



Gemeinsam 4

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Winter 2018



Reha – ambulant oder stationär?

Welche Vorteile hat eine ambulante und welche eine stationäre RehaMaßnahme? Welche Rehaform ist für wen am besten geeignet? Wie erreiche ich am ehesten, dass mir meine Wunschreha bewilligt wird? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Gabriele Bender, leitende Ärztin der Neurologischen Rehabilitation und Ärztliche Direktorin am RehaCentrum Hamburg, in dieser Ausgabe. **Lesen Sie mehr ab Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

Titelthema

Reha – ambulant oder stationär?

Interview

mit Dr. Gabriele Bender 4

Stationäre Reha und
Komplexbehandlung

– Erfahrungen in zwei Kliniken 6

Seminarberichte

Entspannung mit Klangschalen
und meditativem Malen 8

Radtour der DMSG Niedersachsen 10

Sportwoche Rheinsberg 12

Aufruf

„Hilfsmittel“ 9

Aktuelles / DMSG in Hamburg

Nicolai Dirks –

Bundesfreiwilliger bei der DMSG 9



Mitgliederversammlung 2019 13

Sommerfest 2018

für unsere Ehrenamtlichen 14

Impressum 15

Kontakt 16

 Deutsche
Multiple Sklerose
Gesellschaft
Landesverband

Hamburg e.V.



Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedsbeiträge zum 31. März 2019 fällig sind!

Unsere Geschäftsstelle ist vom 24. bis zum 31. Dezember geschlossen. Ab dem 2. Januar 2019 sind wir wieder für Sie da.

Die GEMEINSAM 1/2019 erscheint Ende März: Redaktionsschluss ist Montag, der 23. Januar 2019



Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Twitter!

Regelmäßige Aktivitäten

Gesangsgruppe – Atem und Stimme

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

Pilates

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 der DMSG Hamburg, liebe Angehörige, liebe Ehrenamtliche, liebe verehrte Freunde und Förderer

Vor Ihnen liegt die 4. Ausgabe unserer „Gemeinsam“ des laufenden Jahres. Das heißt nicht nur, dass das Jahr sich seinem Ende zuneigt. Es ist dies auch immer ein Moment des Innehaltens. Wir alle ziehen ein Resümee des vergangenen Jahres. Im Privaten wie im Öffentlichen.

Auch wir als Hamburgs einzige Einrichtung, die sich ausschließlich dem Wohl und den Anliegen der in dieser schönen Stadt von Multipler Sklerose betroffenen Mitbürger verpflichtet hat und verpflichtet bleibt, blicken zurück: auf 2018. Auf viele Projekte, auf viele Begegnungen mit Ihnen und auf die enorme Unterstützung, die wir auch im ablaufenden Jahr von unseren Förderern erfahren durften. Zu ihnen zählen auch die vielen Spender und die Wohltäter, die uns in ihren Testamenten bedenken und dazu oft vorab unseren Rat einholen. Ohne den Beitrag all der eben Genannten zu unseren Finanzen könnten wir niemals leisten, was wir bestmöglich zu leisten versuchen. Monat für Monat.

Und wie jedes Jahr begeisterte uns auch in 2018 die eindrucksvolle Arbeit, die unser großer Kreis von „Ehrenamtlichen“, zu denen wir auch unseren „Ärztlichen Beirat“ zählen, unseren Selbsthilfebeirat und – im übertragenen Sinne – auch unser professionelles, engagiertes und empathisches Team am Eppendorfer Weg, leistet. Ihnen allen gebühren unser großer, gemeinsamer Dank und unsere ehrliche Anerkennung!

Hier, in der „Gemeinsam“, haben wir für Sie kontinuierlich die Themen unserer Arbeit dargestellt. Diese Themen spiegeln auch unser Selbstverständnis wider: Uns im Zwischenmenschlichen wie im Grundsätzlichen um die großen und auch die kleinen Sorgen und Nöte unserer Mitglieder zu kümmern, Ihnen Rat und Tat zu bieten und dabei trotzdem auch konzeptionell an den Rahmenbedingungen mitzuarbeiten, die all diejenigen in dieser Stadt vorfinden,

die von einem Tag auf den anderen mit der Diagnose „MS“ konfrontiert werden. Und die damit ein Leben lang zurechtkommen müssen und wollen. Bei diesem Selbstverständnis soll und wird es bleiben. Versprochen!

Und noch ganz aktuell aus Berlin für uns alle in Hamburg: Freuen Sie sich bitte mit uns darüber, dass vor wenigen Wochen zwei verdiente Hamburgerinnen aus unserem Kreis bei der jährlichen Mitgliederversammlung unseres Bundesverbandes ausgezeichnet worden sind: Gertraut Dermietzel hat die Ehrennadel in Silber und Franziska Vetter den Pia Näbauer Preis aus der Hand unseres Bundespräsidenten a.D., Christian Wulff, überreicht bekommen. Wir gratulieren dazu von Herzen! (Mehr dazu finden Sie auf S. 15.) Soweit der Rückblick. Aber seien Sie versichert: Wir blicken auch voraus. Auf 2019 und danach. Mit sehr konkreten Ideen und Projekten. Details dazu folgen später an anderer Stelle.

Heute wünsche ich Ihnen allen im Namen des gesamten Vorstandes und auch von Andrea Holz und ihrem ganzen Team eine schöne Advents- und Weihnachtszeit, eine Zeit, die sich dazu anbietet, alte und neue freundschaftliche wie familiäre Kontakte zu pflegen oder wieder aufzunehmen und zu erneuern.



Und für das neue Jahr: vor allem Mut und Zuversicht im Umgang mit der MS und auch im Übrigen alles nur erdenklich Gute. Wir freuen uns auf Sie im neuen Jahr!

Ludwig Linder

Ihr Dr. Ludwig Linder

Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Termine 2019

zum Vormerken

Mitgliederversammlung

18. Mai 2019

18. Hamburger MS Forum

25. Mai 2019

Welt MS Tag

29. Mai 2019



Rehabilitation: ambulant oder stationär?



**Interview mit Dr. Gabriele Bender –
Leitende Ärztin der Neurologischen Reha-
bilitation und Ärztliche Direktorin am
RehaCentrum Hamburg, Mitglied des
Ärztlichen Beirats der DMSG Hamburg**

Wo genau liegt der Unterschied zwischen ambulanter und stationärer Rehabilitation?

Viele Rehabilitationskliniken bieten mittlerweile sowohl eine ambulante als auch eine stationäre neurologische Rehabilitation für Patienten mit Multipler Sklerose an. Die neurologische Rehabilitation ist gemäß der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) in verschiedene Phasen eingeteilt: Die Phase A beschreibt die Behandlung im Akutkrankenhaus, Phase B und C beschreiben die Rehabilitation im Rahmen einer Frührehabilitation für schwer betroffene Patienten. In der Phase D werden Patienten im Rahmen einer Anschlussheilbehandlung oder im Rahmen einer medizinischen Rehabilitation (Einweisung durch einen Hausarzt oder Facharzt) entweder stationär oder ambulant behandelt. Die Rehabilitationsphasen richten sich u. a. nach dem Schweregrad der Erkrankung bzw. dem sog. Barthel-Index bzw. Frühreha- Barthel-Index. Die neurologische Rehabilitation in der Phase D (ambulant und stationär) wird in der Regel bei einem Barthel-Index zwischen 75 und 100 Punkten durchgeführt. Die ganztägig ambulante Rehabilitation wird also nur in der Rehabilitationsphase D durchgeführt. Die ganztägig ambulante (früher

auch teilstationär genannt) neurologische Rehabilitation unterscheidet sich im Therapieprogramm in der Tat nicht wesentlich von der stationären neurologischen Rehabilitation in der Phase D. Bei der ambulanten Rehabilitation sollte der Anfahrtsweg von zu Hause bis in die Rehaklinik 45 Minuten nicht überschreiten. Ein Patient, der eine ambulante neurologische Rehabilitation durchführt, muss die An- und Abreise zur Rehabilitationsklinik selbstständig bewältigen können. In der Regel muss diese mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen. Insofern muss ein Patient, der eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme durchführt, gut belastbar und sehr selbstständig in den Alltagsaktivitäten sein. Ambulante Rehabilitationen werden aus den genannten Gründen vor allem in Großstädten durchgeführt.

Was sind die Vor- und Nachteile von ambulanter und stationärer Rehabilitation?

Die Vorteile einer ambulanten Rehabilitation liegen vor allem darin, dass der Patient zu Hause übernachten und das Wochenende ebenfalls zu Hause verbringen kann. Auf diese Art und Weise ist eine Wiedereingliederung in das normale Leben häufig leichter möglich als im Rahmen einer stationären Maßnahme. Der Pati-

ent muss jedoch bei einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme zusätzlich häufig noch den Haushalt führen, einkaufen, Angehörige oder Haustiere versorgen. Dies ist dann oft anstrengender als eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme, bei der sich der Patient wie in einem Hotel besser entspannen und Vollverpflegung in Anspruch nehmen kann. Zusätzlich kann bei einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme die An- und Abreise belastend sein, vor allem in Großstädten in der Hauptver-

... Die Vorteile einer ambulanten Rehabilitation liegen vor allem darin, dass der Patient zu Hause übernachten und das Wochenende ebenfalls zu Hause verbringen kann...

kehrszeit. Die Therapie bzw. Behandlung ist für Patienten, die eine ganztägig ambulante neurologische Rehabilitation durchführen, häufig ein bisschen intensiver, da die Therapiedichte im Rahmen dieser Rehamaßnahme meistens erhöht ist. Die Patienten sind während der ambulanten Reha mindestens 4,5-6 Stunden pro Tag in einer Rehabilitationsklinik anwesend und es werden zumeist 4-6 Therapieeinheiten am Tag durchgeführt. Während einer stationären Rehabilitation gibt es häufig mehr Pausen zwischen den Therapien und die Patienten können sich auch in ihre Einzelzimmer zurückziehen



und ausruhen. Den Patienten in der ambulanten Rehabilitation stehen hingegen Ruheräume zur Erholung zwischen den Therapien zur Verfügung. Patienten, die eine Kostenzusage für eine ambulante Reha von einer Krankenkasse haben, können auch nur an 3 oder 4 Tagen in der Woche zur Rehabilitation kommen, z. B. am Montag, Mittwoch und Freitag. Das ist häufig gerade bei Patienten mit Multipler Sklerose sehr günstig, da sich der Patient so zwischen den Rehabilitationstagen einen Tag zwischendurch zu Hause erholen kann. Das ist leider bei einer Reha, die von der Rentenversicherung genehmigt wurde, nicht möglich. Bei jedem Patienten sollte deshalb individuell vorher genau ermittelt werden, ob er eher für eine ganztägig ambulante oder eine stationäre Rehabilitation in der Phase D oder ggf. auch in der Phase C (Frührehabilitation bei erhöhtem Pflegebedarf mit Barthel-Index 30 - 70) geeignet ist.

Für wen ist welche Form der Reha besser?

Als Rehabilitationsärztin bin ich in der Lage, sehr genau in einem ärztlichen Vorgespräch zu ermitteln, ob ein Patient besser für eine ambulante oder eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme geeignet ist. Die Eignungskriterien eines Patienten für eine der beiden Rehabilitationsformen habe ich ja bereits bei den ersten beiden Fragen ausführlich beantwortet. Leider können niedergelassene Neurologen oder Hausärzte das oft nicht so gut, da sie teilweise keine ausreichenden Kenntnisse von den Unterschieden zwischen ambulanter und stationärer Rehabilitation haben bzw. die Rehabilitationskliniken die Aufnahmemodalitäten

auch etwas unterschiedlich handhaben. Näheres kann deshalb vor Antrag einer Rehamaßnahme auch von dem Patienten bei der Rehabilitationsklinik direkt erfragt werden. Bei dem Reha-Antrag sollte dann auch der Wunsch des Patienten erwähnt werden, ob eine ambulante oder stationäre Rehabilitation bevorzugt wird. Außerdem besteht laut Gesetz ja auch ein Wunsch- und Wahlrecht des Patienten, was die Auswahl einer Rehaklinik betrifft. Die vom Patienten gewünschte Rehaklinik sollte deshalb immer mit auf dem Rehabilitationsantrag vom Arzt vermerkt werden. Sehr wichtig ist meines Erachtens, auch aufgrund meiner langjährigen rehabilitativen Tätigkeit, dass die Rehabilitationsklinik ein spezielles Konzept und umfangreiche Erfahrungen bezüglich der Rehabilitation von Patienten mit Multiple Sklerose ausweist, damit eine bestmögliche Behandlung im Rahmen der Rehabilitation bei diesen Patienten erfolgen kann. Die geeigneten Kliniken haben dann meistens auch auf Ihrer Homepage entsprechende Informationen bzw. Flyer, in denen deren MS-Konzept kurz dargestellt ist.

Was erwartet mich? Welche Möglichkeiten habe ich?

Eine Rehabilitation bei einem MS-Patienten ist vor allem dann sinnvoll, wenn ein erneuter beeinträchtigender Schub aufgetreten ist oder sich die Multiple Sklerose langsam weiter verschlechtert und ambulante Maßnahmen nicht mehr ausreichend sind. Am einfachsten ist es, eine Anschlussheilbehandlung einzuleiten, wenn sich der Patient in einer stationären neurologischen Behandlung in einem Krankenhaus befindet und da-

... Eine Rehabilitation bei einem MS-Patienten ist vor allem dann sinnvoll, wenn ein erneuter beeinträchtigender Schub aufgetreten ist oder sich die Multiple Sklerose langsam weiter verschlechtert und ambulante Maßnahmen nicht mehr ausreichend sind. ...

nach direkt in eine Rehabilitationsklinik verlegt wird. Ansonsten muss ein Hausarzt oder besser Neurologe eine Medizinische Rehabilitation bei der zuständigen Rentenversicherung (bei erwerbsfähigen Patienten) oder bei der Krankenkasse (bei berenteten Patienten) beantragen. Der Gesetzgeber empfiehlt bei chronischen Erkrankungen alle 4 Jahre eine Rehabilitationsbehandlung bei Rehabilitationsbedürftigkeit durchzuführen. Nach meiner Erfahrung kann man aber auch – vor allem, wenn man noch erwerbsfähig ist – alle 1-2 Jahre versuchen, eine Rehabilitationsmaßnahme zu beantragen. Leider sind die Rehabilitationsanträge sehr aufwändige Antragsverfahren, die deshalb manchmal von den niedergelassenen Ärzten „gescheut“ werden. Ansonsten kann man sich ggf. an eine MS-Sprechstunde in einer Neurologischen Klinik wenden. Hier gibt es auch manchmal Möglichkeiten, Rehabilita-



tionsmaßnahmen zu beantragen. Eine speziell auf Multiple Sklerose ausgerichtete Rehabilitationsklinik/-abteilung sollte ein interdisziplinäres Behandlungsprogramm bestehend aus Physiotherapie, Ergotherapie, Neuropsychologie, Logopädie und physikalischen Maßnahmen sowie Vorträge und Seminare zum Krankheitsbild Multiple Sklerose anbieten. Der Patient erhält dann in der Regel 4-6 therapeutische Anwendungen pro Tag. Eine Rehabilitationsmaßnahme dauert mindestens 3 Wochen. Bei Bedarf kann aber auch eine Verlängerung um weitere 1-3 Wochen während der Rehabilitationsmaßnahme beantragt werden. Insgesamt werden in Deutschland leider viel zu wenige Rehabilitationsbehandlungen für Menschen mit Multiple Sklerose durchgeführt, was auch aktuelle Studien belegen.

Lohnt es sich, Widerspruch einzulegen, wenn man eine ambulante Rehabilitation möchte, aber nur eine stationäre bewilligt bekommen hat bzw. umgekehrt?

In der Regel braucht man im ersten Fall diesbezüglich keinen Widerspruch zu erheben, da die ambulante Rehabilitationsmaßnahme für die Kostenträger billiger als die stationäre Rehabilitationsmaßnahme ist. Insofern – wenn keine anderen Gründe dagegen sprechen – ist dies häufig leicht mit dem Kostenträger abzusprechen. Schwieriger ist es, falls nur eine ambulante Rehabilitation genehmigt wurde und eine stationäre Rehabilitation gewünscht wird. Dieses müsste dann jedoch von dem Patienten selber bzw. von dem behandelnden Arzt, der den Patienten in dem Rehabilitationsverfahren unterstützt, schriftlich formuliert und als Widerspruch eingereicht werden. In der Regel werden für diese

Fragestellungen die Widersprüche immer positiv von den Kostenträgern beschiedenen. Ein anderes Problem ist häufig die Auswahl der Rehabilitationsklinik, da kann es durchaus Schwierigkeiten mit den Kostenträgern geben. Des Weiteren lohnt es auch immer Widerspruch einzulegen, wenn generell eine Rehabilitationsmaßnahme abgelehnt wird.

Anm. d. Red.: Dabei unterstützen Sie gerne auch die Sozialpädagogen der DMSG Hamburg. ●

*Dr. med. Gabriele Bender
Ärztliche Direktorin und Leitende
Ärztin Neurologische Rehabilitation
RehaCentrum Hamburg GmbH
Martinstraße 66, 20246 Hamburg
Telefon: +49 (40) 25 30 63 - 30 5
Fax: +49 (40) 25 30 63 - 39 9
E-Mail: g.bender@rehabamburg.de
Internet: www.rehabamburg.de*



Stationäre Reha und Komplexbehandlung

Markus van de Loo, Vorsitzender unseres Selbsthilfebeirats, berichtet über seine Erfahrungen in zwei verschiedenen Kliniken

Neurologische Klinik Sorpensee, Sundern

40 Kilometer südöstlich von Dortmund bei Arnsberg im Sauerland liegt die Neurologische Klinik Sorpensee (ehemals „Evers-Klinik“) in Sundern-Langscheid. Zwischen 2010 und 2016 war ich sechs Mal in dieser Klinik. Zunächst, da noch berufstätig, zu einer stationären Reha. Anschließend zu fünf ca. 10- bis 14-tägigen Komplexbehandlungen. Ausschlaggebend für meine Wahl war der

damalige „alternativmedizinische“ Ansatz der Klinik: die Evers-Diät. Der Gründer der Klinik hatte bereits vor über 60 Jahren große Erfolge bei der Behandlung von MS durch die Verabreichung einer besonderen Diät. Er erkannte sehr früh, dass die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf das Fortschreiten der MS haben kann. Auch Herrn Evers fehlten – wie einigen anderen – die

Mittel, um diese Erfolge durch großangelegte Studien zu untermauern. So geriet diese Behandlungsform weitestgehend in Vergessenheit. Sie wird nur noch auf dem täglichen Speiseplan der Klinik angeboten. Der Schwerpunkt der Behandlung aber liegt, wie wohl bei den meisten neurologischen Kliniken, auf den klassischen schulmedizinischen Ansätzen. Auch der Behandlungsschwerpunkt hat sich deutlich von der „fast reinen MS-Klinik“ zu anderen Krankheiten



wie Parkinson, Demenz und Epilepsie hin entwickelt. Bemerkenswert ist ein sehr modernes und sehr gut ausgestattetes Therapiezentrum mit guten Geräten. Es gibt kein Therapiebad mehr. Ergo-, Logo-, Psycho- und Physiotherapie werden angeboten.

... Bemerkenswert ist ein sehr modernes und sehr gut ausgestattetes Therapiezentrum mit guten Geräten. ...

Geblichen ist ein sehr „familiäres“ Umfeld. Die Klinik hat nur wenig mehr als 40 Betten. Man isst in kleinen Speisräumen auf den drei Flügeln mit selten mehr als 15 Patienten. Die Klinik liegt oberhalb des Sorpesees. Für Rollstuhlfahrer ist die Lage nur bedingt geeignet, da man, um das Gelände zu verlassen, auf ein Auto angewiesen ist. Die 1,5 km hinab zur See-Promenade sind teilweise sehr steil. Auch der Supermarkt im Ort ist nur sportlich bergauf zu erreichen. Langscheid selbst bietet keine weiteren Freizeitmöglichkeiten. Genossen habe ich immer wieder die extrem ruhige Lage in der schönen Landschaft des Sauerlandes.

August-Bier-Klinik, Bad Malente-Gremsmühlen

Zwischen Plön und Eutin in der Holsteinischen Schweiz liegt die August-Bier-Klinik in Bad Malente-Gremsmühlen direkt an der Promenade des Dieksees. Etwas mehr als eine Stunde benötigt man von Hamburg mit dem Auto. Mit der Bahn über Lübeck dauert es etwas länger. Rollstuhlfahrer müssen die Hin- und Rückfahrt über die Mobilitätszentrale der Bahn anmelden. Zurück geht's ohne! Belohnt wird man mit einer wirklich spektakulären Lage. Die relativ kleine, aber moderne Akut-Klinik bietet eine gute neurologische Versorgung. Man kann sich hier mit Überweisung des Neurologen zu einer MS-Komplexbehandlung einweisen lassen oder auch zur stationären Reha anmelden. Neben vielen Schlaganfall-Patienten waren im Januar 2018 auch zahlreiche andere Diagnosen in der Behandlung. MS-Patienten waren nur wenige da. Die Physiotherapeuten waren heraus-

ragend gut. Trainingsgeräte gibt es nur wenige. Dafür eine Bäderabteilung mit Schwimmbad (mit Lift) und mehreren anderen Anwendungen. Aber wer will und kann geht natürlich über die Fußgängerpromenade zum Schwimmen in den See. Auch die Ergotherapie war nach meinem Empfinden überdurchschnittlich gut. Der Ortskern mit zahlreichen Geschäften, Cafés etc. ist ca. 10 Fußminuten von der Klinik entfernt. Leider geht es auch hier relativ stark bergauf. Reine Rollstuhlfahrer sollten sich also Unterstützung organisieren. An der 750 Meter langen Promenade kann man wirklich gut für frische Luft in den Lungen und die eine oder andere Leckerei für den Magen sorgen. ●

Markus van de Loo

Weitere Informationen:
www.klinik-sorpesee.de
www.august-bier-klinik.de

... Die relativ kleine, aber moderne Akut-Klinik bietet eine gute neurologische Versorgung. (...) Die Physiotherapeuten waren herausragend gut. ...



Neurologische Klinik Sorpesee, Sundern



August-Bier-Klinik, Bad Malente-Gremsmühlen

Leserbrief zu

„Überraschung für die Muskeln – Training mit der Vibrationsplatte“

(Kai Jagla und Annika Reinke, Gemeinsam Nr. 2/2018)

Bei mir ist im Mai 2015 eine primär progrediente MS diagnostiziert worden. Ich habe rechts eine Fußheber-schwäche, gehe langsam mit einem Stock und schaffe 1 km, mal mehr, mal weniger, bevor ich mich ausruhen muss. Ich habe zwei Jahre normale Krankengymnastik bei einem Physiotherapeuten gemacht. Wir haben das Gleichgewicht und den Muskelaufbau trainiert. Ebenso haben wir die Beweglichkeit und die Dehnung im Fokus gehabt. Trotz all dieser Bemühungen hat sich mein Gehvermögen verschlechtert.

In der Ausgabe Nr. 2/2018 der „Gemeinsam“ bin ich über die Artikel von Kai Jagla und Annika Reinke auf das Galileo-Gerät und die Behandlung nach Vojta aufmerksam geworden. Ich bin nun zu Frau Reinke in die Praxis therapieRAUM gewechselt und hatte bis jetzt drei Termine. Ich bin total begeistert! Bei der Vojtatherapie merke ich sehr deutlich, wie sich mein rechter Fuß aufrichtet und ich stelle eine deutliche Verbesserung fest. Mein Körper ist zwar nach der Behandlung ein wenig „durcheinander“ weil er nicht weiß, wie

er gehen soll. Irgendwie wird das falsch eingeübte Bewegungsmuster umprogrammiert. Insgesamt fühle ich mich besser beim Gehen und habe wieder etwas mehr Freude an der Bewegung. Ich spüre verstärkt Muskelgruppen, die vorher verschwunden waren (Gesäß, Beckenboden, Bauch).

Die Behandlung mit dem Galileo-Gerät tut mir richtig gut. Auch hier spüre ich die oben genannten Muskelgruppen und habe das Gefühl, dass die Spastik im rechten Bein weniger geworden ist. Es fällt mir leichter, die Treppen runter zu gehen.

Ich bin so froh, dass ich diese Behandlungsmöglichkeit über Ihre Zeitschrift gefunden habe! ●

Sabine Bulla

FarbKlang – KlangFarbe Entspannung mit Klangschalen und meditativem Malen

Zitat einer Teilnehmerin:

„Ich hatte absolut keine Vorstellung, wie Farbe mit Klang zusammengebracht werden könnte. Großen Dank an die beiden Therapeutinnen! Sie haben wunderbar durch die Meditation geführt und die unterschiedlichen Mal- und Farbmethode erklärt. Dadurch konnte ich für mich klären, welche Methode mir mehr Freude bringt. Auch das neu renovierte Elsa-Brändström-Haus und der Küchenservice mit den leckeren veganen Gerichten hat mir sehr gut gefallen!“ ●





„Hilfsmittel“

Nikolai Dirks – Bundesfreiwilliger bei der DMSG Hamburg



Alter: 21

Schulabschluss/Ausbildung:
Fachabitur, Ausbildung
zum Straßenbauer

Einsatzgebiet: Fahrdienst

Dauer: September 2018 bis
August 2019

Warum hast Du Dich für den Fahrdienst bei der DMSG entschieden?

Ich brauchte ein Überbrückungsjahr, weil ich mir nicht sicher war, wo die Reise hingehen soll. Freunde meiner Eltern haben mir das Elsa-Brändström-Haus empfohlen. Dort habe ich eine Liste mit Angeboten für einen Bundesfreiwilligendienst bekommen, und weil mich der Fahrdienst bei der DMSG besonders angesprochen hat, habe ich mich dafür beworben.

Was wird Dir von dieser Zeit vor allem in Erinnerung bleiben?

Die vielen Menschen, die ich kennen lernen und die Gespräche, die ich mit ihnen führen konnte. Ich habe gelernt, mit sehr unterschiedlichen Menschen umzugehen.

Was macht dir am meisten Spaß?

Das Autofahren. Und es gibt immer wieder Mitglieder, mit denen die Fahrtermine besonders viel Spaß machen. Auch die Arbeit in der Geschäftsstelle, die Atmosphäre dort ist sehr gut.

Worauf würdest Du lieber verzichten?

Termine mit viel Wartezeit, in der ich nichts zu tun habe, finde ich etwas langweilig.

Hat sich Dein Bild von behinderten Menschen und Menschen mit MS verändert?

Bei MS habe ich früher immer gedacht, dass das grundsätzlich eine ganz schlimme Krankheit ist. Mittlerweile habe ich Menschen kennengelernt, die es geschafft haben, sich damit zu arrangieren.

Was kommt nach dem Bundesfreiwilligendienst?

Tiefbau finde ich schon nach wie vor interessant. Ich möchte entweder meinen Meister machen oder Richtung Tiefbauingenieur oder Projektmanagement studieren.

Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

Zum einen ist es eine gute Möglichkeit zur Überbrückung, wenn man noch nicht weiß, was man nach der Schule machen soll. Zum anderen kann man etwas fürs Leben lernen und dabei auch noch anderen Menschen helfen. ●

Für die Gemeinsam Nr. 1/2019 ist der Schwerpunkt „Hilfsmittel“ geplant.

- Haben Sie gute Erfahrungen mit bestimmten Hilfsmitteln gemacht, z. B. Fußheberschiene, Kühlweste, Badewannen- und Deckenlifter, Gehstöcke mit Spikes, Arm- und Beintrainer (Motomed)?
- Welches ist Ihr wichtigstes Hilfsmittel?
- Nutzen Sie einen Rollstuhl, E-Scooter oder Rollator?
- Ist der Verlauf Ihrer MS schwerer und Sie nutzen entsprechende Hilfsmittel, die z. B. eine Spastik erleichtern?
- Haben Sie Umbauten in Ihrem Haus oder an Ihrem KFZ vornehmen lassen?
- Haben Sie eine Idee für nützliche Hilfsmittel, die bisher (wahrscheinlich) noch nicht auf dem Markt sind?

Dann freuen wir uns über Ihre Berichte!

Schreiben Sie bitte bis zum 23. Januar 2019 an:

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

Radtour der DMSG Niedersachsen – Spaß mit Natur, Kultur und Geschichte in Bremen und Umgebung

*Sieben Tage Sonnenschein, fröhlich sein,
sich unterhalten und ganz viel lachen:
Dies war in Kurzform unsere Fahrradfreizeit
in Bremen.*



Annette, unsere Leiterin und selbst Betroffene, hat für uns eine unvergessliche Woche geplant, ausgearbeitet und geleitet. An dieser Stelle noch einmal ein großes Lob und Dankeschön. Wir waren in der Jugendherberge Bremen untergebracht, direkt an der Weser. Einige hatten sogar ein Zimmer mit Flussblick. Vom ersten Tag an haben wir alles per Rad erkundet, nicht nur die Stadt Bremen, sondern auch wunderschöne Strecken durch bezaubernde Natur.

Es gab zwei geführte Stadtführungen per Rad, die unterschiedlicher nicht hätten sein können. In der ersten Führung haben wir unter anderem das Bremer Haus und den Friedenstunnel kennengelernt. In der zweiten haben wir sehr viel Interessantes über die Überseestadt, welche sich noch im Aufbau befindet, erfahren.

Eine Schifffahrt führte uns nach Vegesack zur Maritimen Meile wo auch das Schulschiff Deutschland liegt. In Vegesack besuchten wir das Geschichtshaus, in dem die Vergangenheit des Stadtteils lebendig wurde.

Das Brain-Walking im Bürgerpark brachte so manchen von uns an seine

Grenzen (wenn auch in verschiedenen Bereichen). Aber in der Gruppe bringt Gehirntraining noch mal so viel Spaß! Wir waren auch auf einem Biobauernhof mit leckerem, selbst gemachtem Eis und im Unisee sowie im Werdersee baden (herrlich erfrischend).

Wenn jetzt jemand denkt, damit waren die sieben Tage ausgefüllt, irrt er sich. Es war noch Platz für das Hafen Revue Theater mit einem schönen Konzert. Unser Highlight jedoch war der Besuch im „DFKI Ambient Assisted Living Lab“, wo wir sehr nett mit Getränken und Keksen begrüßt wurden. In zwei Gruppen aufgeteilt, haben wir Forschungsprojekte für künstliche Intelligenz in der Wohnung und Hilfsmittel vorgeführt bekommen und erhielten einen Einblick in die Arbeit des Labors. Normalerweise kommt man hier überhaupt nicht rein, aber Annette hatte es möglich gemacht. Es war sehr interessant und unsere vielen Fragen wurden nett und anschaulich beantwortet.

Im denkmalgeschützten Finanzamt, dem „Haus des Reichs“, bekamen wir eine Führung, die uns alle sehr faszinierte. Der Prunk und Reichtum, mit dem dieses Haus ausgestattet ist, war beeindruckend, auch die unterschiedlichen Baustile.

Mein persönliches Highlight war das Blockland. Ein beeindruckendes Landschaftsschutzgebiet, welches mit seiner Natur und den vielen verschiedenen Tieren (Störche, Reiher usw.) für mich sehr beeindruckend war. Und dies alles nicht weit weg von der City.

Das Abendprogramm war ebenfalls gut ausgearbeitet und sehr abwechslungsreich. Es gab nicht nur Bier und Cocktails in einer Bar, sondern auch ein Jazz-Konzert, eine Revue im Varieté-Theater sowie den Sternenhimmel im Planetarium.

Wie bei jeder guten Reise geschah auch bei uns Unerwartetes. So konnte eine Teilnehmerin auf dem geliehenen Fahrrad nicht fahren, ein anderes passendes Rad gab es leider in der gesamten Stadt nicht. Das Rollstuhl-Bike eines Teilnehmers hatte in der Mitte der Woche einen Motorschaden, der aber repariert werden konnte. Und leider musste eine Teilnehmerin frühzeitig abreisen, da sie in der Jugendherberge von einer Schulklasse am Schlafen gehindert wurde.



Nach ca. 140 km in den Beinen, viel Spaß und noch mehr netten Gesprächen war diese Fahrradfreizeit eine rundum wunderbare Woche für mich. ●

Sylvia, Mitglied der DMSG Hamburg





Die Sportwoche Rheinsberg 2018 „Den Reichtum des Augenblicks erkennen“ ...

„Den Reichtum des Augenblicks erkennen“ – dieser Satz stand auf einer der Karten, die bei den Meditationseinheiten während der Sportwoche auslagen. Wer diese Devise annehmen konnte, hatte eine reichhaltige Woche.

Es gab viele Möglichkeiten, schöne Augenblicke zu genießen, beim Spazierengehen in der wunderschönen Umgebung rund um das Hotel, im nahegelegenen Schlosspark oder in einem der Cafés im Ort Rheinsberg.

Bei einer 5-Seen-Fahrt bekamen wir einen Eindruck von der weitläufigen Seenlandschaft des Brandenburger Landes. Die Sonne hat vor allem in den letzten Tagen die Natur in eine zauberhafte Herbstlandschaft verwandelt. Ebenso magisch war auch die Zauber-show von Elke. Mit ihrer angenehm ruhigen Stimme hat Lydia uns zu Meditationen und Qi-Gong-Übungen angeleitet und uns zu erholsamer Entspannung geführt. Vielen Dank dafür. In der übrigen Zeit konnte man, wenn man wollte, das Schwimmbad, den Fitnessraum oder die Tischtennisplatten benutzen.

Auch die Kultur kam nicht zu kurz, ein Konzertbesuch war für viele Teilnehmer ein schöner Abschluss dieser Woche.

Besonders wertvoll sind aber auch immer die guten Gespräche und Kontakte zu anderen von MS Betroffenen. Vor allem die Rollstuhlfahrer haben diese Auszeit ohne lästige tägliche Verpflichtungen in einem Hotel, in dem sie so selbstverständlich akzeptiert werden, als sehr angenehm empfunden.

Im Namen aller, die so wie ich die Tage in Rheinsberg genossen haben, bedanke ich mich ganz herzlich beim „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“, bei der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung und der DMSG Hamburg. ●

Ein Teilnehmer

Unsere Mitgliederversammlung 2019 Wir freuen uns auf Sie!

Am Samstag, den 18. Mai 2019, haben Sie wieder die Möglichkeit, unsere Mitgliederversammlung zu besuchen. Wir möchten Ihnen die Teilnahme aus verschiedenen Gründen sehr ans Herz legen:

- Treffen Sie andere Mitglieder und deren Angehörigen!
- Lernen Sie die Mitarbeiter der Geschäftsstelle kennen!
- Stellen Sie Ihre Fragen im persönlichen Gespräch!

- Teilen Sie dem Vorstand Ihre Anregungen und Ihre Kritik mit!
- Bringen Sie sich über die Arbeit und die Pläne der DMSG Hamburg auf einen aktuellen Stand!
- Hören Sie einen Vortrag zu einem interessanten medizinischen Thema!

Ganz gleich, ob Sie diese Veranstaltung als Gelegenheit zur Mitbestimmung oder eher zum geselligen Austausch

nutzen möchten: Wir freuen uns über Ihr Kommen! Nur durch möglichst viele Teilnehmer erhält eine Mitgliederversammlung ihren Sinn. ●

**Termin: 18. Mai 2019
von 10.30 bis ca. 14 Uhr
(inkl. Mittagsimbiss u. Kaffeepause)
Ort: Tabea Wohn- und Pflegeheim
(Festsaal),
Am Isfeld 19, Hamburg-Osdorf**



„Ticken Sie noch ganz richtig ...?“

... blaffte mich der ältere Herr mit Einkaufswagen an. Ich stand am Kofferraum meines Autos und wollte diesen gerade öffnen, um meinen Rollstuhl herauszuheben.

Mein Auto stand auf dem Behindertenparkplatz vor einem Supermarkt in Hamburgs Norden. Der blaue Parkausweis lag auf dem Armaturenbrett unter der Windschutzscheibe. Völlig überrascht über diese extrem unfreundliche Äußerung drehte ich mich zu ihm um und fragte ihn, wie ich denn diese Bemerkung zu verstehen hätte. „Na, Sie sehen doch, dass das ein Behindertenparkplatz ist“, schnauzte er und schob, ohne eine Antwort von mir abzuwarten, seinen Einkaufswagen weiter zum eigenen Auto. In aller Ruhe öffnete

ich daraufhin meinen Kofferraum, hob meinen Rollstuhl heraus und wartete sitzend hinter meinem Auto auf den unfreundlichen Zeitgenossen, der kurz darauf, mit nun leerem Einkaufswagen, wieder an mir vorbei musste.

„Na warte mein Lieber ...“ dachte ich, „... Dir werde ich Deine Unfreundlichkeit abgewöhnen!“, kochte ich innerlich. Nur wenig später kam er auf mich zu. Meine wütenden Gedanken überschlugen sich fast. Doch noch ehe ich etwas sagen konnte, meinte er: „Ich möchte mich in aller Form bei Ihnen entschuldigen. Ich habe nicht gesehen, dass Sie Rollstuhlfahrer sind!“ „Das akzeptiere ich selbstverständlich“, erwiderte ich und wir verabschiedeten uns mit einem freundlichen Lächeln.



Fazit: Es ist wirklich großartig, wenn Menschen achtsam sind. Und gerade die widerrechtliche Nutzung von Behindertenparkplätzen kann nicht oft genug bemängelt und deutlich kritisiert werden. Und wenn das dann auch noch von einem „Nichtbehinderten“ gemacht wird, ist es umso beachtens- und lobenswerter. An der Art und Weise arbeiten wir bei einigen Herrschaften noch. ●

Markus van de Loo

Sommerfest 2018 für unsere Ehrenamtlichen und (endgültiger) Abschied von Christa Lappöhn

Mit der Einladung zu unserem Sommerfest im August haben wir uns bei unseren 95 Ehrenamtlichen für ihren Einsatz in den vergangenen 12 Monaten bedankt.

Abi Wallenstein, der uns wegen einer Terminkollision leider absagen musste, konnte uns glücklicherweise einen würdigen Vertreter schicken: Sein Musikerkollege Mike Manske hatte das Publikum im Nu für sich gewonnen, ging immer wieder auf Wünsche ein („lieber lebhaft oder lieber ruhig?“) und baute in sein Konzert viele Gelegenheiten zum Mitsingen und Mitmachen ein, die begeistert genutzt wurden. Hartmut Dignas, sonst DMSG-Fahrdienst, übernahm wieder die Aufgabe des Grillmeisters.

Allerdings gab es auch einen Wermutstropfen:

Das Ehrenamtsfest fiel auf den letzten Arbeitstag von Christa Lappöhn, die sich bei dieser Gelegenheit endgültig in den Ruhestand verabschiedete. Frau Lappöhn hatte sich nach ihrem Rückzug aus der Beratungstätigkeit 2011 in den vergangenen Jahren an einem Tag in der Woche um die Seminar- und Veranstaltungsorganisation gekümmert und war außerdem Ansprechpartnerin für unsere Ehrenamtlichen. Unser Vorsitzender Dr. Ludwig Linder betonte in seiner Ansprache, dass Frau Lappöhn ein großer Glücksfall für die DMSG war und über die Jahre zu einer echten Institution wurde, „weil sie mit ganzem Herzen nicht nur bei der Arbeit, sondern vor allem bei den Menschen war.“

Für ihren besonderen und über 28 Jahre währenden Einsatz überreichte er ihr anschließend unter großem Applaus die goldene Ehrennadel der DMSG.

Zukünftig ist unsere Mitarbeiterin Nadja Philipp für alle Angelegenheiten rund ums Ehrenamt zuständig. Michaela Hauptmann übernimmt die Organisation unserer Seminare und Veranstaltungen. ●



Christa Lappöhn eingearhmt vom Team der DMSG Hamburg, links neben ihr Dr. Ludwig Linder, Vorsitzender des Vorstandes



Ausgezeichnet: Zwei Ehrenamtliche der DMSG Hamburg

Für ihr besonderes Engagement sind zwei unserer Ehrenamtlichen im November vom Bundesverband ausgezeichnet worden.

Im Rahmen des alljährlichen Festaktes der DMSG in Berlin erhielt Gertraut Dermietzel die Ehrennadel in Silber, Franziska Vetter den Pia Näbauer Preis. Laudator war Christian Wulff, Bundespräsident a.D., der langjährige Schirmherr des Bundesverbandes.

Gertraut Dermietzel engagiert sich bereits seit über 12 Jahren für die Hamburger DMSG. Zunächst im Besuchsdienst, später dann auf unseren Ausflügen, dem MS-Forum und den Adventsfeiern für unsere Mitglieder. Bei diesen ist sie als gute Gesprächspartnerin beliebt, umgekehrt schätzt Frau Dermietzel an ihrem Ehrenamt den Austausch mit den verschiedensten Menschen. Für uns ist Frau Dermietzel aus dem Kreis unserer Ehrenamtlichen nicht mehr wegzudenken!

Franziska Vetter hat 2013 die Leitung von „more support“, einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit MS, übernommen. In den vergangenen Jahren konnte sie die Gruppe aus ihrem Dornröschenschlaf wecken, indem sie sich immer wieder neue Aktivitäten überlegt hat und kontinuierlich den Kontakt zu den jungen Mitgliedern hält. Die Treffen sind gut besucht, was auch an Frau Veters positiver und motivierender Lebenseinstellung liegt. Sie selbst sagt, dass sie von dem direkten Austausch mit Gleichgesinnten sehr profitiert. Wir finden vor allem bemerkenswert, dass Frau Vetter es schafft, junge Menschen davon zu überzeugen, wie wertvoll Selbsthilfegruppen auch im digitalen Zeitalter sind.

Diese beiden Auszeichnungen freuen uns ganz besonders und wir gratulieren den Preisträgerinnen sehr herzlich! ●



Bild links, v.l.n.r.: die Preisträgerinnen Gertraut Dermietzel und Franziska Vetter mit Andrea Holz, Geschäftsführerin, und Ludwig Linder, Vorsitzender der DMSG Hamburg, Bild rechts: Christian Wulff, Bundespräsident a.D., übergibt den Pia Näbauer Preis an Franziska Vetter

IMPRESSUM HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | V.I.S.D.P. Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin REDAKTION Stefanie Bethge M. A. | GESTALTUNG UND LAYOUT www.adamek-design.de BILDNACHWEIS Titel: © Andrey Popov - stock.adobe.com; S.3: Mauricio Bustamente; S.4: RehaCentrum Hamburg; S.8: Gitta Helms; S.9: Heike Günther; S.11: Kay Nowotny, Michael Schäfer; S.12: Susanne Holzweiß (5) S.13: Mauricio Bustamente (5), © Martina Berg - stock.adobe.com; S.14: Salia Schneider; S.15: DMSG Bundesverband e.V./Thomas Ernst; alle weiteren privat | ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 DRUCK SCHOTTdruck, Kiel

Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

Vorstand

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

Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

Selbsthilfefeirat

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.

