ging es auch schon los. Jeder von uns wurde einzeln auf dem Brett kniend auf das

Wasser gelassen. Es war eine wackelige Angelegenheit, aber mit der Zeit wurden wir sicherer und trauten uns, es im Stehen auszutesten. Unsere Tour führte durch kleine Kanäle, den Rondeelteich und auf die Außenalster. Auf dem Rondeelteich übten wir intensiv noch einige Grundtechniken, mit denen wir unser Gleichgewicht trainieren konnten. Am Ende des Kurses waren wir geschafft, aber glücklich. Es hat uns allen sehr großen Spaß gemacht.

*Ein großes Dankeschön an unsere Trainerin Lena vom SUP Club Hamburg und an die DMSG Hamburg, die uns diese Möglichkeit geboten hat. ●*

Nadin F.



## Unser Dank an Inge Anne Fahje und Herbert Kurepkat für eine Testamentsspende und die Spende eines Vermächnisses

Vor einiger Zeit haben wir erfahren, dass die Hamburgerin Inge Anne Fahje (geboren am 25. Juni 1924, gestorben am 3. Februar 2018) uns auf sehr großzügige Weise in ihrem Testament bedacht hat. Frau Fahje hatte schon früh testamentarisch verfügt, dass ihr Vermögen an die DMSG in Hamburg gehen soll. Dies hat sie in allen nachfolgenden Versionen ihres Testaments bekräftigt. Mit dem Thema Multiple Sklerose ist sie durch ihren mittlerweile verstorbenen Bruder in Berührung gekommen, der selbst erkrankt war. Frau Fahje war zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn in der Hotellerie und Gastronomie beschäftigt, später in einer Kammfabrik der New-York Hamburger AG in Wilhelmsburg. Bis zu ih-

rem Tode, insgesamt 30 Jahre, war Frau Fahje mit ihrem Lebensgefährten Herbert Kurepkat zusammen. Ihm waren von Frau Fahje als Vermächtnis 3.000 Euro zugedacht. Auf diesen Betrag hat Herr Kurepkat großzügig zu unseren Gunsten verzichtet. Er begründete dies im Gespräch mit unserem Vorsitzenden Dr. Ludwig Linder: „MS ist eine schwere Erkrankung. Davon betroffenen Menschen muss einfach geholfen werden. Dazu will ich etwas beitragen.“ Diese Entscheidung wurde von seiner ebenfalls beim Gespräch anwesenden Tochter Petra Krauleidis ausdrücklich unterstützt. Daher gilt unsere tief empfundene Dankbarkeit jedem einzelnen dieser drei Menschen.

*Dr. Ludwig Linder, Andrea Holz und das gesamte DMSG-Team*

## Testamentsspende

Wir hoffen darauf, dass auch künftig viele Menschen, gleichgültig ob Mitglieder, Angehörige oder alle anderen, die unsere Arbeit nachhaltig unterstützen wollen, dem Beispiel von Frau Fahje und Herrn Kurepkat folgen. Wir sind darauf sehr angewiesen.

*Für ein unverbindliches Gespräch dazu stehen Ihnen Frau Holz und Herr Dr. Linder gerne und kurzfristig zur Verfügung, rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns.*

**Telefon 040 – 4 22 44 33**  
**info@dmsg-hamburg.de**

## Nur gemeinsam sind wir stark!

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



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

Dazu gehören unter anderem:

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

- Beratung von Angehörigen
- Psychologische Beratungsstelle
- Beratung „Plan Baby bei MS“
- Jobcoaching
- Arbeitsrechtliche Beratung
- 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 Entspannung- und Kreativkurse in unserer Geschäftsstelle (Yoga, Pilates, Singen)
- Verschiedene Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umland
- Finanzielle Nothilfe durch Stiftungen
- Besuchsdienst: Wir vermitteln Ehrenamtliche
- Interessenvertretung: Wir treten für Sie und alle anderen MS-Betroffenen in Hamburg ein



Hamburg e.V.

## Wichtig: Hinweise zum Datenschutz!

### Datenverarbeitung und Ihre Rechte als Vereinsmitglied – Informationen nach der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

Liebe Mitglieder,  
an dieser Stelle möchten wir Sie über die Art und Weise der Erhebung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten als unserem Vereinsmitglied gemäß Art. 13, 14 EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) sowie Ihre Rechte informieren. Unter personenbezogenen Daten versteht man alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen (z. B. Name, Adresse).

#### 1. Wer ist für die Datenverarbeitung verantwortlich und an wen kann ich mich wenden?

Unsere Kontaktdaten als Verantwortliche lauten:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.,  
vertreten durch den Vorstand,  
Eppendorfer Weg 154 - 156  
20253 Hamburg  
Tel: 040 - 422 44 33, Fax: 040 - 422 44 40  
E-Mail: info@dmsg-hamburg.de

#### 2. Welche Daten verarbeiten wir und woher stammen diese?

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten, die wir im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft von Ihnen erhalten haben. Relevante personenbezogene Daten sind dabei Personalien (z. B. Name, Adresse) und weitere Stammdaten aus der Beitrittserklärung.

#### 3. Welchen Zweck verfolgt die Datenverarbeitung und auf welcher Rechtsgrundlage erfolgt sie?

Wir verarbeiten personenbezogene Daten gemäß den gesetzlichen Vorgaben aus der Europäischen DS-GVO und dem nationalen Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie aller weiteren einschlägigen Gesetze:

##### a) Erfüllung von vertraglichen Pflichten (Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO)

Die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 4 Nr. 2 DS-GVO) erfolgt zur Durchführung der Mitgliedschaft. Zweck der Datenverarbeitung ist die Durchführung der Mitgliedschaft in unserem Verein. Die weiteren

Einzelheiten der Datenverarbeitung können Sie der Beitrittserklärung entnehmen.

##### b) Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO)

In Fällen, in denen Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO gegeben. Eine Einwilligung holen wir beispielsweise von Ihnen ein, wenn wir Fotos von Ihnen verarbeiten oder veröffentlichen möchten. Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Ein Widerruf gilt nur für die Zukunft. Datenverarbeitungen, die vor dem Widerruf erfolgt sind, sind davon nicht umfasst.

##### c) Interessenabwägung

(Art. 6 Abs. 1 lit. f DS-GVO)

Soweit erforderlich verarbeiten wir Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, das heißt zur

- Gewährleistung der IT-Sicherheit und des IT-Betriebs;
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten;
- Videoüberwachungen zur Sammlung von Beweismitteln bei Straftaten. Sie dienen damit dem Schutz von Mitarbeitern sowie der Wahrnehmung des Hausrechts.

#### 4. An wen werden meine Daten weitergegeben?

In unserem Verein erhalten diejenigen Personen Zugriff auf Ihre Daten, die diese zur Erfüllung vertraglicher und gesetzlicher Pflichten benötigen. Auch die von uns beauftragten externen Dienstleister, Erfüllungsgehilfen und Auftragsverarbeiter gemäß Art. 28 DS-GVO können zu den vorbezeichneten Zwecken Daten erhalten, wenn diese zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorgaben verpflichtet wurden. Ihre personenbezogenen Daten werden zudem weitergeben, wenn gesetzliche Bestimmungen dies erlauben, Sie eingewilligt haben oder wir zur Erteilung einer Auskunft befugt sind. Unter diesen Voraussetzungen können Empfänger personenbezogener Daten sein:

- Öffentliche Stellen, sofern eine gesetzliche oder behördliche Verpflichtung vorliegt

(z. B. Finanzbehörden, Strafverfolgungsbehörden und andere Behörden, Registergericht).

- Unternehmen (z. B. Verlage, bei Bezug der Vereinszeitschriften)

#### 5. Wann werden meine Daten gelöscht?

Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten und speichern wir, solange es für die Vertragserfüllung und die Erfüllung gesetzlicher Pflichten erforderlich ist, zusätzlich bei Vorliegen einer Einwilligung bis zu dessen Widerruf. Als Verein unterliegen wir zudem verschiedenen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die sich unter anderem aus der Abgabenordnung (AO) ergeben. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen bis zu 10 Jahre. Zudem beurteilt sich die Speicherdauer auch nach den gesetzlichen Verjährungsfristen, die zum Beispiel nach den §§ 195 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) in der Regel drei Jahre, in gewissen Fällen aber auch bis zu dreißig Jahre betragen können. Wir löschen Ihre personenbezogenen Daten sobald sie für die oben genannten Zwecke nicht mehr erforderlich sind. Dabei kann es vorkommen, dass personenbezogene Daten für die Zeit aufbewahrt werden, in die Ansprüche gegen uns geltend gemacht werden können.

#### 6. Werden Daten in ein Drittland oder an eine internationale Organisation übermittelt?

Grundsätzlich findet keine Übermittlung von personenbezogenen Daten an Dienstleister, die ihren Sitz in Ländern außerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums haben, oder an eine internationale Organisation statt. Sollte es im Einzelfall dennoch erforderlich werden, personenbezogene Daten an einen Dienstleister außerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums oder an eine internationale Organisation zu übermitteln, erfolgt die Übermittlung nur, soweit dem Drittland durch die EU-Kommission ein angemessenes Datenschutzniveau bestätigt wurde oder andere angemessene Datenschutzgarantien vorhanden sind.

#### 7. Welche Rechte aus der DS-GVO stehen mir zu?

Sie haben folgende Rechte aus der DS-GVO:

- das Recht auf Auskunft nach Art. 15 DS-GVO i. V. m. § 34 BDSG,

- das Recht auf Berichtigung gemäß Art. 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung aus Art. 17 DS-GVO i.V.m. § 35 BDSG,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gemäß Art. 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Art. 20 DS-GVO,
- das Widerspruchsrecht gemäß Art. 21 DS-GVO sowie
- das Recht auf Beschwerde bei einer zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde gemäß Art. 77 DS-GVO i. V. m. § 19 BDSG. Möchten Sie Ihr Recht auf Beschwerde wahrnehmen, können Sie Ihre Beschwerde an die zuständige Daten schutzaufsichtsbehörde wie folgt richten:  
Der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit  
Kurt-Schumacher-Allee 4  
20097 Hamburg  
Tel: (040) 42854 - 4040  
E-Fax: (040) 4279 - 11811  
E-Mail: mailbox@datenschutz.hamburg.de

## 8. Besteht für mich eine Pflicht zur Bereitstellung von Daten?

Innerhalb der Mitgliedschaft müssen Sie nur diejenigen personenbezogenen Daten bereitstellen, die für die Begründung, Durchführung oder Beendigung der Mitgliedschaft erforderlich sind oder zu deren Erhebung wir gesetzlich verpflichtet sind. Ohne diese Daten werden wir in der Regel den Antrag auf Aufnahme in den Verein ablehnen müssen oder einen bestehenden Vertrag nicht mehr durchführen können und ggf. den Ausschluss aus dem Verein beschließen müssen.

## 9. Inwieweit gibt es eine automatisierte Entscheidungsfindung im Einzelfall?

Zur Begründung und Durchführung der Mitgliedschaft nutzen wir grundsätzlich keine vollautomatisierte Entscheidungsfindung gemäß Art. 22 DS-GVO. Sollten wir solch ein Verfahren in Einzelfällen einsetzen, werden wir Sie hierüber gesondert informieren, sofern dies gesetzlich vorgeschrieben ist.

## 10. Inwieweit werden meine Daten für die Profilbildung genutzt?

Die Datenverarbeitung zielt nicht darauf ab, bestimmte persönliche Aspekte automatisiert zu bewerten.

### Information über Ihr Widerspruchsrecht nach Art. 21 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

#### 1. Einzelfallbezogenes Widerspruchsrecht

Sie haben das Recht, aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Artikel 6 Absatz 1 lit. e) DS-GVO (Datenverarbeitung im öffentlichen Interesse) und Artikel 6 Absatz 1 lit. f) DS-GVO (Datenverarbeitung auf der Grundlage einer Interessenabwägung) erfolgt, Widerspruch einzulegen; dies gilt auch für ein auf diese Bestimmung gestütztes Profiling im Sinne von Artikel 4 Nr. 4 DS-GVO. Legen Sie Widerspruch ein, werden wir Ihre personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, wir können zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die Ihre Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen oder die Verarbeitung der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen dient.

#### 2. Widerspruchsrecht gegen eine Verarbeitung von Daten für Zwecke der Direktwerbung

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nicht für Zwecke der Direktwerbung. Der Widerspruch wirkt für die Zukunft. Der Widerspruch kann formfrei erfolgen und sollte möglichst gerichtet werden an:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.  
Eppendorfer Weg 154 - 156  
20253 Hamburg  
Tel: 040 - 422 44 33, Fax: 040 - 422 44 40  
E-Mail: info@dmsg-hamburg.de

### Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

### Vorstand

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

### Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

### Selbsthilfebeirat

Markus van de Loo (Vorsitzender)

### Geschäftsführung

Andrea Holz M. A.

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Bethge M. A.

### Spendenkonto

DMSG Landesverband Hamburg e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00  
BIC: BFSWDE33HAN

Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

### Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE63 2005 0550 1011 2461 11  
BIC: HASPDEHHXXX

### Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare:  
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.  
Stefanie Bethge  
Eppendorfer Weg 154 - 156  
20253 Hamburg  
oder per Mail: bethge@dmsg-hamburg.de  
Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.

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



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

## **Geschäftsstelle**

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

## **Telefonische Beratung**

### Montag 9 – 12 Uhr

Kerstin Knapwerth,  
Heilpädagogin und Pflegeberaterin

### Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,  
Dipl.-Sozialpädagoge/Sozialarbeiter

### Donnerstag 9 – 12 Uhr

Nadja Philipp,  
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

### Freitag 9 – 12 Uhr

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

### Freitag 13 – 16 Uhr

Nadja Philipp und Johannes Wiggers  
im wöchentlichen Wechsel

## **Persönliche Beratung und Hausbesuche nach vorheriger Terminabsprache**

## **Angebote nur für Mitglieder**

### **Fahrdienst**

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)

Hartmut Dignas,  
Nikolai Dirks (Bundesfreiwilliger)

### **Psychologische Beratungsstelle**

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

### **Arbeitsrechtliche Beratung**

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

### **Ärztlicher Beirat**

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

### **Selbsthilfegruppen**

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

## **Telefonseelsorge**

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

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

