

# Gemeinsam 1

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Frühling 2018



## Selbsthilfegruppen – gemeinsam durch Höhen und Tiefen

Selbsthilfegruppen bieten Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung, Verständnis und die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. Doch immer weniger, vor allem junge Menschen, schließen sich einer Selbsthilfegruppe an. In diesem Heft sprechen unsere Mitglieder über den Wert und Sinn von Selbsthilfegruppen und über die Bedeutung der sozialen Medien für die Selbsthilfe.

**Lesen Sie mehr ab Seite 4**

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial  
17. Hamburger MS-Forum ..... 3

**Titelthema**  
**Selbsthilfegruppen**  
Quelle von Anregungen, Ideen  
und Motivation ..... 4

„Mit Menschen sprechen,  
die einen wirklich verstehen“ ..... 6

„Persönlicher Kontakt ist nicht  
zu ersetzen“ ..... 8

„Gemeinsam Neues ausprobieren“ ... 9

„Wir begleiten uns gegenseitig“ ..... 10

„Gemeinsam singend  
durch Höhen und Tiefen gehen“ ..... 11

„Singen verbindet“ ..... 11

Neue DMSG-Selbsthilfegruppen  
in Hamburg ..... 12

**Aufruf**  
Bewegung, Reha und  
Physiotherapie ..... 13

**Impressum** ..... 14

**Spendenaufruf**  
Spenden Sie für ein selbst-  
bestimmtes Leben mit MS ..... 15

DMSG in Hamburg ..... 16

**dmsg** ■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband

Hamburg e.V.

## Termine 2018 zum Vormerken

### Mitgliederversammlung

21. April 2018  
von 10.30 bis ca. 14 Uhr  
im Tabea Wohn- und  
Pflegeheim (Festsaal)  
Am Isfeld 19, Hamburg-Osdorf

### Welt MS Tag

30. Mai 2018  
Von den Aktivitäten unserer  
Selbsthilfegruppen zum  
Welt MS Tag erfahren Sie recht-  
zeitig auf unserer Homepage.

### 17. Hamburger MS Forum

2. Juni 2018

Die GEMEINSAM  
2/2018 erscheint  
Ende Juni:  
Redaktionsschluss  
ist Montag,  
der 23. April 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

### Qi Gong

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

### 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: 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!



Selbsthilfe ist nicht „out“: Darauf weisen mein Team und ich bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten gerne immer wieder hin. Dies gilt auch für die Selbsthilfegruppen der DMSG in Hamburg, wie Sie an-

hand der vielen begeisterten Berichte unserer Mitglieder in dieser Ausgabe der Gemeinsam nachlesen können. Zwar ist die Zahl der Selbsthilfegruppen allgemein tendenziell rückläufig – ein Auslaufmodell sind sie dennoch nach wie vor nicht. Und die Befürchtung, sie könnten durch die sozialen Netzwerke abgelöst werden, hat sich bisher nicht bewahrheitet. Denn eins kann durch nichts ersetzt werden: der persönliche Kontakt und der direkte Austausch.

**Vielleicht haben Sie nach der Lektüre dieser Ausgabe ja Lust, einer der vorgestellten Gruppen beizutreten oder selbst eine neue Gruppe zu gründen!** Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen auf unserer Mitgliederversammlung am 21. April 2018 und dem Hamburger Multiple Sklerose Forum am 2. Juni 2018 über diese und andere Themen ins Gespräch zu kommen!

Und noch ein Hinweis in eigener Sache: **Wir suchen ab dem 1. August 2018 einen Bundesfreiwilligen für unseren Fahrdienst.** Vielleicht kennen Sie ja jemanden in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis, der daran Interesse hätte. Für Fragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch unter 040 - 422 44 33 oder per Mail: [holz@dmsg-hamburg.de](mailto:holz@dmsg-hamburg.de) zur Verfügung.

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

## 17. Hamburger Multiple Sklerose Forum

**Samstag, 2. Juni 2018  
von 9.45 - 16 Uhr**

### Themen

- **Meine MS-Therapie**  
– **Wie treffe ich die richtige Entscheidung?**  
Dr. Anne Rahn, Hamburg
- **Reha bei MS**  
– **ganzheitlich und maßgeschneidert?**  
Prof. Dr. Jürg Kesselring, Valens (CH)
- **Immuntherapie 2018**  
– **Was gibt es Neues?**  
Dr. Klarissa Stürner, Kiel
- **Mikrobiom und Propionsäure**  
– **Essen gegen MS?**  
Dr. Lisa Ann Gerdes, München

### Veranstaltungsort:

Albertinen-Haus,  
Sellhopsweg 18 - 22,  
Hamburg-Schnelsen

Weitere Informationen  
finden Sie rechtzeitig  
im Flyer und unter  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)



Unsere  
Veranstaltung zum  
Welt MS Tag 2018  
„Forschung“



# Selbsthilfegruppen Quelle von Anregungen, Ideen und Motivation



**Interview mit Kerstin Knapwerth,  
Ansprechpartnerin für  
Selbsthilfegruppen  
bei der DMSG Hamburg**

**Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es  
aktuell bei der DMSG Hamburg?**  
Aktuell sind es 25.

**Waren das mal mehr?**

Ja, in den vergangenen Jahren ist die Anzahl sehr zurückgegangen. In den letzten sieben Jahren wurden acht neue Gruppen gegründet. 19 Gruppen haben sich jedoch parallel aufgelöst. Darunter sind auch vier der neuen Gruppen, die leider nicht aufrechterhalten werden konnten.

**Wie kommt es, dass sich im  
Moment allgemein mehr Selbsthilfe-  
gruppen auflösen,  
als neue gegründet werden?**

Viele unserer Selbsthilfegruppen bestehen schon sehr lange. Durch veränderte Lebens- oder Krankheitssituationen im Laufe der Jahre wandeln sich auch die Bedürfnisse und Themen der einzelnen

Gruppenteilnehmer und passen dann oft nicht mehr zusammen. Da ist es manchmal schwierig, eine Gruppe dauerhaft zusammenzuhalten. Das verantwortliche Miteinander in der Gruppe bestimmt, ob die Teilnehmer dauerhaft voneinander profitieren und sich gegenseitig stützen können – und ob die Integration von neuen, insbesondere jüngeren Interessenten gelingt. Hinzu kommt, dass das Internet gerade für die jüngere Generation an besonderer Bedeutung gewonnen hat und intensiv als Informations- und Kommunikationsmittel genutzt wird. Gerade Neubetroffenen fällt es häufig schwer, die Mitarbeit für sich und andere in der Gruppe konstruktiv zu gestalten. Sie sind oft mit der eigenen Krankheitsverarbeitung in ihrer Lebens- und Arbeitssituation schon ausgelastet.

*Die Selbsthilfegruppe kann einen bestärken und motivieren, seinen Weg weiterzugehen oder einen anderen auszuprobieren.*

**Warum sind Selbsthilfegruppen dennoch nach wie vor wertvoll und wichtig?**

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit zu einem persönlichen Austausch mit Gleichgesinnten, die einen aufgrund der eigenen Krankheitssituation verstehen und Schwierigkeiten nachempfinden können. In einer Selbsthilfegruppe kann offen über die täglichen Herausforderungen gesprochen werden. Hier findet man Anregungen und Ideen, mit seiner Lebenssituation und den krankheitsbedingten Problemen umzugehen. Die Selbsthilfegruppe kann einen bestärken und motivieren, seinen Weg weiterzugehen oder einen anderen auszuprobieren.

**Warum können Selbsthilfegruppen nicht durch Facebook-Gruppen oder andere Online-Angebote ersetzt werden?**

Online-Angebote bieten die Möglichkeit sich bundesweit auszutauschen, was toll ist. Da zum einen jedoch nicht alle Menschen einen Zugang zu Facebook usw. haben und zum anderen bei vielen auch das Bedürfnis besteht, im persönlichen Austausch miteinander zu sein, können diese Angebote nur als Ergänzung funktionieren.

**Sind denn zum Beispiel Facebook-Gruppen gut und sinnvoll?**

Diese Form der Vernetzung über soziale Medien bietet viel größere Möglichkeiten, bundesweit Hilfe und Unterstützung zu finden. Die digitalen Dialogformen motivieren auch gerade junge Menschen, eine Selbsthilfegruppe zu suchen oder zu gründen bzw. vielleicht auch erst einmal anonym nach Gleichgesinnten zu suchen,

ohne gleich in den persönlichen Kontakt treten zu müssen. Dieser wird von manchen Neubetroffenen nämlich zunächst eher als Belastung empfunden.

### Was tut die DMSG Hamburg für ihre Selbsthilfegruppen?

Wir bieten den Gruppensprechern einmal im Jahr eine Möglichkeit zum Austausch. Unter professioneller Begleitung einer Psychotherapeutin können Gesprächssituationen aus den Selbsthilfegruppen, problematische Entwicklungen oder Fragestellungen reflektiert werden. Die Teilnehmer können Ideen und Anregungen von anderen Gruppenleitern und Mitgliedern aufnehmen und gemeinsam neue Wege entwickeln. Außerdem stellen wir den Gruppen bei Bedarf in besonderen Konfliktsituationen einen Mediator zur Seite, um diese lösen zu können. Die DMSG stellt den Selbsthilfegruppen und auch dem Selbsthilfebeirat Räumlichkeiten für ihre Treffen zur Verfügung. Wir informieren die Selbsthilfegruppen über politische und sozialrechtliche Entwicklungen und Neuerungen und stehen ihnen als Ansprechpartner für Fragen rund um die MS zur Verfügung.

### Kann jeder eine Selbsthilfegruppe gründen?

Ja. Es müssen auch nicht immer alle Verantwortlichkeiten beim Gruppensprecher liegen. Da auch der Gruppensprecher aufgrund der eigenen Krankheitssituation nur bedingt Zeit- und Belastungsressourcen zur Verfügung hat, ist es manchmal sinnvoll, Aufgaben auf mehrere Gruppenmitglieder zu verteilen. ●

## Wie unterstützt die DMSG Hamburg ihre Selbsthilfegruppen?

→ **Unsere Mitarbeiterin Kerstin Knapwerth** (s. Interview), kümmert sich speziell um die Anliegen, Fragen und Probleme der Teilnehmer und Leiter unserer Selbsthilfegruppen. Sie können sie unter Tel. 040 - 422 44 33 oder per Mail: knapwerth@dmsg-hamburg.de erreichen.

→ **Wir bieten einmal im Jahr ein Supervisionsseminar** für Teilnehmer und Leiter von Selbsthilfegruppen an.

→ **Gruppenleiter** werden vom Selbsthilfebeirat vertreten, der aktuelle Anliegen an Geschäftsführung und Vorstand der DMSG Hamburg heranträgt. Außerdem gibt er Informationen, Anregungen und Beratung für die Gruppenarbeit und hält zu diesem Zweck den Kontakt zu weiteren Selbsthilfe- und Behinderteneinrichtungen, wie der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) e.V. oder den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Hamburg (KISS).

## Weitere Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten



### KISS – Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Hamburg

#### 1. Finanzielle Förderung

KISS Hamburg verwaltet den „Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf“. Selbsthilfegruppen können sich daraus mit bis zu 700 Euro im Jahr fördern lassen. Von dem Geld können dann unter anderem angemietete Räume, Veranstaltungen oder zu den Treffen eingeladene Fachleute bezahlt werden. Gruppen, die sich in der Gründung befinden, können eine Anschubfinanzierung beantragen.

Voraussetzungen für die Förderung einer bestehenden Gruppe:

Die Gruppe muss

- zum Zeitpunkt der Antragstellung mindestens ein Jahr bestehen
- zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit den Krankenkassen bereit sein

- grundsätzlich offen für neue Mitglieder sein
- ohne professionelle Leitung (z. B. Arzt, Therapeut) arbeiten
- kostenlos sein
- eine neutrale Ausrichtung haben, z. B. keine politische Ausrichtung, keine Verfolgung kommerzieller Interessen o. ä.
- die Interessenwahrnehmung durch Betroffene und/oder Angehörige übernehmen
- eine verlässliche Gruppenarbeit gewährleisten (monatlich mindestens ein Treffen)
- mindestens sechs Teilnehmer haben
- sowie dem Verzeichnis der Krankheitsbilder entsprechen, die von den Krankenkassen gefördert werden (dies ist bei MS der Fall) ▶▶▶



- **Weitere Informationen** erhalten Sie bei Claudia Szottka vom Selbsthilfegruppen-Topf-Büro, Tel. 040 - 537 97 89-72 oder Mail: [selbsthilfoerderung@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfoerderung@paritaet-hamburg.de).

## 2. Fortbildungen

KISS Hamburg bietet außerdem regelmäßig kostenlose Fortbildungen und Veranstaltungen für Gruppenleiter, -gründer und -mitglieder an. Mehr Informationen finden Sie unter [www.kiss-hh.de/termine](http://www.kiss-hh.de/termine).

## NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Viele weitere Informationen rund um Selbsthilfe, Fördermöglichkeiten, Fortbildungen und Veranstaltungen finden Sie auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de).

# „Mit Menschen sprechen, die einen wirklich verstehen“



**Interview mit Franziska Vetter, 37 Jahre alt, MS seit 2004, seit Ende 2013 Gruppensprecherin von „more support“, einer Gruppe für junge Betroffene**

„more support“ gibt es seit 2010. Im Schnitt kommen 8 bis 10 Mitglieder zu den Treffen, die einmal im Monat stattfinden. Frau Vetter ist zusätzlich im regelmäßigen Mail-Kontakt mit weiteren Interessenten. Die Teilnehmer sind zwischen 21 und 37 Jahre alt.

### Weshalb sind Sie „more support“ beigetreten?

Ich kann mich nicht mehr so genau daran erinnern. Ich bin auf jeden Fall lange davor zurückgeschreckt, einer Selbsthilfegruppe beizutreten. Viele stellen sich darunter ja eine Gruppe vor, die nur über das Leid redet. Aber mir wurde immer wieder empfohlen, es doch wenigstens einmal auszuprobieren. Irgendwann habe ich mich dann bei der damaligen Gruppensprecherin Inga Steinmüller gemeldet. Heute weiß ich, dass viele das erste Mal nicht aus eigenem Antrieb kommen, sondern wegen dem hartnäckigen „Geneve“ aus dem Familien- oder Bekanntenkreis. Die Hemmschwelle ist einfach ziemlich hoch. Deswegen ist der Profiltext unserer Gruppe auf der Homepage der DMSG Hamburg auch sehr offen gehalten – dass wir uns einfach nur austauschen wollen und auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

### Wo treffen Sie sich?

In der Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg. Zwischendurch haben wir uns auch mal woanders getroffen, z. B. in

einem Café, weil es eher darum ging, auch mal gemeinsam etwas zu unternehmen. Aktuell liegt der Schwerpunkt auf dem Austausch, und da eignen sich die Räume der DMSG besser. Cafés sind auch nicht immer beliebt für solche Treffen, zum einen wegen der intimen Themen, zum anderen auch wegen des Geräuschpegels.

### Wie laufen die Treffen ab? Was machen Sie?

**Im Prinzip unterhalten wir uns bei einer Tasse Tee. Mit der Tasse hat man nämlich auch gleich etwas zum Festhalten.** Wir sitzen immer am Tisch, das hat sich als besser erwiesen als ein Stuhlkreis. Man hat damit einfach noch eine Art Schutzbarriere zwischen sich und den anderen, außerdem ist Platz für mitgebrachtes Obst oder Knabberkram.

### Über welche Themen sprechen Sie?

Meistens über Medikamente, eigene Erfahrungen mit Schüben, Umgang mit der Krankheit gegenüber Nicht-Betroffenen, z. B. bei der Arbeit oder im privaten Umfeld – wann macht es Sinn zu sagen, dass man MS hat, wann eher nicht – und Erfahrungen mit psychologischer Beratung. Wir sprechen aber auch über andere Themen, z. B. über Bücher, die uns sehr gefallen oder berührt haben und die wir den anderen empfehlen können.



## Was hat sich im Laufe der Zeit verändert? Sind es noch dieselben Teilnehmer wie zu Beginn?

Ich bin gerade dabei, die Gruppe komplett neu aufzubauen. Es sind fast keine der alten Teilnehmer mehr dabei. Viele sind nicht mehr gekommen, weil bei den Treffen immer weniger da waren, irgendwann haben sich nur noch dieselben 3-4 Leute getroffen. Mittlerweile erhalte ich aber regelmäßig Anfragen von Interessenten und ich hoffe, dass auch ein paar der früheren Mitglieder wieder dazu kommen. Ich gebe jedenfalls nicht auf und schreibe immer wieder Mails. Außerdem überlegen wir, bei den Treffen monatlich zwischen Mittwoch und Donnerstag zu wechseln, weil manche nur an einem der beiden Tage können.

## Was hat Ihnen die Teilnahme an der Gruppe bisher gebracht?

Am Anfang war für mich besonders toll, **dass ich mit Menschen reden konnte, die wirklich begreifen, was ich sage.** Die diese Gefühle kennen, wie zum Beispiel keine Pläne mehr machen zu wollen. Die verstehen, dass das, was wir haben, MS, die Abkürzung für „Mist-Scheiße“ ist. Es ist nämlich nicht immer alles trotzdem schön und gut, wie einem das gerne vom Umfeld suggeriert wird. Allerdings weiß ich seit der Diagnose kleine, schöne Momente mehr zu schätzen. Ich lebe bewusster. Früher habe ich nur an die Arbeit gedacht. Jetzt freue ich mich über einen Sonnenstrahl, der durch die Wolken bricht, oder ein Eichhörnchen, das über die Straße läuft. So etwas tausche ich auch in der Gruppe aus: Was hat mir geholfen? Nicht nur das, was die Ärzte sagen, sondern ganz lebensnah. Das möchte ich als Gruppenleiterin weiter-

vermitteln. Seit ich Leiterin bin, bin ich auch sehr stolz darauf, dass ich immer wieder Menschen motivieren und dazu bringen kann, sich zu öffnen.

## Was denken Sie, warum sich junge Menschen heute so schwer tun mit Selbsthilfegruppen?

Weil das allgemeine Bild so ist, dass man in einer Selbsthilfegruppe nur über die Krankheit spricht. **Ich selbst wollte nach der Diagnose überhaupt nicht hingucken, der MS nicht so viel Raum geben.** Die MS ist aber nur der Grund, weswegen man zu einer Gruppe geht. Es liegt nicht das ganze Treffen über der Fokus darauf.

## Aus Ihrer Sicht: Wieso sind Selbsthilfegruppen nach wie vor aktuell und wichtig?

Weil man nur dort die Chance hat, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und mal richtig verstanden zu werden. Ich selbst agiere lieber persönlich. Es kommt eine Energie rüber, die es nur im direkten Kontakt gibt. In einem Chat fallen zum Beispiel die Stillen nicht auf. In der Gruppe kann man mehr darauf achten, alle in die Gemeinschaft zu holen und zu berücksichtigen. Der Zusammenhalt ist ganz wichtig und nur bei persönlichem Kontakt möglich. **Mit jemandem zu reden ist etwas ganz anderes, als zu chatten.** Man kann sich nicht verstecken, man ist wirklich präsent während des Gesprächs. Der Zulauf und das Interesse sind zum Glück ja auch da, trotz der sozialen Medien.

## Haben Sie Tipps für Mitglieder, die eine Gruppe bilden möchten?

Es ist vielleicht gut, wenn im Aufruf für die Selbsthilfegruppe etwas über die Motivation steht, warum man sich tref-

fen möchte. Dann bekommen die Leute eine Ahnung, was sie erwartet und was sie selbst einbringen dürfen. Und eine offene Formulierung könnte helfen: „Kommt einfach mal her, egal, wie es Euch gerade geht!“ Der Rest fließt von alleine ...

Ich war vor dem letzten Treffen mit lauter neuen Interessenten auch aufgeregt. Aber einem muss klar sein, dass man nicht alles mit der eigenen Willenskraft steuern kann. **Es reicht eine gewisse Offenheit und das Vertrauen, dass das Zwischenmenschliche zwischen den einzelnen Teilnehmern und einem selbst schon funktionieren wird.** Eine Idee wäre, Aushänge für die Gruppe nicht nur in Kliniken oder Arztpraxen zu machen, sondern auch dort, wo man sich trifft, z. B. im Café. Es hilft sicher, wenn man sich vor-

*Es kommt eine Energie rüber, die es nur im direkten Kontakt gibt.*

her die Frage beantwortet, was sich für die geplanten Treffen besser eignet: Ein öffentlicher Ort oder ein geschützter Raum wie bei der DMSG. Und man kann überlegen, ob man sich immer am selben Ort trifft oder ob man z. B. rotiert, die Stadtteile wechselt, damit alle eine Chance haben, zu den Treffen zu kommen. Das sind aber alles auch Fragen, die man mit den Teilnehmern bei einem der ersten Treffen besprechen kann. Ich wünsche allen, die eine neue Gruppe gründen wollen, viel Erfolg! ●

**Wer gern bei „more support“ reinschnuppern möchte, melde sich bitte unter [m.s.dmsg@gmx.de](mailto:m.s.dmsg@gmx.de).**



## „Persönlicher Kontakt ist nicht zu ersetzen“



**Interview mit Beate Krumnow, 59 Jahre, von 2009 bis 2016 Leiterin des „Kontaktkreis Schenefeld“, gegründet 1991, aufgelöst 2016**

### **Sie sind Ende der 90er zu der Gruppe gestoßen. Welche Beweggründe hatten Sie damals, als relativ junge Betroffene?**

Ich bin nicht als Neubetroffene dazu gekommen. Ich hatte vorher einfach zu viel mit Familie usw. zu tun. Irgendwann habe ich gedacht: „Ich muss mal mein Gesichtsfeld erweitern und neue Leute kennenlernen.“ Erst war ich nur Mitglied, ab ca. 2009 dann auch Leiterin.

### **Wie viele Mitglieder hatte Ihre Selbsthilfegruppe?**

Das schwankte zwischen 3 und 25. Es war eine bewegte, lebendige Gruppe, es sind immer wieder neue Mitglieder dazugekommen oder alte weggegangen. Irgendwann waren es zu viele Teilnehmer, daher haben wir eine weitere Gruppe und zusätzlich eine Gruppe für Neubetroffene in Schenefeld, die „1.000 Gesichter“, eröffnet. Beide Gruppen existieren heute noch, „1.000 Gesichter“ ist auch auf der Homepage der DMSG Hamburg zu finden.

### **Wie liefen die Treffen ab, über welche Themen haben Sie gesprochen?**

Als ich neu in die Gruppe gekommen bin, war es so, dass Themen für die Treffen gesammelt wurden. Später waren es eher Klöntreffen, die MS war nicht mehr Hauptthema wie zu Beginn. Wir haben einfach einmal im Monat nett

zusammengesessen. Wenn dann doch jemand mal ein MS-Thema hatte, über das er sprechen wollte, war das aber auch kein Problem. Wir haben zweimal im Jahr Workshops organisiert und uns mithilfe der KISS-Gelder Dozenten eingeladen, z. B. für eine Supervision, bei der wir später auch thematisiert haben, dass wir immer weniger werden. Als die Gruppe sich 2016 endgültig auflöste, haben wir zum Abschied noch ein schönes Sommerfest veranstaltet.

*Wir haben zweimal im Jahr Workshops organisiert und uns mithilfe der KISS-Gelder Dozenten eingeladen.*

### **Wieso hat sich die Gruppe aufgelöst?**

Wir wurden wie gesagt immer weniger. Wir haben gemerkt, dass es schwierig ist, Neubetroffene in eine „alteingesessene“ Gruppe zu integrieren, man hat einfach zu unterschiedliche Themen. Durch Umzüge, Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder den Wechsel in ein Pflegeheim waren wir am Ende nur noch zu dritt. Wir haben auch versucht, Selbsthilfegruppen zusammenzulegen, das hat aber aus unterschiedlichen Gründen nicht geklappt.

### **Bedauern Sie, dass es die Selbsthilfegruppe nicht mehr gibt?**

Wir bedauern das schon, es ist für uns aber OK. Es ist alles gut und richtig so, keiner von uns ist in eine neue Selbsthilfegruppe gegangen.

### **Hätte man die Auflösung der Gruppe irgendwie verhindern können?**

Nein, die Luft war raus. Für uns war das genau die richtige Entscheidung. Alles hat eben seine Zeit, und nach einem Vierteljahrhundert war die Zeit dieser Gruppe zu Ende. Es gab auch keinen Streit, wir haben den Abschied richtig zelebriert.

### **Haben Sie noch Kontakt zu den früheren Teilnehmern?**

Wir treffen uns nach wie vor und gehen zusammen essen, manchmal mit und manchmal ohne Partner.

### **Würden Sie gerne wieder an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen?**

MS ist nicht mehr mein Hauptthema. Ich würde aber schon wieder eine Selbsthilfegruppe aufsuchen, nur zu ganz anderen Themen. Eine Selbsthilfegruppe an sich ist immer gut. Wenn ich irgendetwas brauche, würde ich bewusst wieder nach einer passenden suchen. Im Moment gehe ich stattdessen zum MS-Sport in Schenefeld. Dort sind auch Teilnehmer aus der alten Gruppe dabei.

### **Was denken Sie, warum sich junge Menschen heute so schwer tun mit Selbsthilfegruppen?**

Meiner Meinung nach liegt das an den neuen Medien, die persönlichen Kontakte kippen dadurch hintenüber. Jeder



kann alle Infos im Netz finden. Die jetzt Neubetroffenen sind mit den neuen Medien aufgewachsen, sie sind für sie eine Selbstverständlichkeit. Ich hoffe, dass diese Menschen irgendwann merken, dass das alles aber den persönlichen Kontakt nicht ersetzen kann.

## **Haben Sie Tipps für Mitglieder, die eine Gruppe gründen möchten?**

Nicht aufgeben! Unsere Gruppe hatte mal viele und eine Zeitlang auch mal wenige Teilnehmer. Ein bisschen Fantasie bei der Suche nach einer barrierefreien, gut erreichbaren Location haben. Auch die Ausrichtung der Gruppe, die Themen, den Ablauf der Treffen immer wieder neu denken.

Ich empfehle auch die KISS-Seminare für Selbsthilfegruppen. Man kann dort für sich rausholen, was hilft, und muss nicht alles zwingend umsetzen.

Außerdem hilft es, die Gruppe mit einzubeziehen. Was finden die anderen gut, was nicht? Die Kontaktperson wird mit allem bombardiert. Sie muss aber nicht alles alleine regeln und entscheiden. Man kann auch Aufgaben in die Gruppe tragen und delegieren, die anderen Teilnehmer mit in die Verantwortung nehmen: „Wer kann das oder das übernehmen?“, zum Beispiel die Organisation der Weihnachtsfeier. Mutig sein: Herz in die Hand und Mund auf! Eine große Entlastung für die ganze Gruppe kann es auch sein, wenn ein Stellvertreter benannt wird. Der kann dann einspringen, wenn der Leiter mal krank oder verhindert ist. ●

## **„Gemeinsam Neues ausprobieren“**

**Über die Selbsthilfegruppe „PPMS“ (Primär Progrediente MS)**

**Meine MS zeichnete sich schon sehr früh dadurch aus, dass ich nie einen spürbaren Schub hatte.** Entweder wurde sie als primär (PPMS) oder sekundär chronisch progredient (SPMS, progredient = fortschreitend) bezeichnet. Immer wieder bekam ich zu hören, dass es für diese Arten keine wirksamen Medikamente gäbe, um die Progression aufzuhalten. Ein großer Vorteil war natürlich, dass ich keine Angst vor dem nächsten Schub haben musste. Der riesige Nachteil aber: Ich musste mich von immer mehr Dingen verabschieden, die ich gern machte und mache. Und ich weiß natürlich heute noch nicht, was morgen eventuell kommt.

**Ich fühlte mich 2010 sehr allein mit dieser Situation.** Auf der Suche nach Unterstützung sah ich mich unter anderem auch nach einer passenden Selbsthilfegruppe um. Gerade zu diesem speziellen Thema fand ich aber keine. So entschied ich mich, über die „Gemeinsam“ Gleichgesinnte mit Interesse an einem Ideen- und Gedankenaustausch zu suchen. Acht Leute kamen spontan zusammen und wir trafen uns regelmäßig einmal im Monat. Unser gemeinsames Ziel war:

- *Wege zu finden, um besser mit dem ungewissen Verlauf unserer MS umgehen zu lernen.*
- *Angebote abseits einer rein medizinischen Versorgung auszuprobieren. Wir wollten herausfinden, ob sie uns gut tun (Feldenkrais, Meditation, Yoga, Jin Shin Jyutsu).*

- *Erfahrungsaustausch (z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Hilfsmittel, aber auch Reha- und Krankenhauseinrichtungen).*

**Inzwischen gibt es unsere Gruppe schon seit 8 Jahren.** Auch wenn wir zwischendurch das Gefühl haben, dass die Luft ein wenig „heraus“ ist, freuen wir uns immer wieder über die Treffen und die vertrauten Gespräche. Es gab und gibt Veränderungen in der Gruppe: Neue Interessenten kommen hinzu, andere gehen fort – sei es, weil sie umziehen, weil sie sich in der Gruppe nicht mehr wohl fühlen oder auch einfach gesundheitlich nicht mehr in der Lage sind, zu kommen. Die Selbsthilfegruppe „PPMS“ hat inzwischen einiges ausprobiert und nicht DIE gemeinsame Aktivität gefunden, die allen gleichzeitig gut tut. Uns eint zwar alle die Diagnose MS, aber nicht jeder mag sich dauernd damit beschäftigen. Unsere Gruppe ruht im Moment. Ob und wie es in der Zukunft mit der Selbsthilfegruppe PPMS weitergehen wird, wissen wir nicht.



**Für mich persönlich waren die monatlichen Treffen**

**immer sehr bereichernd.** Es wäre schade, wenn sie wegen mangelnder Beteiligung nicht wieder zustande kämen. Nicht missen möchte ich den Gedanken- und Ideenaustausch mit Leuten, die mir ans Herz gewachsen sind. ●

Birgit Brink



## „Wir begleiten uns gegenseitig“ Stimmen aus dem „MS-Treff Harburg“

**Uta:** Ich bin immer davor zurückgeschreckt, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Meine Vorstellung von einer solchen Gruppe war, dass jeder darüber jammert, wie schlecht es ihm geht. So etwas könnte ich nicht ertragen, weil ich selbst Probleme mit der Krankheitsverarbeitung und der Akzeptanz der MS hatte und selbst nach 30 Jahren immer noch habe. Dann wurde ein MS-Stammtisch in Harburg gegründet. Einer Freundin zuliebe bin ich mitgegangen. Ich dachte, ich kann mir das ja mal anschauen und ein- oder zweimal würde ich das schon überstehen. Mittlerweile existiert der Stammtisch schon über zwei Jahre. Ich versuche es einzurichten, immer dabei zu sein; sage sogar meine geliebte Reittherapie für den Tag ab.

Wir treffen uns einmal im Monat für zwei Stunden. Wir, das sind Betroffene unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Behinderungen. Dem einen sieht man nicht an, dass er irgendwie eingeschränkt ist. Andere kommen mit E-Rolli oder Rollator. Unsere Gruppe besteht aus Männern und Frauen,



MS-Treff Harburg: Bei der Weihnachtsfeier sind die meisten dabei.

Berufstätigen und Rentnern, Neubetroffenen und Langbetroffenen. Das Schöne an unserem Stammtisch ist, dass die Treffen zwanglos sind – ohne Anwesenheitspflicht, ohne Druck. Wer kann und mag, kommt. Die Frau, die die Gruppe ins Leben gerufen hat, informiert uns über Termine und Neuigkeiten zu unserer Krankheit. Jeder, der etwas sagen oder zu fragen hat, kann den Rest der Gruppe mit einbeziehen – sei es privat oder zur MS. Wir reden über dies und das. Es sind Freundschaften entstanden, auch, weil es so unkompliziert ist, sich mit Menschen zu treffen und zu unterhalten, die dieselben Erfahrungen gemacht haben wie man selbst. Ich bin froh, dass ich mich habe überreden lassen, mitzugehen. Für mich ist der Kontakt zu der Gruppe und zu den Leuten wichtig geworden.

**Roswitha:** Immer wenn die MS mir neue Probleme bereitet, suche ich Ansprechpartner: „Wie machst du das so?“ Mein Alltag mit MS ist ein ständiges Auf und Ab, bei dem ich langfristig immer weiter zurückstecken muss. Wie kann ich es dennoch schaffen, nicht aufzugeben? Erfahrungsaustausch ist für mich notwendig. Darum suche und pflege ich Kontakte zu anderen Menschen mit MS. Ich schätze den kontinuierlichen Kontakt mit Gleichbetroffenen, die mir als gutes oder warnendes Beispiel dienen. Menschen, die mich auf Ideen bringen und mir zeigen, dass ich nicht allein dastehe – wir können uns gegenseitig begleiten und unterstützen. Vor allem direkte und „analoge“ Begegnungen sind für mich unverzichtbar.

Vor einem Dutzend Jahren gab es im Bezirk Harburg noch vier Selbsthilfegruppen, aber dann keine mehr. Ich wollte aber nicht, dass es im ganzen Bezirk Harburg keine MS-Gruppe gibt und habe darum im Oktober 2015 den „MS-Treff Harburg“ gegründet, der in einem aufgelockerten Modus gut funktioniert. Der wesentliche Kern ist lebendig: Wir begleiten uns gegenseitig!

*Menschen, die mich auf Ideen bringen und mir zeigen, dass ich nicht allein dastehe – wir können uns gegenseitig begleiten und unterstützen.*

**Birgit:** In einer Selbsthilfegruppe lernt man viele neue, nette Menschen auf Augenhöhe kennen. Dutzende vertrauliche, immer auch bereichernde Gespräche werden geführt. Ich weiß, ich bin nie allein mit mir und der Krankheit. Durch die Gruppe bin ich motiviert zu kämpfen. Für meine Rechte und damit stellvertretend für die Rechte von Behinderten. In der Gruppe hat die Krankheit für mich Gesichter bekommen. Wie immer im übrigen Leben ist man nur gemeinsam stark, und kämpfen lohnt sich. ●

### „MS-Treff Harburg“

Ohne Anmeldung, ohne festgelegtes Thema, „wer Lust hat, kommt!“

Kontakt: Roswitha Kiers,

E-Mail: [ms-treff-harburg@gmx.de](mailto:ms-treff-harburg@gmx.de)

## „Gemeinsam singend durch Höhen und Tiefen gehen“ Die Selbsthilfegruppe „Atem und Stimme“



2008 habe ich die Gesangsgruppe „Atem und Stimme“ ins Leben gerufen.

Ich habe früher gern und gut gesungen. Nach meiner MS-Diagnose wurde meine Stimme mit der Zeit unsicher. Schnell stellte ich fest, dass es einigen anderen MS-Betroffenen auch so geht. Im Februar 2008 habe ich mit dem Hamburger Musikkonservatorium Kontakt aufgenommen und bekam drei Empfehlungen für Gesangslehrer. Frau Timmich, eine ausgebildete Gesangslehrerin und gelernte Krankenschwester, war begeistert von meinem Konzept. Anfang April konnten wir sie persönlich bei einer ersten Gesangsstunde in den Räumen der Geschäftsstelle kennenlernen. Alle neun Teilnehmerinnen waren von Frau Timmich angetan. Im September 2008 wurde eine Projektförderung durch die AOK genehmigt. Ab Dezember 2008 konnte uns Frau Timmich aus privaten Gründen nicht mehr begleiten. Die musikalische Leitung der Gruppe wurde von Frau Kopp übernommen, und wir sind bis heute begeistert von ihr.

Für 2010 übernahm die DMSG Hamburg die Finanzierung. Seit 2011 stehen wir finanziell auf eigenen Beinen. Die Mitgliederzahl schwankte in den letzten 10 Jahren zwischen 4 und aktuell 12 Teilnehmern.

Wir sind kein Chor im klassischen Sinne. Bei uns steht der Aufbau der Stimme im Vordergrund. Deshalb treten wir auch nicht öffentlich auf.

Zu den Zielen unserer Gruppe gehören:

- *Training der Lunge und der Stimmbandmuskulatur*
- *Training des Zwerchfells und dadurch Stärkung der Muskulatur der inneren Organe*
- *Kräftigung des Beckenbodens*
- *Positive Effekte auf die Psyche durch Spaß am Gesang*

Wir sind in den letzten Jahren gemeinsam durch viele Höhen und Tiefen gegangen. Ich hoffe, es wird diese Gruppe noch lange geben. ●

*Lydia Boothe*

**Die Gesangsgruppe findet zweimal im Monat freitags von 17 - 18 Uhr statt.**

*Die Teilnehmer zahlen eine Umlage für die Gesangslehrerin in Höhe von 10 Euro im Monat. Kontakt: Lydia Boothe, Tel. 0176 - 70 77 05 41, E-Mail: l.boothe@alice-dsl.net*



## „Singen verbindet“



**Annette Pick, seit 10 Jahren Mitglied der Gesangsgruppe „Atem und Stimme“**

**Die Gesangsgruppe ist auf den ersten Blick keine klassische Selbsthilfegruppe. Wieso würden Sie sagen, dass es dennoch eine ist?**

Weil wir uns gegenseitig positiv inspirieren. Dazu gehört auch das Gefühl, dass da jemand ist, mit dem einen eine gemeinsame Sache verbindet. Alle sind sich darüber bewusst, dass ihnen das Singen gut tut, dass Singen etwas für die Seele ist.

**Wird bei den Treffen ausschließlich gesungen oder auch geredet?**

Wir treffen uns immer schon 15 Minuten vor Beginn, damit wir noch reden und uns bei Bedarf gegenseitig in den Arm nehmen können. Auch nach dem Singen bleibt Zeit zur Unterhaltung. Falls jemand gerade Probleme hat, sprechen wir darüber, und wir helfen uns gegenseitig. Den Hauptteil übernimmt selbstverständlich dann das Singen. Nach dem recht körperbetonten Einsingen geht es dann zum eigentlichen Gesang. Jeder konzentriert sich auf seine eigene Stimme. Nach dem Singen sind alle gelöst und entspannt.

**Was hat Ihnen die Teilnahme an der Gruppe bisher gebracht?**

Durch das Singen in dieser Gruppe bin ich mit der Zeit viel selbstsicherer geworden. Ich denke, dass es allen so geht. Beim Einsingen erklärt uns die Gesangslehrerin zum Beispiel: „Der Mund muss beim Singen häufig weit



geöffnet werden. Viele meinen, das sähe doof aus, und haben Hemmungen dabei. Das hat viel mit Scham zu tun.“ Diese Scham kann mit der Zeit überwunden werden. Man beschäftigt sich

*Beim Singen lernt man, mehr im Körper zu sein, nicht nur im Kopf. Dass man einfach mal macht, anstatt zu viel nachzudenken.*

also auch mit der eigenen Persönlichkeit. Ich selbst habe viele Jahre dafür gebraucht, bis ich mich dazu überwunden habe, zu singen, obwohl ich das immer wollte. Ich habe mich lange für meine Stimme geschämt.

Singen erreicht das Unterbewusstsein, man verändert sich automatisch, man wird selbstbewusster und entwickelt Selbsterkenntnis und Selbstverständnis. Wir haben alle Angst, Fehler zu machen. Beim Singen lernt man, mehr im Körper zu sein, nicht nur im Kopf. Dass man einfach mal macht, anstatt zu viel nachzudenken. Durch das Singen erhält man eine gewisse Lockerheit. Es erreicht die Seele, geht in die Tiefe. Man spürt in sich hinein und achtet auf die Atmung. Ist die Stimme nicht gut, dann ist auch die Stimmung nicht gut. ●

## Offener Treff für junge Menschen mit MS

Eine Selbsthilfegruppe im weitesten Sinne ist auch unser Offener Treff für junge Menschen mit MS. Wir haben ihn 2014 gegründet, um ein besonders niedrigschwelliges Angebot für junge Menschen zu schaffen, die sich anfangs oft keiner Selbsthilfegruppe anschließen wollen. **Damit niemand die Verantwortung einer Gruppenleitung übernehmen muss, ist bei den Treffen ein Sozialpädagoge anwesend, der die Gespräche gegebenenfalls moderierend unterstützt.**

Die Treffen finden in lockerer Atmosphäre im Bolero Rotherbaum statt. Diese und ähnliche Fragen können dort besprochen werden: Wie gehe ich mit der MS um? Wie kann ich mich ge-

genüber Angehörigen, Freunden oder dem Arbeitgeber verhalten, wenn es wegen der Erkrankung zu Schwierigkeiten oder Konflikten kommt? Weitere mögliche Themen: Aktuelle Therapien, Krankheitsverläufe der MS, Familienplanung, Ernährung und Sport, und natürlich alles, worüber sich die anwesenden Teilnehmer sonst noch austauschen wollen. Wer will, kann Freunde, Partner oder Angehörige mitbringen. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ●

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

## Neue Selbsthilfegruppen bei der DMSG Hamburg

### Elterngruppe

Unser Mitglied Inga Steinmüller möchte eine Gesprächsgruppe für Mütter und Väter mit MS (und die, die es bald werden) gründen. Dort soll Raum für alle Themen sein, die sich aus der Kombination von Elternschaft und chronischer Erkrankung ergeben können. Kinder bis 2,5 Jahre dürfen zu den Treffen gerne mitgebracht werden. ●



Kinder bis 2,5 Jahre dürfen zu den Treffen gerne mitgebracht werden. ●

**Die Gruppe trifft sich ab dem 8. Mai immer am 1. Dienstag im Monat von 10.30 bis 12 Uhr in unserer Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg 154 - 156. Bei Interesse und für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die DMSG Hamburg, Tel. 040 - 422 44 33 oder Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).**



## „Bewegung, Reha und Physiotherapie“

### Gesprächsgruppe für länger MS-Betroffene



**Ab dem 17. Mai 2018 bietet unser Mitglied Monika Holzer eine Gesprächsgruppe für Menschen an, die seit mindestens zehn Jahren an MS erkrankt sind.**

Monika Holzer schreibt über sich selbst und die geplante Gruppe: „Ich bin seit 1982 an MS erkrankt. Es gab Zeiten mit vielen schweren Schüben, die immer etwas zurückgelassen haben. Gleichzeitig habe ich in den vielen guten Jahren, die ich mit MS gelebt habe, Sozialpädagogik studiert und mit Diplom abgeschlossen. Ich habe zahlreiche Zusatzausbildungen in systemischer Therapie, Beratung und Supervision erfolgreich absolviert. Nach dem Ende meines Studiums habe ich zwei Frauengruppen bei der DMSG Hamburg geleitet.“

#### **Aktuelle Situation**

Nach über dreißig Jahren MS ist es mir nicht mehr möglich, ein großes Seminar mit vielen Teilnehmern und den obligatorischen technischen Hilfsmitteln zu geben. Meine Kenntnisse und Fähigkeiten sind mir aber erhalten geblieben, so dass ich, wie viele Langzeitbetroffene, in der Lage bin, einige Stunden in ruhiger Atmosphäre den gemeinsamen Austausch zu suchen.

#### **Die Idee**

Ich biete einen Gesprächskreis für schon länger von MS Betroffene an, welche Lust haben, in einer vertrauensvollen Runde Probleme zu benennen, zu bearbeiten, und gleichzeitig neugierig sind, dabei mit neuen Methoden zu arbeiten. Er ist offen für alle länger Betroffenen, Fußgänger wie Rollstuhlfahrer. Für ausreichende Pausen wird gesorgt; und auch der Spaß kommt nicht zu kurz. ●

**Interessenten** wenden sich bitte an [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de) oder Tel. 040 - 422 44 33.

Die Gruppe startet, sobald sich zehn Teilnehmer gefunden haben, frühestens aber am 17. Mai 2018.

**Ort:** Geschäftsstelle der DMSG Hamburg,

Eppendorfer Weg 154 - 156

**Termin:** Voraussichtlich ab Donnerstag, 17. Mai 2018, immer am 1. Donnerstag im Monat von 14 - 16 Uhr.

**Wenn Sie Interesse an einer der vorgestellten Gruppen haben, wenden Sie sich gerne an uns, sofern nicht eine andere Kontaktadresse angegeben ist!**  
**Tel. 040 - 422 44 33**  
**oder Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).**

**Für die Gemeinsam Nr. 2/2018 ist der Schwerpunkt „Bewegung, Reha und Physiotherapie“ 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?
- Besuchen Sie die Hippotherapie und können über positive Auswirkungen berichten?
- Nutzen Sie die Angebote eines Reha-Zentrums oder machen Reha-Sport?
- Haben Sie eine stationäre Reha besucht und dort gute Erfahrungen gemacht?
- Oder Sie haben an einer Sportstudie, zum Beispiel am UKE, teilgenommen?

Dann freuen wir uns über Ihre Erfahrungsberichte!

**Schreiben Sie bitte bis zum 23. April 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)

## Wünschen Sie sich Besuch oder Begleitung?

*Dann ist vielleicht unser Besuchsdienst etwas für Sie!*



Wenn Sie Ihre Wohnung nur noch schwer oder gar nicht mehr alleine verlassen können oder sich einfach ein bisschen einsam und alleine fühlen, dann wenden Sie sich gerne an uns. Unsere Ehrenamtlichen freuen sich, wenn sie Ihnen eine Freude machen können! Sei es durch ein Gespräch, durch Vorlesen oder Spielen oder durch Begleitung ins Kino, Theater, Museum, zum Fußball oder bei einem Ausflug. Natürlich können Sie sich auch im Pflegeheim besuchen lassen!

**Mehr Informationen** erhalten Sie unter  
Tel. 040 - 422 44 33 oder  
per Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).

## Sylvia Pille-Steppat:

*Platz 2 bei der Wahl zum  
Hamburger Sportler des Jahres*

Unser Mitglied Sylvia Pille-Steppat hat bei der Wahl zum Hamburger Sportler des Jahres am 13. Dezember 2017 den zweiten Platz erreicht! Sylvia Pille-Steppat ist Mitglied der paralympischen Rudermannschaft und im Wilhelmsburger Ruder Club von 1895 e.V. aktiv. Bis zu Ihrer Erkrankung war sie Hamburgs schnellste Marathonläuferin, danach ist sie aufs Rudern umgestiegen. Im September 2017 hat sie bei



der Weltmeisterschaft in Sarasota/Florida Bronze gewonnen, im Dezember wurde sie Europameisterin im Indoor-Rudern.

## 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, 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

**IMPRESSUM** HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) | [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de) | V.I.S.D.P. Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin REDAKTION Stefanie Bethge M. A. | GESTALTUNG UND LAYOUT [www.adamek-design.de](http://www.adamek-design.de) BILDNACHWEIS Titel: strichfiguren.de-Fotolia.com; S.3: Mauricio Bustamente; S.4: Heike Günther S. 11: Susanne Holzweiß; S. 13: michikodesign-Fotolia.com; S. 14: DRV/Seyb; 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](http://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](mailto: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](mailto: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**

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.

