

Gemeinsam 3

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Herbst 2020



Endlich dürfen sich unsere Selbsthilfegruppen wieder treffen! Was dabei zu beachten ist und wie unsere Mitglieder die vergangenen Monate erlebt haben, lesen Sie ab Seite 4. Doch es gibt noch mehr als Corona: Unsere neue Bundesfreiwillige, unsere „neue“ Geschäftsstelle und die Auszeichnung der MS-Tagesklinik als „MS-Schwerpunktzentrum“. Wir freuen uns!

ALLES ANDERS? Selbsthilfe in Zeiten von Corona

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

**Titelthema: Alles anders?
Selbsthilfe in Zeiten von Corona**

Herzlich Willkommen zurück in der Selbsthilfegruppe – mit Vorsicht 4

*Corona und die Selbsthilfe:
Wie unsere Gruppen die vergangenen Monate erlebt haben* 5

*Erfahrungsbericht:
Wie ich die Corona-Pandemie bisher erlebt habe* 7

Aktuelles / DMSG in Hamburg
Unsere „neue“ Geschäftsstelle 8

Svea Loibl – Bundesfreiwillige bei der DMSG Hamburg 9

*„Betroffene beraten Betroffene“
Steckbrief: Betroffenenberaterin
Sigrid Woidelko* 10

*MS-Tagesklinik am UKE erhält
Auszeichnung als
„MS-Schwerpunktzentrum“* 10

*BSV-Sommerserie
zugunsten der DMSG Hamburg* 12

Aufruf
*„Selbsthilfe in Zeiten von Corona:
Erste Erfahrungen“* 14

Impressum 15

Kontakt 16

dmsg ■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

Regelmäßige Aktivitäten

Bei Redaktionsschluss waren die rechts aufgeführten Aktivitäten teilweise noch nicht erlaubt. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand auf www.dmsg-hamburg.de.

Die Gemeinsam 4/2020 erscheint Ende Dezember: Redaktionsschluss ist Donnerstag, der 15. Oktober 2020

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

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Dienstags, 16.45 - 18 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Mittwochs, 18 - 19 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

Für Fußgänger:
Montags, 19 - 20 Uhr,
ETV Bundesstraße 96, Judo Dojo 1

Für Rollstuhlfahrer:
Mittwochs, 9 - 10 Uhr,
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12

Kontakt: Ronald Kügler
Tel. 0152 - 53 76 79 43
E-Mail: ronald.kuegler@gmx.de

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
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

Betroffene beraten Betroffene

Einzelberatung ohne Anmeldung
Orte und Termine können Sie auf www.dmsg-hamburg.de unter „Betroffene beraten Betroffene“ finden oder über unsere Geschäftsstelle erfragen.

Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

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

Neuer Glanz und neues Leben für unsere Geschäftsstelle

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg!

Wir sind sehr froh, dass nach und nach wieder etwas Leben in unsere Geschäftsstelle kommt. So haben sich schon ein paar Selbsthilfegruppen bei uns getroffen und auch Beratungsgespräche und verschiedene Besprechungen konnten wieder persönlich stattfinden. Und der Besuch unserer „neuen“ Geschäftsstelle lohnt sich. Lassen Sie sich überraschen!

Auch unser Besuchsdienst und unsere Beratung „Betroffene beraten Betroffene“ laufen nach dem „Shutdown“ langsam wieder an. Wie unsere Selbsthilfegruppen und Mitglieder diese außergewöhnliche Zeit bisher erlebt und gemeistert haben, können Sie auf den nächsten Seiten lesen.

Wir wissen, dass die Belastung durch die zahlreichen Auflagen für unsere Selbsthilfegruppen, die Betroffenenberatung und den Besuchsdienst groß ist. Wir denken aber, dass diese Maßnahmen – zum Schutz von uns allen – absolut notwendig sind. Niemand hätte gedacht, dass wir einmal eine so anstrengende und herausfordernde Zeit erleben würden! Wenn wir irgendetwas zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation tun können, dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir sind für Sie da!

Glücklicherweise gibt es auch Positives zu berichten. Wir konnten Svea Loibl als neue Bundesfreiwillige für unseren Fahrdienst gewinnen und die MS-Ambulanz und -Tagesklinik am UKE unter der Leitung von Prof. Dr. Christoph Heesen wurde als MS-Schwerpunktzentrum ausgezeichnet. Über beides freuen wir uns sehr.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und passen Sie bitte gut auf sich auf!

Herzliche Grüße,

Ihre **Andrea Holz**

Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg





Alles anders? Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Herzlich Willkommen zurück in der Selbsthilfegruppe – mit Vorsicht

Seit dem 1. Juli 2020 dürfen sich endlich wieder Selbsthilfegruppen in unseren Räumen treffen. Dafür muss jedoch eine Reihe von Regeln eingehalten werden. Eine Arbeitsgruppe der DMSG hat dafür Materialien erstellt, die im Juli an die Gruppenleiter versandt wurden. Damit alle unsere Mitglieder darüber informiert sind, was bei den Treffen in der nächsten Zeit zu beachten ist, wollen wir Ihnen die wichtigsten Punkte hier kurz vorstellen. Und auch, wenn die Liste auf den ersten Blick vielleicht lang und etwas umständlich wirkt: Lassen Sie sich nicht davon abschrecken! Am Ende ist es alles eine Frage der Gewöhnung und Routine.

Wir, das Team der DMSG Hamburg und unsere Selbsthilfegruppen, freuen uns jedenfalls sehr darauf, dass es mit den Treffen wieder losgeht! Zögern Sie auch als neues Mitglied nicht, sich für eine Gruppe anzumelden. Sie sind uns herzlich willkommen!

Vor dem Treffen:

- ① Der Gruppenleiter muss das Treffen in unserer Geschäftsstelle anmelden.
- ② Die Teilnahme an einem Treffen ist nur nach vorheriger Anmeldung beim Gruppenleiter möglich.
- ③ An den Treffen dürfen nur Personen teilnehmen, die frei von erkältungsartigen Symptomen sind. Jeder Teilnehmer erhält eine Symptomliste, die er zuhause zum Selbstcheck ausfüllt.

Während des Treffens:

- ④ Bei den Treffen muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Die Gesichtsmaske darf nicht in unserer Geschäftsstelle entsorgt werden, sondern muss nach dem Treffen wieder mitgenommen werden.
- ⑤ Der Mindestabstand von 1,5 m muss gewahrt werden. Das bedeutet, dass sich die Anzahl der möglichen Teilnehmer nach der Größe des Raums richtet und dass auf Händeschütteln und Umarmen verzichtet wird.

- ⑥ Teilnehmer mit Hilfebedarf müssen einen eigenen Helfer zum Treffen mitbringen. Andere Mitglieder der Selbsthilfegruppen sollten aktuell keine Hilfestellungen leisten.
- ⑦ Während der Gruppentreffen sollte weder gegessen noch getrunken werden. In medizinisch begründeten Ausnahmen (z.B. Diabetes mellitus) können notwendige Speisen und Getränke mitgeführt werden. Unsere Küche darf weder benutzt noch betreten werden.
- ⑧ Bitte benutzen Sie nur unsere Gäste-WCs.
- ⑨ Zur Nachverfolgung von Infektionsketten werden Name, Telefonnummer und Anschrift der Teilnehmer erfasst.

Bitte halten Sie sich zu jeder Zeit an die Hygieneregeln:

- Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände (mindestens 30 Sekunden lang).
- Desinfizieren Sie regelmäßig Ihre Hände, insbesondere unmittelbar vor den Gruppentreffen.
- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern (v.a. Mund, Augen, Nase).
- Desinfizieren Sie die Ablageflächen bei Bedarf, z.B. die Tische. Hierfür steht Desinfektionsmittel in unserem Gruppenraum zur Verfügung.
- Desinfizieren Sie Toilette und Sanitäranlage vor und nach Gebrauch.

A-H-A

Abstand halten



Hygieneregeln beachten



Atemmaske tragen





Corona und die Selbsthilfe: Wie unsere Gruppen die vergangenen Monate erlebt haben

Roswitha Kiers | SHG 19+20 | MS-Treff Harburg



In den beiden Selbsthilfegruppen, in denen ich bin (SHG 19 + 20 sowie MS-Treff Harburg), sind die Gefühle gemischt. Es gibt Verunsicherung und Angst, besonders davor, dass die Erkrankung ggf. nur mit langwierigen Schwierigkeiten überwunden werden kann.

**„Die Gefahr des Virus-
erregers ist nicht
greifbar, vergleichbar mit
Radioaktivität.“**

Von erheblicher Anstrengung, Sorge oder Angst (Ansteckungsrisiko), Familienleben (turbulent, schön oder mühsam), Isolation bzw. Einsamkeit oder ganz entgegengesetzt Entspannung (man verpasst nichts, weil sowieso nichts stattfinden kann oder man genießt es, die Kräfte zu sparen, die man sonst für weite Wege aufgewendet hat) ist alles dabei. Die Berufstätigen waren teilweise sehr stark belastet. Manchem ermöglichte die Ruhe andererseits Erholung.

**„Es geht meinen
Körper besser, wenn
ich kaum aus dem Haus
gehe und das genieße ich
natürlich – auch wenn
unsere Treffen mir fehlen.“**

Bus und Bahn haben viele gemieden, manche waren darum regelrecht abgeschnitten. Medizinische Fragen haben uns natürlich auch oft beschäftigt.

**„Ich bin froh, dass
meine Therapie seit
zwei Jahren zugelassen ist
und ich sie trotz Covid-19
mit etwas Verzögerung
weiterverfolgen kann.“**

Alleinstehende erhielten zum Glück Hilfe von Nachbarn. Die Erlebnisse innerhalb der Familie, vor allem Kinder oder Enkel zu betreuen, waren mit den bestehenden gesundheitlichen Grenzen besonders extrem. Manche zogen sich konsequent zurück – wegen des eigenen Risikos oder um ihre Nächsten nicht in Gefahr zu bringen. Den meisten von uns hat besonders der Sport/die Gymnastik sehr gefehlt, ob nun Yoga- oder Sportgruppe, Fitnesscenter oder anderes: Man rostete ein, es gab weniger Aufmunterung zur Bewegung, weniger Kontakte, einen eintönigeren Alltag und seltener Highlights. Einige von uns haben die übliche Krankengymnastik fortführen können – ich auch und dafür bin ich sehr dankbar. Der Kurs „Aikido für Menschen mit MS“ wurde und wird übrigens (mit allen, die können) per Videoschaltung fortgeführt.

☞ = Zitate von Mitgliedern der SHGs 19 + 20 und dem MS-Treff Harburg

Alle, die sich geäußert haben, haben die Treffen und den unmittelbaren Austausch in der Runde vermisst.

**„MSler untereinander
haben einen anderen
Umgang als normale
Leute. Man kann sein,
wie man ist und braucht
keine Fehlfunktion des
Körpers zu kaschieren, egal
welcher Art.“**

Manche haben untereinander etwas Kontakt gehabt, zum Teil sogar regelmäßig, aber der Austausch mit Einzelnen ist eben nicht dasselbe wie ein Gespräch in einer kleinen oder der ganzen Runde. Das regelmäßige Zusammentreffen in der ganzen Gruppe stärkt das Gefühl, nicht alleine zu sein, über Probleme reden zu können und gemeinsam zu lachen – die Gruppe hat vielen von uns gefehlt! E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten ersetzen nicht den unmittelbaren Kontakt, das Sehen und Erkennen der Reaktion eines Menschen, dem man gegenüber sitzt – das haben fast alle sehr vermisst.

Wir freuen uns darauf, dass es mit den Treffen wieder losgeht, auch wenn möglicherweise ein paar noch nicht mitmachen können oder wollen, weil es ihnen zu riskant ist. Die SHG 19 + 20 hat sich im Juli wieder getroffen – sehr gut, dass die Lockerung dies ermöglicht hat. Da der MS Treff Harburg sich normalerweise in einem Café trifft, suchen wir noch nach einer guten Strategie für die Treffen – die Gruppe ist nicht so klein, dass die nötige Raumgröße leicht zu finden wäre. ▶▶▶



► **Lydia Boothe**
Selbsthilfegruppe 10



Die vergangenen Monate waren etwas entschleunigt. Ich hatte auch mal Zeit für mich. Durch meine Behinderung geht ja sowieso alles ein bisschen langsamer und nun hatte sich das öffentliche Leben dem etwas angepasst. Das habe ich als angenehm empfunden. Auf der anderen Seite hatte sich das Erledigen von Dingen ein wenig erschwert, z. B. Schlange stehen vor Geschäften usw. Ich habe natürlich den Austausch in der Gruppe vermisst, das Reflektiertwerden und die Diskussion. Ich habe es vermisst, mich mit lieben Menschen zu treffen und spontan sein zu können. Ich habe immer mal wieder E-Mails an die Gruppenmitglieder geschickt. Von einigen habe ich dann per Mail eine Antwort bekommen, aber viele haben mich auch zurückgerufen. Dann haben wir durchaus mal eine halbe Stunde gesprochen.

Besonders freue ich mich auf den persönlichen Kontakt, die anderen Gruppenmitglieder nach so langer Zeit wiederzusehen und auf den direkten Austausch. Wenn ich im Gruppenraum bin, ist die Aufmerksamkeit auch eine andere als zu Hause am Telefon, wo ich nebenher manchmal noch etwas anderes machen kann.



Stimmen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen, zusammengetragen von Markus van de Loo | Vorsitzender des Selbsthilfebeirats der DMSG Hamburg

Wie haben Sie die vergangenen Monate erlebt?

„Mein Mann und ich waren vier Monate zuhause. Wir haben die neue Situation ganz pragmatisch gelöst: Jeder sollte ein Zimmer für sich haben, also haben wir uns die Wohnung „geteilt“: Er hatte das Wohnzimmer und ich die Küche. Mittags haben wir uns dann zum Essen in der Küche getroffen.

„Für uns als Rentner hat sich kaum etwas geändert, wir haben so gelebt wie sonst auch. Allerdings hat das Kulturprogramm schon sehr gefehlt.

„Ich war ganz viel draußen unterwegs und habe mir alleine oder mit Begleitung ausgiebig die Stadt angeguckt.

„Vieles war schon auch traurig. Zum Beispiel die Absage von Veranstaltungen wie der Segelfreizeit, die eigentlich mein Highlight des Jahres gewesen wäre.

Was hat die Zeit ohne Selbsthilfegruppe für Sie bedeutet?

„Eine Sache stand für mich im Vordergrund: Die Unsicherheit, ob es meine Gruppe hinterher noch geben wird.

„Ohne die Gruppe fehlte mir mein engster Freundeskreis. Wir waren zwar telefonisch in Kontakt, aber die Zeit war hart.

„Ich habe die Zeit genutzt, um meine Wohnung technisch ganz neu auszustatten. Dank einer Alexa konnte ich mich dann quasi mit meinen Lampen unterhalten.

„Anfänglich war es noch OK, aber ab Mitte Mai hätte ich meine Gruppe schon gerne wieder gesehen.

Was haben Sie besonders vermisst?

„Ohne Gruppe fehlte mir zum einen eine gewisse Struktur, aber auch das gemeinsame Lachen.

„Ganz klar: Wir haben alle die sozialen Kontakte und die Kultur vermisst. Und Angehörige nicht sehen zu können, war sehr schlimm.

Wie haben Sie Kontakt gehalten?

„Über WhatsApp, telefonisch und per Mail. Mittlerweile fangen wir wieder langsam mit unseren Treffen an.

Worauf freuen Sie sich besonders?

„Auf die neuen Gruppenräume! Wir sind ganz gespannt, wie die „neue“ Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg aussieht. ●



Wie ich die Corona-Pandemie bisher erlebt habe

Bericht eines Mitglieds der DMSG Hamburg, das gerne anonym bleiben möchte

Die Bedrohung durch die Ansteckung mit einem potenziell tödlichen Virus hat mich zeitweilig sehr verängstigt. Dabei besteht die Angst nicht nur vor den möglichen medizinischen Folgen und Komplikationen einer Covid-19-Infektion (bis hin zum Tod). Darüber hinaus ist bei zusätzlichen Erkrankungen und seelischen Belastungen immer das Risiko einer Verschlechterung der MS gegeben – auch wenn tatsächlich gar keine Infektion mit SARS-Cov-2 erfolgt oder diese glimpflich verläuft.

... Einkäufe habe ich nur online erledigt und mich (...) beliefern lassen.

Deswegen habe ich mich zu Beginn der Pandemie über einen Zeitraum von genau drei Monaten bzw. 13 Wochen – von Mitte März bis Mitte Juni – freiwillig in einen sehr strengen „Lockdown“ begeben und auf fast alle Kontakte mit anderen Menschen, auf Treffen mit meiner Lebensgefährtin, mit Freunden und Verwandten, auf jegliche Arztbesuche sowie auf die eigentlich dringend erforderliche Physiotherapie und Lymphdrainage verzichtet. Einkäufe habe ich nur online erledigt und mich mit Lebensmitteln und allem anderen beliefern lassen. Die einzigen Menschen, die ich in diesen drei Monaten gesehen habe, waren hin und wieder der Postzusteller, der Lebensmittellieferant und die Putzfrau vom Pflegedienst.

Der Verzicht auf die Physiotherapie hat mich körperlich sehr zurückgeworfen. Außerdem hatte ich ohne die Physiotherapie- und Lymphdrainage-Termine plötzlich keine Tagesstruktur mehr. Zum Glück gibt es in unmittelbarer Umgebung meiner Wohnung schön angelegte Spazierwege, auf denen ich mich mit meinem Elektromobil (E-Scooter) an der frischen Luft frei bewegen konnte, ohne zu vielen Menschen zu begegnen. Da die Infektionszahlen bei uns mittlerweile sehr niedrig sind, habe ich jetzt weniger Angst. Mitte Juni habe ich wieder mit der regelmäßigen Physiotherapie begonnen und Anfang Juli auch meine Lebensgefährtin und meine Eltern wiedergesehen. Insgesamt war es eine sehr einsame und schwierige Zeit für mich und ich hoffe sehr, dass uns eine „zweite Welle“ erspart bleibt. Deswegen bin ich generell auch gegen zu schnelle Lockerungen der bestehenden Hygiene- und Sicherheitsregeln sowie für verpflichtende Corona-Tests und eine 14-tägige Quarantäne für alle Rückkehrer aus dem Auslandsurlaub.

Die „klinisch-ethischen Empfehlungen“ der Deutschen Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) und der anderen medizinischen Fachgesellschaften zum System der Triage in der Intensiv- und Notfallmedizin bei Covid-19 haben mich besonders beunruhigt. Dagegen haben inzwischen neun behinderte

Menschen eine von dem Aktionsbündnis AbilityWatch unterstützte Verfassungsbeschwerde beim Bundesverfassungsgericht eingereicht (1 BvR 1541/20). Sie befürchten, dass ihnen aufgrund der Empfehlungen zur Triage eine medizinische Aussortierung droht. Die Verfassungsbeschwerde richtet sich nicht direkt gegen die DIVI-Empfehlungen, da es sich dabei nur um Empfehlungen für Ärzte handelt. Die

... Insgesamt war es eine sehr einsame und schwierige Zeit für mich und ich hoffe sehr, dass uns eine „zweite Welle“ erspart bleibt.

Kläger wenden sich gegen die Untätigkeit des Gesetzgebers. Die Verfassungsbeschwerde zielt darauf ab, dass der Gesetzgeber seiner Schutzpflicht den betroffenen Bürgern gegenüber nachkommt und verfassungsrechtlich nachprüfbar Prinzipien regelt, nach denen im Fall einer Triage zu entscheiden ist.

Schockiert haben mich auch die Äußerungen von Bundestagspräsident Wolfgang Schäuble. Die von ihm vertretene Rechtsauffassung, dass „nur“ die Würde des Menschen unantastbar sei (Artikel 1 Absatz 1 Grundgesetz) und den absoluten Schutz des Staates genießt, aber nicht das Leben der Menschen (Artikel 2 Absatz 2 GG), halte ich für falsch. Meiner Meinung nach stehen alle Grundrechte (= die ersten 19 Artikel) im Grundgesetz gleichberechtigt nebeneinander. ▶▶▶



Unsere „neue“ Geschäftsstelle

► **Einige Dinge habe ich allerdings auch positiv wahrgenommen:**

Ärzte haben Video-Sprechstunden angeboten und auf persönliche Besuche in der Praxis verzichtet. Das war eine enorme Erleichterung und Zeitersparnis, die man auch nach der Corona-Pandemie beibehalten sollte, wenn keine körperlichen Untersuchungen erforderlich sind! Rezepte konnte und kann man auch telefonisch oder per E-Mail bestellen. Denn für jeden einzelnen Termin in einer Arztpraxis, einschließlich Hin- und Rückweg und Wartezeiten, gehen für mich als Patient jedes Mal mehrere Stunden verloren, die ich lieber mit anderen Dingen verbringen

... Allgemein habe ich die Entschleunigung des öffentlichen Lebens sehr genossen.

möchte. Da ich nicht „nur“ MS, sondern zusätzlich mehrere andere chronische Erkrankungen habe, hatte ich in den letzten Jahren jeweils 40-50 Arzttermine pro Jahr. Da kommen etliche Tage zusammen, die ich nur mit Arztbesuchen verbracht habe.

Allgemein habe ich die Entschleunigung des öffentlichen Lebens sehr genossen: Es gab keinen Fluglärm und weniger Autoverkehr, die Luft war sauberer, der Himmel blauer, man konnte wieder Vogelgezwitscher hören. Dadurch hat auch der Klimawandel eine kleine Verschnaufpause bekommen. ●

Neuer Glanz für unsere Geschäftsstelle: Nach der langersehten und langwierigen Renovierung ist unsere Geschäftsstelle nun um einiges barriereärmer und – unserer Meinung nach – auch schöner.

Alles begann mit einer vollständigen Untergrund-Erneuerung 2018, die durch Schäden an den Abwasserleitungen im Eppendorfer Weg 156 zwingend notwendig wurde. Dank eines Teils der Spenden aus der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ 2014 und Zuwendungen von mehreren Stiftungen konnten wir unsere Räume darüber hinaus noch weiter modernisieren: Unsere Behinderten-WCs wurden komplett neu ausgestattet, ein rollstuhlgerechter Bodenbelag wurde verlegt, eine Schiebetür im großen Seminarraum eingebaut und vieles mehr. Kommen Sie gerne vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild, wir freuen uns über Ihren Besuch!



Svea Loibl – Bundesfreiwillige bei der DMSG Hamburg

Alter: 20

**Schulabschluss/Ausbildung:
Realschulabschluss**

Einsatzgebiet: Fahrdienst

**Dauer: September 2020
bis August 2021**

Warum hast Du Dich für den Einsatzbereich „Fahrdienst“ entschieden?

Für mich war nach 13 Jahren Schule klar, dass ich etwas anderes brauche. Ich bin kein Mensch, der den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen will und kann. Und ich liebe das Autofahren. Klar gibt es auch Tage, an denen mir die „Sonntagsfahrer“ oder die niemals endenden Baustellen in Hamburg etwas auf die Nerven gehen. Aber da hilft es, einmal tief durchzuatmen. Neben dem Autofahren werden ja noch ganz andere Dinge zu meinen Aufgaben gehören. Zum Beispiel das Begleiten und Unterstützen von Menschen, die nicht mehr ganz so mobil sind wie ich.

Und wieso der Einsatz bei der DMSG?

Eigentlich wollte ich mein FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) gerne in einer Behinderteneinrichtung absolvieren, da ich den Umgang und das Leben mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung interessant finde und mehr Erfahrung sammeln wollte. Durch die momentane Situation mit Corona gab es keine Plätze mehr in diesem Bereich. Bei dem Gespräch mit dem Elsa Brändström Haus im DRK e.V. wurde mir die Einsatzstelle bei der DMSG nahegelegt. Je mehr

ich über die DMSG und meine Aufgaben erfahren habe, umso mehr hat mich das alles angesprochen. Die DMSG bietet viel Hilfe für Erkrankte und deren Angehörigen. Ich weiß selber, wie hilfreich solch eine Unterstützung sein kann.

Hast Du einen persönlichen Bezug zu MS?

Ja, den persönlichen Bezug habe ich tatsächlich. Meine Oma hat die Diagnose MS kurz nach meiner Geburt bekommen. Dementsprechend kenne ich sie nur mit Sprach- und Greifproblemen. Meine Oma ist einer der wichtigsten Menschen in meinem Leben, durch sie und meinen Opa habe ich schon unfassbar vieles von der Welt gesehen und vieles gelernt. Zu sehen, wie die Krankheit meiner Oma zur Last fällt, ist nicht schön. Aber dafür ist es umso schöner zu sehen, wenn ich ihr immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann, z.B. indem ich sie bei der Gartenarbeit oder beim Besorgen von Dingen unterstütze oder einfach mal einen Kaffee mit ihr trinke.

Worauf freust Du Dich besonders?

Besonders freue ich mich darauf, viele verschiedene Menschen mit ihren verschiedenen Geschichten kennenzulernen.

Wovor hast Du besonderen Respekt?

Respekt bezüglich des BFD (Bundesfreiwilligendienst) habe ich vor den Menschen, die sich an uns wenden, wenn sie Hilfe brauchen. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, sich Hilfe zu suchen und sich einzugestehen, dass man Unterstützung braucht, ist ein großer Schritt, der nicht immer leicht ist.



Was hast Du nach dem BFD vor?

Nach meinem BFD möchte ich eine Ausbildung zur Hotelfachfrau machen, um anderen Menschen ihren Urlaub und ihren Aufenthalt im Hotel so angenehm und schön wie nur möglich gestalten zu können. Wo genau mich mein Weg nach der Ausbildung hinbringt, das werde ich sehen.

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Ich liebe es, zu reisen. Die Welt zu entdecken und immer mehr zu sehen. Wenn ich nicht gerade reise, bin ich viel mit Freunden in Hamburg unterwegs oder zuhause bei meiner Familie.

Du bist erst unsere zweite weibliche Bundesfreiwillige. Was glaubst Du, woran das liegen könnte?

Tatsächlich kann ich mir das nicht erklären. Meine einzige Erklärung wäre, dass das männliche Geschlecht mehr Spaß und Selbstvertrauen beim Autofahren hat und dadurch etwas vertrauter mit dem Verkehr ist.

Unsere erste Bundesfreiwillige hat damals berichtet, dass viele Mitglieder über sie erstaunt waren, im Sinne von „Schaffen Sie das denn ...?“ Was würdest Du darauf antworten?

Ich würde auf die Frage nur mit einer Gegenfrage antworten – „Warum sollte ich es denn nicht schaffen ...?“ ●

Betroffene beraten Betroffene

Seit Januar 2020 läuft unser ausgeweitetes Angebot „Betroffene beraten Betroffene“

Von der Erfahrung anderer Menschen mit Multipler Sklerose zu profitieren – das ist das Prinzip hinter „Betroffene beraten Betroffene“.

Die geschulten Berater können den Ratsuchenden auf Augenhöhe begegnen und bei vielen Fragen auf ihren Erfahrungsschatz im jahrelangen Umgang mit der Erkrankung zurückgreifen.

Die persönliche Beratung wird in den nächsten Monaten erst langsam wieder anlaufen. Die Betroffenenberater sind jedoch alle per Mail erreichbar. Über diesen Weg können Termine für ein Telefongespräch verabredet werden. Zusätzlich findet eine wöchentliche Telefonberatung durch Betroffene über unsere Geschäftsstelle statt. Alle Betroffenenberater sind ehrenamtlich tä-

tig. Das kostenlose Angebot steht auch Nicht-Mitgliedern offen. Die Kontaktdaten der Berater finden Sie im Flyer, erhältlich über unsere Geschäftsstelle oder auf www.dmsg-hamburg.de unter „Betroffene beraten Betroffene“.

Wir stellen Ihnen hier und in den nächsten Ausgaben der Gemeinsam die einzelnen Berater in loser Reihenfolge vor.

→ **Sigrid Woidelko**



„Ich war Anfang 50, als bei mir MS diagnostiziert wurde und bin dankbar, dass „sie“ mich in den rund 20 Jahren bis heute mit einem recht stabilen Verlauf „begleitet“. Seitdem ich von meiner langjährigen Berufstätigkeit in die Rente wechseln

konnte, betätige ich mich ehrenamtlich sowohl in meiner Kirchengemeinde als auch bei der DMSG: Ehrenamt tut gut, denn dadurch bleibe ich mental wie körperlich beweglich! Ich wünsche mir, dass mir die Erfahrungen im Job als Ansprechpartnerin für soziale Fragen und Probleme heute dabei helfen können, als Beraterin für ebenfalls Betroffene da zu sein, zuzuhören und mit Fragen und Rat zu unterstützen. Ich bin kinderlos und geschieden, gern gehe ich ins Theater, Konzert oder Museum.“

Sigrid Woidelko gehört zum Beraterteam am Katholischen Marienkrankenhaus. Aktuell können Sie Frau Woidelko Ihre Fragen per Mail stellen oder sich für ein Telefonat verabreden: woidelko@dmsg-hamburg.de. ●

Gefördert durch:



MS-Tagesklinik an der Uniklinik Eppendorf erhält Auszeichnung als „MS-Schwerpunktzentrum“

Seit Juli 2020 ist die MS-Tagesklinik am UKE als „MS-Schwerpunktzentrum“ durch die DMSG zertifiziert. Das DMSG-Zertifikat dient als unabhängige, verlässliche Orientierung und weist Menschen mit MS den Weg zu einer fachgerechten Versorgung. Für die Anerkennung als MS-Schwerpunktzentrum müssen strenge Kriterien erfüllt werden, die von einer wissenschaftlichen Begleitgruppe erarbeitet wurden. Das Zertifikat gilt für zwei Jahre. Danach werden die ausgezeichneten Ein-

richtungen erneut überprüft. Zu den Voraussetzungen für die Auszeichnung gehören unter anderem die kontinuierliche Betreuung einer Mindestzahl von MS-Patienten (400 p.a.), eine standardisierte Befunderhebung und -dokumentation, leitliniengestützte Behandlungskonzepte zur Schubtherapie, zur verlaufsmodifizierenden und zur symptomatischen Therapie sowie eine enge Zusammenarbeit mit der DMSG. Zusätzlich leisten die Zen-



Anlässlich der Zertifizierung haben wir ein **Interview mit Prof. Dr. Christoph Heesen**, Leiter der MS-Ambulanz und -Tagesklinik am UKE, geführt:

Die MS-Ambulanz besteht bereits seit 1995, die MS-Tagesklinik seit 2006. Wieso haben Sie sich erst jetzt um die Zertifizierung bemüht?

Vor allem wegen der Verpflichtung, sich am MS-Register zu beteiligen. Ich hatte zunächst eine kritische Einstel-



Zertifikatsübergabe am 24. August im UKE, von links: Dr. Ludwig Linder, Vorsitzender der DMSG Hamburg, Prof. Dr. Christian Gerloff, Direktor Neurologie am UKE, Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg, Prof. Dr. Christoph Heesen, Leiter der MS-Ambulanz und -Tagesklinik am UKE, Prof. Dr. Manuel Friese, Institutsdirektor INIMS

lung bzgl. der Datenqualität. Seit es dort eine klare klinisch-wissenschaftliche Aufstellung gibt, bin ich damit einverstanden. Ein weiteres Problem für mich war das Einschwören auf die Leitlinien des Bundesverbandes. Die Expertenempfehlungen von 2014 waren für mich zu wenig evidenzbasiert. Es ist an sich schon schwierig, sich auf ein Leitlinienkonzept festzulegen, sich damit voll zu identifizieren und dieses umzusetzen. Bei der Erarbeitung der aktuellen Leitlinien konnte ich für uns am UKE wichtige Punkte mit einbringen, was Identifikation und Umsetzung nun natürlich wesentlich einfacher macht.

Wurde etwas an der Arbeitsweise oder den Arbeitsabläufen geändert, um die Kriterien für die Zertifizierung zu erfüllen?

Neu ist für uns die Beteiligung am MS-Register, also das Weiterreichen von Daten. 150 Datensätze müssen hier jährlich an das MS-Register übermittelt werden. Das machen wir gern, wenn mit den Daten sinnvoll weitergearbeitet wird.

Was bedeutet die Zertifizierung für Sie und Ihr Team?

Im besten Fall ist dies ein Aufschlag, um die Verzahnung mit der DMSG Hamburg und dem Bundesverband zu intensivieren.

Was bedeutet für Sie die Zusammenarbeit mit der DMSG?

Für unser patientenzentriertes MS-Management ist die Zusammenarbeit mit der DMSG essentiell. Die DMSG ist nah an den Patienten, sie ist deren Sprachrohr. Sie ist eine kritische Instanz bezogen darauf, was von den Überlegungen der Ärzte bei den Patienten ankommt

und was demgegenüber den Betroffenen wichtig ist. Gemeinsam mit der DMSG können wir hier notwendige Verbesserungen entwickeln.

Wo sehen Sie die besonderen Stärken Ihres Teams/der MS-Tagesklinik?

Unsere besondere Qualität liegt in unserem multiprofessionellen Ansatz. Das Team setzt sich aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitswissenschaftlern, Sozialpädagogen und Krankenschwestern zusammen. So können wir neuropsychologische Diagnostik genauso wie Ernährungs- und Sporttherapie anbieten. Der ganzheitliche Anspruch, den wir haben, findet also tatsächlich statt.

Wie ist es zu Ihrer Spezialisierung auf MS gekommen?

Ich hatte schon früh eine Grundfascination für das Immunsystem und für die Autoaggression im ganzheitlichen psychosomatischen System, die sich bei einer Immunerkrankung zeigt. Ich fand die Tatsache faszinierend, dass sich die Abwehrkräfte gegen einen selbst richten können und mich interessierte das Leib-Seele-Problem, das hinter diesem Prozess steht. Allgemein wird ja immer davon gesprochen, dass Stress krank macht, das Immunsystem schwächt. Doch wie genau funktioniert das? Es

stellen sich bei Erkrankungen wie MS so viele Fragen: Wie viel ist Erleben, wie viel ist Krankheit, wie viel ist Molekül und wie viel ist Gefühl. MS ist hier eine paradigmatische Erkrankung und es gibt seit über 30 Jahren spannende Forschung dazu.

An welchen Forschungsprojekten arbeiten Sie aktuell?

Lebensstilmanagement-Strategien unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung, Weiterentwicklung der Immuntherapien, hier laufen Studien zur Stammzell- und Schubtherapie und als dritten Arm der Forschung Patientenedukation wie das Projekt „Kernspin verstehen“, „Umgang mit Schüben“ und ein weiteres zu Schwangerschaft bei MS.

Hat sich Ihre Einschätzung zu MS und Corona seit unserem letzten Gespräch geändert? Gibt es hier etwas Neues?

Ja, etwas mehr Gelassenheit! Es ist mittlerweile deutlich, dass Corona keine größere Bedrohung für Menschen mit MS als für Gesunde bedeutet. Alle MS-Therapien werden weiter angeboten, wir glauben sogar im August mit unserer Stammzellstudie starten zu können. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge



BSV-Sommerserie zugunsten der DMSG Hamburg



Sport mit Abstand und dabei noch etwas Gutes tun, mit Spenden statt Startgeld: Von dieser Idee des Hamburger Betriebssportverbandes (BSV) hat uns unser Mitglied Torsten Utta, der zugleich Mitglied in der Leichtathletik Abteilung des BSV ist, erzählt. Wir waren natürlich sofort begeistert. Die ersten Läufer starteten unter dem Motto #MiteinanderStark rund um den Welt MS Tag am 30. Mai und waren auf mehreren Laufstrecken bis Ende August unterwegs. Verschiedene Erfolge wurden bereits mit Preisen, Pokalen und vielen Fotos in den sozialen Medien gefeiert. Die aktuelle Spendensumme beträgt stolze 1.191 Euro. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Organisatoren und bei den vielen, engagierten Aktiven!



Krankheitsbewältigung bei MS: ein Workshop für Neubetroffene

Die Diagnose MS führt häufig zu Gefühlen von Verunsicherung, Hilflosigkeit, Angst und Depression, die die Lebensqualität merklich beeinträchtigen können. Unser durch Psychologen geleitetes Gruppenangebot soll unterstützen bei:

- *Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose*
- *Umgang mit erlebten Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld*
- *Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)*
- *Erhöhung der internen Kontrollüberzeugung und Verringerung der erlebten Hilflosigkeit*
- *Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit*
- *Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen*

Das Gruppenprogramm richtet sich dabei ausschließlich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen bis zu

einem EDSS von 3,5. Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme an dem Gruppenprogramm haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennen zu lernen und sich auszutauschen. Je nach Themenschwerpunkt der Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund.

Leitung:

Dipl.-Psychologin Juliane Otto, Dipl.-Psychologe Thorsten Schütze, langjährige Tätigkeit als Klinische Neuropsychologen in der stationären neurologischen Rehabilitation mit Tätigkeitsschwerpunkt in der Betreuung einer MS-Station für Geringbetroffene

Termin: jeweils donnerstags, 5. / 12. / 19. / 26. November 2020 von 19-20.30 Uhr

Ort: Wird noch bekanntgegeben.

Teilnehmerbeitrag: für Mitglieder der DMSG Hamburg kostenfrei, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Teilnehmerzahl: 12-14

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2020



Mein Tipp, wenn die Kasse keinen Motomed genehmigt

Die Dramen mit den Kassen um einen Motomed sind Ihnen ja sicher bestens bekannt. Darum dachte ich, es könnte für Sie, die Mitglieder der DMSG, von Interesse sein, wie ich weitergekommen bin: Nach langem Kampf mit der Techniker Krankenkasse habe ich die Waffen gestreckt und aufgegeben. Mein lieber Mann aber nicht! Er hat lange im Netz recherchiert und mir dann einen Heimtrainer im aktiv shop bestellt. Man kann daran zwar keinen Widerstand einstellen, aber das Gerät ist super, um abends die Beine 30 Minuten durchbewegen zu lassen – mein täglicher Begleiter bei den Nachrichten.

Ich habe damit die Krämpfe in den Oberschenkeln gut im Griff und kann das Ding nur empfehlen. Es ist klein, steht nicht so im Weg wie der Motomed und kostet ca.100 Euro. Ansonsten laufe ich jeden Tag mindestens 7.000 Schritte (mit einer App ist das viel einfacher) und es geht mir ziemlich gut damit. Immer weniger Beschwerden mit immer mehr Bewegung!

*Herzliche Grüße an alle Mitglieder
von Claudia Castle*

Online-Seminar „Plan Baby bei MS“



Ist Familienplanung für Sie ein Thema? Machen Sie sich Gedanken über Kinderwunsch, Schwangerschaft, Entbindung und Stillzeit mit MS? Prof. Dr. Kerstin Hellwig, Initiatorin des Deutschen Multiple Sklerose und Kinderwunsch Registers (DMSKW) steht Ihnen bei diesem Online-Seminar für Ihre Fragen zur Verfügung.

Termin: Montag, 16. November 2020, 19 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Kerstin Hellwig, Fachärztin für Neurologie, St. Josef Hospital Bochum

Anmeldeschluss: 16. November 2020, 17 Uhr

Anmeldung: Online-Formular auf www.dmsg-nrw.de.

Den Zugang zum Online-Seminar erhalten Sie als Link, daher ist die Angabe einer Mailadresse zwingend notwendig. Dank der Förderung durch die Gemeinnützige Hertie-Stiftung ist das Online-Seminar kostenfrei.

Aufruf zum
nächsten
Schwerpunkt:



Selbsthilfe in Zeiten von Corona: Erste Erfahrungen

Für die **Gemeinsam Nr. 4/2020** ist der Schwerpunkt „Selbsthilfe in Zeiten von Corona: Erste Erfahrungen“ geplant.

- Wie sind Ihre Erfahrungen mit den Gruppentreffen unter Auflagen?
- Was funktioniert gut, was stört Sie besonders?
- Haben sich Ihre Treffen durch die Auflagen verändert?
- Haben Sie für Ihre Gruppen Alternativen gefunden?
- Haben Sie schon einmal an einem digitalen Angebot der DMSG (Veranstaltung, Beratung, virtuelles Treffen) teilgenommen und können darüber berichten?
- Haben Sie in der Corona-Zeit noch weitere Erfahrungen gemacht oder persönliche Sorgen erlebt, die Sie uns mitteilen wollen?

Wir freuen uns über Ihre Beiträge! Schreiben Sie bitte bis zum 15. Oktober 2020 an:

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

Spenden Sie für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose!

Unsere Arbeit ist ohne regelmäßige Spenden von Privatpersonen und Firmen nicht möglich, denn wir erhalten keine öffentlichen Zuschüsse. Wenn auch Sie helfen wollen, dass wir unsere Angebote für Menschen mit Multipler Sklerose aufrechterhalten können, dann freuen wir uns über Ihre Zuwendung.

Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33HAN

Online-Spende

Nutzen Sie dafür das Spendenformular auf unserer Website:
www.dmsg-hamburg.de/spenden

Anlass-Spende

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

Geben Sie auf der Traueranzeige oder Karte unser Spendenkonto und ein Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren. Freunde und Angehörige überweisen ihre Spende direkt an die DMSG Hamburg und geben das Stichwort in der Überweisung an. Eine Zuwendungsbestätigung 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 – wofür wir mit Blick auf eine langfristige finanzielle Absicherung unserer Arbeit besonders dankbar wären – in Erwägung ziehen, uns in Ihrem Testament mit einem Vermächtnis oder als (Mit-) Erbe zu bedenken, dann senden wir Ihnen gerne unsere Broschüre zu diesem Thema zu. Darüber hinaus können Sie sich jederzeit vertrauensvoll und völlig unverbindlich an unseren Vorsitzenden Dr. jur. Ludwig Linder oder unsere Geschäftsführerin Andrea Holz wenden, um Fragen zu diesem Thema zu klären oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren:

Dr. jur. Ludwig Linder:

linder@dmsg-hamburg.de

Andrea Holz:

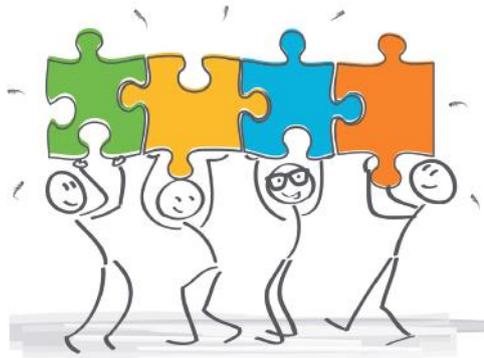
holz@dmsg-hamburg.de

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.

**Gerne können Sie sich auch telefonisch über unsere Geschäftsstelle mit uns in Verbindung setzen:
Tel. 040 - 422 44 33**

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
- Seminare für Neubetroffene
- Angebote speziell für Schwerbetroffene
- Beratung von Angehörigen
- Psychologische Beratungsstelle
- Beratung „Plan Baby bei MS“
- Jobcoaching

- *Arbeitsrechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt*
- *Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität*
- *Kostenlose Informationsmaterialien z. B. zu Therapieoptionen, Ernährung, Sport, Beruf, Alltagsbewältigung*
- *Fachzeitschrift „aktiv“ mit unserer Länderbeilage „Gemeinsam“ (vierteljährlich)*
- *Umfangreiches kostengünstiges Angebot an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Freizeiten*
- *Regelmäßige Entspannungs- und Kreativkurse in unserer Geschäftsstelle (Yoga, Pilates, Qi Gong, Malen, Singen)*
- *Verschiedene Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umland*
- *Finanzielle Nothilfe durch Stiftungen*
- *Besuchsdienst: Wir vermitteln Ehrenamtliche*
- *Interessenvertretung: Wir treten für Sie und alle anderen MS-Betroffenen (in Hamburg) ein*



Hamburg e.V.

Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

Vorstand

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

Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

Selbsthilfebeirat

Markus van de Loo (Vorsitzender)

Geschäftsführung

Andrea Holz M. A.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Bethge M. A.

Spendenkonto

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

Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

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

Leserbriefe

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

Die **Gemeinsam** liegt der **aktiv!** bei. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.

Die **Gemeinsam** ist auch im Internet als PDF-Datei abrufbar. Personen, die ihren Namen bzw. andere Angaben hier nicht veröffentlicht sehen wollen, wenden sich bitte an die Redaktion.

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: © milkos, Kateryna Kon, Sergio Monti, olegdudko, Kitz Corner, kzenon,
maridav/123RF.COM; S.3: Mauricio Bustamante; S.8/S.11: Stefanie Bethge DMSG Hamburg;
S.10: Heike Günther; S.14: © Anna Rose/123RF.COM; S.15: © truefelpix/123RF.COM; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 | DRUCK Druckzentrum Neumünster



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,
Svea Loibl (Bundesfreiwillige)

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.

