



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

I / 2021

Titelthema

**„Wie ich mir selbst
helfen kann – auch
mit Hilfe von anderen“**

Monika Dannehl,
Interview auf S. 4

4 | **Kommunikation**

Wie man es schaffen kann,
über den eigenen Schatten
zu springen und
andere um Hilfe zu bitten

7 | **Balance**

Wie stabile Zonen dabei
helfen können, in unsicheren
Zeiten nicht das emo-
tionale und körperliche
Gleichgewicht zu verlieren

8 | **Resilienz**

Wie man sich aus der eigenen
Erfahrung und erlernten
Methoden einen Werkzeug-
koffer für schwierige Situatio-
nen zusammenstellen kann

 dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT

Editorial	3
Titelthema	
Wie ich mir selbst helfen kann – auch mit Hilfe von anderen	4
<i>Interviews</i>	
„Man muss selber aktiv werden, es geht nur über die Kommunikation“	4
„Wenn man erkannt hat, was nicht mehr geht, sollte man sich neue Ziele suchen.“	5
Balance in unsicheren Zeiten finden	7
Resilienz: Schöpfen aus der eigenen Erfahrung	8
Aufruf	
„Barrierefreiheit“	9
Angebote der DMSG	10
Koordination von Besuchsdienst für schwerbetroffene Mitglieder und Ehrenamt	11
<i>Neu im Team:</i>	
Mag. Helene Werle Sozialarbeiterin B. A.	11
Naomi Wilhelm, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin B. A.	12
Svea Loibl – Mehr als nur die „Taxifahrerin“	13
Regelmäßige Aktivitäten – online	15
Impressum	15
Kontakt	16

**Die Gemeinsam 2/2021
erscheint Ende Juni:
Redaktionsschluss ist
Mittwoch, der 21. April 2021**

VERANSTALTUNG

19. Hamburger Multiple Sklerose Forum Samstag, 5. Juni 2021 von 10 bis 15 Uhr

Themen

- Sport bei MS – warum jeder in Bewegung kommen sollte!
Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer, Dortmund
- Schmerzen bei MS – was ist typisch und was hilft?
Dr. Wolfgang Feneberg, Berg
- Immuntherapie 2021 – wohin geht der Weg?
N. N.
- Partnerschaft mit MS – eine Beziehung zu dritt?
Dr. Sabine Schipper, Düsseldorf

Veranstaltungsort

Das Forum darf dieses Jahr nur für eine begrenzte Teilnehmerzahl als Präsenzveranstaltung im Albertinen Haus stattfinden, eine **Anmeldung ist notwendig**. Für alle anderen, die nicht vor Ort dabei sein können oder wollen, wird das Forum per Livestream mit Chatfunktion übertragen.

Weitere Informationen, auch zu den Anmelde-möglichkeiten, finden Sie rechtzeitig im Flyer und unter www.dmsg-hamburg.de.

*Unsere Veranstaltung zum
Welt MS Tag 2021 „Stay Connected
– Wir bleiben in Verbindung!“*



Erinnerung: Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran:
Die Mitgliedsbeiträge sind
zum 15. März fällig. Falls
Sie uns keine Einzugser-
mächtigung erteilt haben,
überweisen Sie Ihren Bei-
trag bitte spätestens jetzt.

Ihr Team der DMSG Hamburg

Termine 2021 zum Vormerken:

Mitgliederversammlung

– verschoben!
Neuer Termin:
Samstag, 19. Juni 2021

Welt MS Tag
30. Mai 2021

**19. Hamburger
MS-Forum**
Samstag, 5. Juni 2021

„Durchhaltevermögen und Zuversicht“

Liebe Mitglieder und Freunde
der DMSG Hamburg!



Seine eigenen Kräfte und Sinne schärfen – diese Fähigkeit können wir in dieser besonderen Zeit alle gut gebrauchen.

Die alltäglichen Einschränkungen durch die Corona-Pandemie und

die damit einhergehenden Sorgen beschäftigen uns sehr. Umso wichtiger ist es, sich seiner Ressourcen bewusst zu sein und sie zu nutzen, um schwierige Situationen besser und alleine bewältigen zu können. Wir können die Situation im Moment nicht ändern, aber wir haben Einfluss darauf, wie wir mit ihr umgehen. Die aktuelle Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift wird Ihnen sicher dabei helfen. Mir hat besonders gut die von Frau Jobmann empfohlene Übung, die eigenen „stabilen Zonen“ zu suchen, gefallen. Ihren Artikel finden Sie auf Seite 7.

Helfen wollen wir Ihnen auch, wenn Sie einen Impftermin erhalten haben und nicht wissen, ob und wie Sie den Weg zum Impfzentrum bewältigen können. Sofern Sie DMSG-Mitglied und nicht mehr selbständig mobil sind, können wir Ihnen je nach Auslastung unseren Fahrdienst als Impfhilfe anbieten.

Nachdem Svea Loibl, unsere letzte Bundesfreiwillige, uns wegen eines kurzfristig erhaltenen Ausbildungsplatzes verlassen hat, freuen wir uns, dass wir mit Elias Yurttas Branco die Stelle im Fahrdienst nahtlos wiederbesetzen konnten.

Zu Beginn des Jahres möchte ich Sie nochmals auf die Möglichkeit hinweisen, über unseren Landesverband eine für Sie dringend notwendige Hilfe zu erhalten. Wenn es bei Ihnen finanziell knengt und eine lebensnotwendige Anschaffung ins Haus steht, zum Beispiel eine Waschmaschine, eine Lesebrille, ein notwendiger Zahnersatz oder ein neuer Wintermantel, dann sprechen Sie uns bitte an. Die Mitarbeiter unseres Beratungsteams werden mit Ihnen das Procedere genau besprechen und einen entsprechenden Antrag bei einer Stiftung stellen. Alle Anfragen werden absolut vertraulich behandelt. Bitte beachten Sie, dass ein Stiftungsantrag nur im Vorwege, also vor dem Kauf, gestellt werden kann.

Das Motto für den Welt MS Tag wurde von der internationale MS-Gesellschaft (MSIF) für drei Jahre festgelegt: „Connections/Verbindungen“. Daran angelehnt lautet **das Motto für den Welt MS Tag am 30. Mai 2021 in Deutschland: „Stay Connected – Wir bleiben in Verbindung!“**. Bitte beachten Sie unsere Veranstaltungen zu diesem Tag. Wir werden alle Aktionen, unsere und die unserer Selbsthilfegruppen, auf unserer Homepage ankündigen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen Durchhaltevermögen und Zuversicht und dass Sie trotz der bedrückenden Lage viele kleine Momente erleben, in denen Sie Freude oder Glück erfahren.

Ich grüße Sie ganz herzlich,

Ihre **Andrea Holz**

Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Wie ich mir selbst helfen kann – auch mit Hilfe von anderen

**„Man muss selber aktiv werden,
es geht nur über die Kommunikation.“**

Monika Dannehl

geb. 1966, MS seit 1997,

Mitglied der DMSG Hamburg



Haben Sie Strategien oder Methoden entwickelt, wie Sie sich in bestimmten Situationen selbst helfen können?

Ja, das habe ich. Ich habe eine lange Psychotherapie hinter mir. Dort habe ich gelernt, mir eine „Notfallkiste“ anzulegen, für Momente, in denen ich richtig depressiv bin und an nichts mehr Freude habe. Darin ist zum Beispiel ein lustiges Foto von meinem Sohn, als er noch klein war. Wenn ich mir das ansehe, fange ich sofort an zu lächeln. Beim Lächeln werden so viele Muskeln angespannt, dass Serotonin ausgeschüttet wird – und ich kann mich wieder freuen. Ich lege regelmäßig positive Dinge in diese Kiste, z.B. auch mal ein Lied, dass ich besonders mag oder ein Bild von einem Regenbogen, das ich auf einer Reise gemacht habe. Wenn ich das hervorhole, kann ich mich noch genau

an den Moment erinnern, sogar den Geruch des Regens habe ich wieder in der Nase. Ich mache schon lange keine Psychotherapie mehr, aber die Kiste hilft mir noch immer. Es ist eine Schatzkammer, die man sich in den Momenten anlegt, wenn es einem gerade gut geht – so hat man einen Vorrat für schlechte Zeiten. Sie hilft, wenn man die negativen Scheuklappen nicht loswird. Ich habe diese Kiste seit zehn Jahren. Ich habe mich in der Therapie sehr dagegen gestraut, diese Kiste zu machen, ich fand das albern. Ich hätte damals nie gedacht, dass sie einmal so wertvoll für mich sein würde. Auch mein tiefer christlicher Glaube verhindert, dass ich ins Bodenlose falle.

Wann fällt es Ihnen besonders schwer, um Hilfe zu bitten, und wann leicht?

Es fällt mir besonders schwer, wenn ich sowieso schon depressiv bin. Ich kann dann einfach nicht selber aktiv um Hilfe bitten. Das geht in diesen Zeiten nur bei Menschen, mit denen ich eng verbunden bin, wie zum Beispiel meinem Mann. Es wäre vieles leichter für mich, wenn ich das besser könnte. Ich habe Angst, zu belastend zu sein. Leichter fällt es mir, wenn es um professionelle Hilfe geht, zum Beispiel mit einem Seelsorger zu sprechen. Oft reichen da zwei bis drei Sätze. Das war aber ein

langer Prozess. Ich bin eine Hardcore-Naturwissenschaftlerin. In der MS-Ambulanz hat man mir schon früh gesagt: „Machen Sie eine Psychotherapie.“ Ich wollte erst nicht, jetzt bin ich eine große Verfechterin und sehe das als etwas ganz Tolles. Wenn wir Zahnschmerzen haben, gehen wir ja auch zum Zahnarzt. Warum gehen wir mit der Psyche nicht genauso um? Warum nutzt man diese Möglichkeit nicht mehr?

Fällt es Ihnen leicht festzustellen: Hier komme ich alleine nicht weiter, ich habe alles versucht, aber jetzt brauche ich Hilfe?

In der Zwischenzeit fällt mir das leicht, ich hole mir in solchen Situationen sofort Hilfe. Das habe ich auch durch meine lange „Psychotherapie-Karriere“ gelernt.

Wer oder was hat Ihnen schon mal geholfen und in welcher Situation?

Gute Freunde, mit denen ich regelmäßig Kontakt halte. Immer wieder nutze ich auch Online-Plattformen, zum Beispiel vom UKE, auf denen es Hinweise gibt, wie man mit Problemen umgehen kann oder wenn man nicht mehr weiter weiß. Die Links zu diesen Plattformen sind auch in meiner Schatzkiste. Abends und nachts komme ich oft sehr ins Grübeln. Dann mache ich die Achtsamkeitsübungen, die ich gelernt habe. Ich gehe an meinen eigenen, inneren, sicheren Ort, um aus dem Grübelkreis zu entkommen. Manchmal hilft es auch, einfach aufzustehen und Musik zu hören.

Wo holen Sie sich sonst Unterstützung oder Hilfe?

Ich rufe gerne bei der DMSG an. Ich finde es toll, dass wir über den Mailverteiler des Selbsthilfebeirats immer die aktuellen Online-Angebote geschickt bekommen. Ich habe zum Beispiel am Resilienz-Seminar mit Frau Dr. Schipper teilgenommen. Es ist gut, sich diese Dinge immer wieder anzuhören, auch wenn man vieles schon kennt. Daran zu denken, sich einfach etwas Gutes zu tun, z.B. ein schönes Stück Schokolade mit einem Kaffee zu genießen.

Sie sind aktuell in Quarantäne – funktioniert Ihr Hilfe- und Selbsthilfesystem trotzdem gut?

Ja, das ist stabil. Es funktioniert online und per Telefon. Jemand hat mal zu mir gesagt: „Monika, keiner hat telepathische Kräfte und kann in Deinen Hinterkopf gucken.“ Umso wichtiger ist es in dieser Situation, selbst auf die Leute zuzukommen. Es kann keiner wissen, dass ich vielleicht seit drei Tagen mit niemandem mehr gesprochen habe. Man muss selber aktiv werden, es geht nur über die Kommunikation.

Ist Ihre Selbsthilfegruppe eine Hilfe?

Ja, das ist sie immer noch. Ich hatte mich dieses Jahr etwas zurückgezogen, weil ich mit meinen Kräften haushalten musste. Wir haben uns dazu verabredet, ab Januar eine Online-Gruppe zu starten. Mir hat in der Zeit, als ich nicht dabei war, meine Gruppe doch sehr gefehlt. Und einige Leute sind für mich sehr wichtig geworden, es sind daraus über die Zeit auch Freundschaften entstanden.

Möchten Sie unseren Lesern aus Ihren Erfahrungen einen Rat mitgeben?

Seien Sie wirklich offen. Gehen Sie nach Außen, auch wenn es schwerfällt. Wir sind dafür auch in dieser Zeit so gut aufgestellt mit Internet und Telefon. Und Briefe und Karten schreiben kann man ja auch. Haben Sie einfach den Mut, auch einmal etwas Unkonventionelles zu

machen. So habe ich neulich zum Beispiel jemandem einen Blumenstrauß liefern lassen. Melden Sie sich bei Menschen, die besonders große Schwierigkeiten haben, sich zu öffnen. Springen Sie über Ihren Schatten. Durch so einen spontanen Anruf können ganz herzliche Telefonate entstehen. Das gibt so viel zurück und hilft einem dann ja auch selbst ganz viel. ●

„Wenn man erkannt hat, was nicht mehr geht, sollte man sich neue Ziele suchen.“

Anne-Kathrein Erban
geb. 1954, Künstlerin und Dozentin, MS vermutlich seit Ende der 70er, Diagnose 2012, Mitglied der DMSG Hamburg



Haben Sie Strategien oder Methoden entwickelt, wie Sie sich in bestimmten Situationen selbst helfen können?

Wahrscheinlich noch nicht genug. Ich neige dazu, mich zu wenig zurückzunehmen. Ich gehe Verpflichtungen ein, die eigentlich zu viel sind, und schaffe es dann nicht, den richtigen Punkt zu finden, um auf-

zuhören. Das ist aber besser geworden. Ich war früher noch umtriebig und habe gerne zu viel gearbeitet. Ich versuche, diesen richtigen Punkt zu finden und zu beachten. Die Krankheit erfordert, dass man sich zurücknimmt. Das ist nicht ganz einfach. Es ist hilfreich, wenn man einen Partner hat, der aufmerksam ist und rechtzeitig erkennt, wenn es soweit ist.

Wann fällt es Ihnen besonders schwer, um Hilfe zu bitten, und wann leicht?

Es gibt bestimmte Bereiche, in denen ich meine Fähigkeiten immer für sehr gut gehalten habe, zum Beispiel im Umgang mit Texten, beim Recherchieren, der Vor- und Nachbereitung sowie der Durchführung von Kunstseminaren. In solchen Bereichen fällt es mir besonders schwer, um Hilfe zu bitten. Bei körperlichen Dingen, wie zum Beispiel



- bei der Gartenarbeit etwas Schweres zu heben, ist das nicht so. Ich konnte mit Schwächen nie so gut umgehen. Ich habe früher immer etwas so lang versucht, bis es mir gelang. Das habe ich mir mittlerweile abgewöhnt: Man überfordert sich damit und man muss auch nicht alles selber können oder machen.

Wer oder was hat Ihnen schon mal geholfen und in welcher Situation?

Was mir geholfen hat und immer noch hilft: Mich intensiv zu informieren, auch mithilfe der DMSG. Das habe ich schon gemacht, als ich gerade erst die Diagnose bekommen hatte. Mich mit ganz vielen verschiedenen Informationen zu versorgen hat mir auch dabei geholfen,

... Aus meiner Sicht hat der Verzicht auf Zucker am meisten gebracht – innerhalb von drei Wochen waren die Müdigkeitsanfälle weg.

meinen Neurologen zu wechseln. Ich wurde damals in meiner Praxis sehr unter Druck gesetzt wegen einer bestimmten Medikation. Durch die Informationen habe ich Selbstbewusstsein erlangt. Mein neuer Neurologe toleriert meine Entscheidung. Außerdem habe ich beschlossen, einige Lebensumstände zu ändern. Ich habe meine Ernährung umgestellt, meine freiberufliche Tätigkeit reduziert und kann durch eine glückliche Fügung viel Zeit in Spanien verbringen und bekomme

dadurch viel frische Luft und Sonne. Aber vor allem durch die Ernährung hat sich meine Fatigue extrem gebessert. Ich bin durch die „Ernährungsdocs“ im NDR auf dieses Thema aufmerksam geworden. 2016 war ich dann bei der Ernährungsberatung am Medicum Hamburg. Seitdem vermeide ich Weizen, Industriezucker, Schweinefleisch, Fertigprodukte, generell Lebensmittel, die Arachidonsäure enthalten oder produzieren. Aus meiner Sicht hat der Verzicht auf Zucker am meisten gebracht – innerhalb von drei Wochen waren die Müdigkeitsanfälle weg. Außerdem bewege ich mich möglichst viel an der frischen Luft. Das alles bedeutet auch, dass man sich in seinem Leben viel Zeit einräumt für diese Dinge. Eine Ernährungsumstellung kann anfangs zeitaufwändig sein. Es hilft außerdem ungemein, wenn der Partner mitzieht. Meiner kocht gerne und hat die Umstellung mitgemacht – das hat ihm auch gutgetan.

Wo holen Sie sich sonst Unterstützung oder Hilfe?

Ich versuche, und das war ein Lernprozess, meinem Partner und meiner Familie deutlich zu machen, wie es mir geht. Ich wollte mein Umfeld nicht mit meiner Krankheit belasten. Aber man kann nicht erwarten, dass die anderen wissen, wie man sich fühlt. Man muss deutlich sagen: So ist es im Moment, ich muss diese Einladung kurzfristig absagen, weil es mir heute einfach zu anstrengend ist. Oder: Können wir bitte umkehren, der Weg wird mir zu lang.

... Man muss lernen, Dinge aus dem Leben zu streichen. Auch Beziehungen zu Menschen, die einem nicht guttun.

Als mein Mann in den Ruhestand ging, wollten wir eigentlich viel reisen, zum Beispiel nach Neuseeland. Aber solche Reisen wurden damals zu anstrengend für mich. Wir haben dann die Konsequenz daraus gezogen: Wir haben eine neue Situation und suchen uns jetzt andere Dinge. Wir haben dann unsere Bleibe auf Mallorca gefunden, einen Anbau am Haus eines Freundes. Wenn man erkannt hat, was nicht mehr geht, sollte man konsequent sein und sich neue Ziele suchen. Und mit denen kann man dann auch glücklich sein, weil es einem eben gut damit geht. Man muss lernen, Dinge aus dem Leben zu streichen. Auch Beziehungen zu Menschen, die einem nicht guttun, die einen belasten oder die man nur aus Höflichkeit hat. Auch meine Arbeitsbelastung habe ich heruntergefahren.

Möchten Sie unseren Lesern aus Ihren Erfahrungen einen Rat mitgeben?

Probiert es mit einer Ernährungsumstellung. Das hat mein Leben so schnell und so stark verbessert! Lasst Euch nicht von außen, durch Ärzte usw., eine Therapie aufzwingen. Es funktioniert nicht alles für jeden. Guckt selbst, was Euch guttut. ●

Die Interviews führte Stefanie Bethge

Balance in unsicheren Zeiten finden – Stabile Zonen im Leben

Im Moment bringt das Corona-Virus nicht nur die äußere Welt durcheinander, sondern auch die innere. Wir müssen lernen, mit einem Maß an Verunsicherung umzugehen, das wir in unserem routinierten Alltag so nicht kennen. Besonders in solchen belastenden Lebensphasen hilft ein Blick auf die eigenen Ressourcen, um nicht aus dem emotionalen und körperlichen Gleichgewicht zu kommen.

Wenn wir uns damit befassen, was uns im Leben trägt, uns begeistert und wo wir wieder Kraft tanken, gewinnen wir neuen Mut, Zuversicht und Selbstbewusstsein. Manchmal sind uns jedoch die eigenen „Bordmittel“ nicht bewusst. Der erste Schritt zur Verbesserung unserer Lebensqualität besteht darin, genau darauf zu achten, was wir jeden Tag tun. Und darin zu erkennen, welche Gefühle gewisse Orte, Menschen oder Tätigkeiten jeweils bei uns auslösen.

Eine Übung eignet sich hier besonders gut, um Klarheit darüber zu gewinnen, wo und wie wir Kraft tanken können: Die Suche nach den eigenen „stabilen Zonen“* im Leben.

Stabile Zonen

Wenn man die eigenen stabilen Zonen kennt, kann man schneller auf sie zurückgreifen, wenn es im Leben mal anstrengend wird. Eine gute Verankerung und Pflege dieser Zonen sorgt dafür, dass man nicht so schnell das Gleichgewicht verliert und in anspruchsvollen Zeiten flexibler auf seine Umwelt reagieren kann. Stabile Zonen im Leben sind beispielsweise Menschen, Dinge, Orte oder Tätigkeiten.

Menschen

Für die meisten von uns sind andere, verlässliche Menschen die wichtigste stabile Zone in unserem Leben. Wir sind einfach hochsoziale Wesen und brauchen den Austausch mit anderen Menschen, wie zum Beispiel mit dem Partner oder der Partnerin, der Familie, mit Freunden oder guten Kollegen. Manchmal ist es für eine gewisse Zeit auch der Therapeut / die Therapeutin oder eine Selbsthilfegruppe. Wichtig ist uns hier die wertvolle und persönliche Beziehung, in der Vertrauen wachsen kann und in der wir uns sicher und angenommen fühlen.

Orte

Das kann der eigene Balkon, ein Lieblingsstrand, ein bestimmter Waldweg oder auch die Badewanne bzw. Yogamatte sein. Es ist ein besonderer Platz, an dem Sie sich pudelwohl und sicher fühlen. Orte als stabile Zonen werden meist als eine Art Heimat erlebt. Selbst wenn Sie nur in Gedanken dorthin gehen, können Sie entspannen und spüren Kraft, Ruhe und Zuversicht.

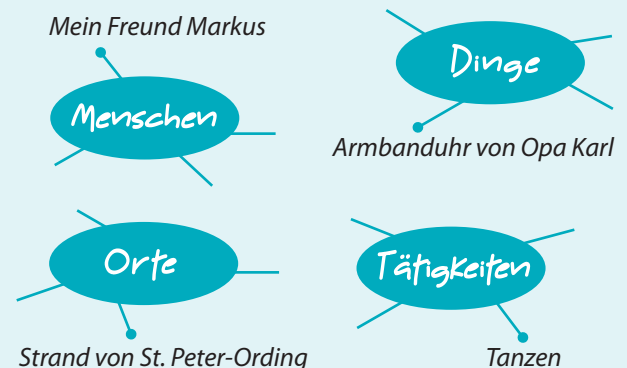
Dinge

Das sind Gegenstände, mit denen man vertraut ist und die nicht ohne weiteres gegen ähnliche eingetauscht werden können. Dies kann ein alter Lieblingspulli sein, ein geerbtes Schmuckstück oder ein Foto. Vielleicht auch ein Gedichtband, in dem man immer wieder gerne blättert, ein Kuscheltier oder einfach die Wärmflasche. Manche nehmen solche wichtigen Dinge mit auf Reisen oder tragen sie als Glücksbringer bei sich.

Tätigkeiten

Viele Menschen tanken beispielsweise Kraft, wenn sie singen, Musik hören oder selbst ein Instrument spielen. Manche verspüren Zufriedenheit, wenn sie etwas für Freunde kochen können. Anderen Menschen zu helfen bzw. ehrenamtlich tätig zu sein, kann ebenfalls glücklich machen. Fast allen Menschen tut Bewegung gut: Laufen, Schwimmen, Spazieren gehen, Fußballspielen, Radfahren, Tanzen – egal was, am besten natürlich regelmäßig und an der frischen Luft. Mittlerweile finden immer mehr Menschen Ruhe und Gelassenheit durch Yoga und Meditation. Wenn ►►

Meine aktuellen stabilen Zonen im Leben





► wir dies regelmäßig üben, verbessert sich dadurch unsere Achtsamkeit. An unserer Achtsamkeit zu arbeiten ist nicht ganz einfach, jedoch lohnt es sich. Denn wenn es uns gelingt, ganz bewusst bei dem zu bleiben, was jetzt in diesem Augenblick gerade passiert, können sich Körper, Geist und Seele beruhigen. Probieren Sie es doch einmal aus! Im Internet gibt es zahlreiche Anleitungen zu Meditation und Yoga, auch für Einsteiger.

Bei meiner Arbeit mit Klienten in der Praxis erlebe ich immer wieder, dass letzten Endes nicht immer die Umstände oder Verhältnisse ausschlaggebend im Leben sind. Das Entscheidende ist, was man aus ihnen macht. Hierzu passt der Gedanke von Albert Einstein: „Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit.“

Welche stabilen Zonen haben Sie?

Wenn Sie möchten, können Sie sich nun Gedanken zu Ihren eigenen stabilen Zonen machen. Nehmen Sie sich ruhig ein bisschen Zeit dafür. So kommt bestimmt eine bunte Liste zustande.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken Ihrer persönlichen stabilen Zonen sowie Zuversicht und Mut beim Balancieren durchs Leben! ●

Ulrike Jobmann, Praxis für Psychotherapie und Coaching

* Die Übung „Stabile Zonen“ wurde ursprünglich von der österreichischen Organisationsberaterin Dr. Roswitha Königswieser entwickelt. Quelle: „Coaching-Tools“, Hrsg. Christopher Rauen. Königswieser nennt folgende stabile Zonen: Menschen, Dinge, Orte, Organisationen, Ideen und Macht. Ich arbeite in der Praxis mit leicht veränderten Begriffen.

Resilienz: Schöpfen aus der eigenen Erfahrung

Resilienz ist in vieler Munde, fast ein Modewort, und die Frage kommt auf: Was ist das eigentlich? Wenn unsere erste Neugier befriedigt ist und wir wissen, was der Duden dazu sagt: „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“ – Duden.de (2020), dann kommt doch gleich die nächste Frage auf: Was heißt das für mich? Wie mache ich das? Kann ich das auch?

Meine Antwort darauf: Klar! Jeder, der schon mit Leben und Lernen begonnen hat, kann das! Ich weiß, das klingt etwas flapsig, aber es trifft dennoch perfekt den Kern. Ich verstehe Resilienz so, dass ich mich nicht aus fremden, übergestülpten Techniken / Dingen / Methoden bediene. Ich glaube vielmehr, die effizienteste und effektivste Möglichkeit ist es, aus unserem Erlebtem, aus unserer ureigenen Erfahrung zu schöpfen. Die einzige Hürde, die sich uns stellt, ist der „Transport“ ins Hier und Jetzt. Mit anderen Worten: die schon erfahrene Stärke, die bereits gelebte Achtsamkeit und Kraft wieder zu aktivieren.

... die schon erfahrene Stärke, die bereits gelebte Achtsamkeit und Kraft wieder aktivieren.

Wir alle haben schon schwierige und tolle Lebenssituationen hinter uns gebracht. Sei es, dass uns zu Schulzeiten von den großen Schülern der Ball abgenommen wurde, dass nicht der Junge / das Mädchen unserer Träume mit uns gehen wollte, dass wir eine Arbeit versemelt haben

etc. Aber auch das Hochgefühl, einen Job bekommen zu haben, das Glücksgefühl des ersten Kusses etc. tragen wir in uns. Und all das hat mit Resilienz zu tun? Ja! Denn alle diese Situationen (und noch viele mehr) haben das Potenzial, uns heute in schwierigen Situationen, bei Stress und Belastung, nachhaltig zu unterstützen. Wir müssen einzig und allein an diese manchmal verborgenen Schätze herankommen. Manchmal ist das ganz leicht. Ich glaube, jeder von uns träumt sich bei schlechter Laune in glückliche Momente zurück oder stärkt sich vor einem schwierigen Gespräch durch Gedanken, wie andere Gespräche solcher Art erfolgreich gelaufen sind. Gerade wir MSler haben fast alle Erfahrung, mit einem neuen Schub umzugehen und danach wieder ins Leben zu finden. Fast jeder von uns weiß, dass es mal besser und mal schlechter geht. Aber woran liegt das? Weil es uns mal besser und mal schlechter gelingt, die in uns schlummernde Kraft (das kann auch Gelassenheit, Mut, Wille etc. sein) zu aktivieren.

Für diese Mobilisierung gibt es eine Menge Techniken und Methoden, die man erlernen kann. Dies empfehle und erarbeite ich im Coaching

mit vielen Klienten. Wie oft werden wir mit Dingen konfrontiert, die uns vor eine schier unlösliche Aufgabe stellen? Oder wir sitzen plötzlich in einer Situation, die wir uns nie vorstellen konnten – wie jetzt mit Corona. Plötzlich ist man „abgeschnitten“ von lieben Menschen, seinem sozialen Umfeld, gewohnten Kontakten. Woher dann die Ausdauer, die Kraft, die Geduld nehmen?

*... lobe Dich laut
für all das
bis jetzt geleistete.*

Auch hier können wir uns bereits gemachter Erfahrungen bedienen, die uns helfen zufriedener zu sein und uns geborgener zu fühlen. Dieses Wissen, diese Kraft, die wir aus der Vergangenheit kennen, ist eine ganz unglaublich große Kostbarkeit. Eine Werkzeugkammer voller Hilfsmittel von ungeahntem Ausmaß. Und wenn wir einmal daran denken, wie einnehmend und machtvoll eine ganz lang zurückliegende Angst uns heute noch manchmal beherrschen kann, dann haben wir eine Idee davon, wie mächtig, enorm verändernd und unterstützend die anderen Erfahrungen mit Gefühlen sein können.

Hier ein Beispiel, eine kleine Übung für Dich, wenn der Selbstzweifel nagt: Nimm' Dir einen ruhigen Moment und suche Deine Zeugnisse, Bescheinigungen etc. heraus oder schreibe einfach Karten/Zettel mit allen Abschlüssen, die Du in Deinem Leben schon erreicht hast (z.B. Abschlusszeugnis, Gesellenbrief, Füh-

erschein, Judokurs, u.v.m.). Setze Dich bequem auf eine kuschelige Decke auf den Boden (oder wer das nicht kann, an einen möglichst großen leeren Tisch) und verteile die Zertifikate/Zettel um Dich herum. Lass' den Anblick auf Dich wirken und lobe Dich laut für all das bis jetzt Geleistete. Dann nimmst Du Dir jeden einzelnen Zettel in die Hand, liest ihn durch, erinnerst Dich an die Anstrengungen und an die guten Gefühle, als Du endlich dieses Zertifikat das erste Mal in Händen hieltst. Atme tief ein und aus, genieße das Gefühl – bade förmlich darin ... Wiederhole dies mit jedem einzelnen Zettel/Zertifikat. Beim Zurücklegen des Zettels schaue immer wieder auf all das, was vor Dir bzw. um Dich herum liegt. DAS ALLES hast DU ganz alleine geschafft! DAS ALLES weißt DU, DAS ALLES kannst DU! Wenn du den letzten Zettel zurücklegst, genieße nochmals mit einem tiefen Atemzug was DU ALLES GELEISTET hast. Lass' das Gefühl, das hochkommt, z. B. den Stolz, die Befriedigung, noch einmal richtig durch den ganzen Körper fließen. Und vielleicht kannst Du ein Lächeln bei Dir beobachten ... ●

Susann Hauschildt,
denkraum Hamburg

Anmerkung der Redaktion:

Susann Hauschildt lebt seit fast 20 Jahren mit MS und ist zertifizierter Coach, Dipl. Hypnosetherapeutin, Leiterin für Autogenes Training und für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie bietet regelmäßig Seminare für die DMSG Hamburg im Elsa-Brändström-Haus an, in diesem Jahr zum Thema „Resilienz“ (s. S. 10).

Aufruf
zum nächsten
Schwerpunkt:

„Barrierefreiheit“

Für die Gemeinsam Nr. 2/2021 ist der Schwerpunkt „Barrierefreiheit“ geplant. Dafür interessieren uns besonders Ihre Erfahrungen mit Barrierefreiheit im öffentlichen Raum:

- Welche Erfahrungen haben Sie in Bezug auf städtebauliche Barrieren gemacht?
- Kennen Sie besonders positive Beispiele für gelungene Barrierefreiheit?
- Welche Barrieren und Hindernisse stören Sie in Hamburg und Umgebung besonders?
- Haben Sie konkrete Verbesserungsvorschläge?

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit uns und unseren Lesern teilen!

Schreiben Sie bitte bis zum 21. April 2021 an:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154-156

20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

Angebote der DMSG Hamburg

Resilienz – Die eigene Kraft finden und nutzen

Der Begriff „Resilienz“ taucht seit einigen Jahren immer häufiger auf, sowohl im wirtschaftlichen als auch im gesundheitlichen Kontext. Manche fragen sich: Was soll das und woher kommt das? Könnte mir das vielleicht helfen? Ja, es hilft einem sehr – gerade beim Leben mit MS – die eigenen Kräfte wieder zu finden und zu nutzen. Wir alle haben im Laufe der Jahre ganz viele verschiedene Möglichkeiten gelernt, mit Situationen umzugehen und dabei auch wunderbare Erfahrungen gemacht.

In dem Seminar geht es darum, diesen reichen Fundus, dieses große eigene Wissen, diesen Schatz der Unterstützung, den jeder von uns in sich trägt, wieder zu bergen. Wir werden mit verschiedenen Methoden lernen, wieder auf unsere inneren Stärken und verborgenen Talente zugreifen zu können. Das wird Sie im Umgang mit Stress, mit der MS und in vielen anderen Lebenssituationen hilfreich unterstützen.

Der Kursus ist so aufgebaut, dass wir gemeinsam die einzelnen Techniken anwenden. Wir werden zusammen auf Ressourcenentdeckung gehen und individuelle Kräfte aktivieren. Mein Ziel ist es, dass jeder Einzelne gestärkt Stresssituationen besser

bewältigen kann und mit einem „Werkzeugkoffer“ wiederentdeckter Kraft neue Möglichkeiten für einen besseren Umgang mit den täglichen Anforderungen hat.

Leitung: Susann Hauschildt

Termin: Samstag, 17. bis
Sonntag, 18. Juli 2021
Samstag von 10–18 Uhr
Sonntag von 10–16 Uhr

Ort: Elsa-Brändström-Haus, Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen

Teilnehmerbeitrag: 120,- Euro (inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden!)

Teilnehmerzahl: 12

Anmeldeschluss: Freitag, 21. Mai 2021

Offener Treff für junge Menschen mit MS – jetzt virtuell!

An jedem letzten Dienstag im Monat findet unser Offener Treff für junge Menschen mit MS statt.

Aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen bieten wir den Offenen Treff ab Januar über die Video-Meeting-Plattform Webex an. Dort kannst Du in lockerer Atmosphäre über die Fragen und Themen sprechen, die Dich gerade beschäftigen. Zum Beispiel: Wie gehe ich mit der MS um? Wie kann ich mich gegenüber 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. Profitiert von den Erfahrungen und Gedanken der anderen und unterstützt Euch gegenseitig! Es können auch Freunde, Partner oder Eure Angehörigen mit teilnehmen. Das Angebot ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Du kannst mit einem Computer, einem Laptop, einem Smartphone oder einem Tablet teilnehmen. Grundsätzlich reicht auch ein normales Telefon. Zur Teilnahme ist keine Angabe Deines vollständigen Namens notwendig. Der Vorname reicht aus, auch „Nicknames“ dürfen verwendet werden. Wir bitten jedoch um die Nutzung von Vornamen, da die Kommunikation in der Gruppe dadurch erleichtert wird.

Macht es Euch gerne mit Eurem Lieblingsgetränk und Knabbereien vor dem Bildschirm gemütlich!

Termin: immer am letzten Dienstag im Monat, 18–20 Uhr

Moderation: Nadja Philipp und Johannes Wiggers, Sozialberatung DMSG Hamburg

Mehr Infos: Alle Informationen zur Teilnahme, zum Datenschutz und zur Netiquette findet Ihr hier: www.dmsg-hamburg.de/offener-treff-jetzt-virtuell

Der virtuelle Offene Treff für junge Menschen mit MS wird von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der Techniker Krankenkasse unterstützt.



Neu bei der DMSG in Hamburg!

Koordination von Besuchsdienst für schwerbetroffene Mitglieder und Ehrenamt

Bei vielen Schwerbetroffenen verkleinert sich über die Jahre das soziale Umfeld. Oft prägt zunehmende Vereinsamung ihren Alltag.

Um dem noch nachhaltiger entgegenzuwirken, haben wir speziell für diese Mitglieder zusätzlich zu unserer sonstigen breitgefächerten Beratung einen regelmäßigen ehrenamtlichen Besuchsdienst etabliert. Allerdings ist bislang der Kreis der – teilweise auch selbst betroffenen – „Ehrenamtlichen“, die sich dieser Aufgabe widmen, nach wie vor deutlich zu klein. Die kontinuierliche Erweiterung, aber auch die sorgfältige Pflege und Betreuung dieses Kreises sind dringend notwendig. Dies auch, **um den besonderen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen unserer schwer an MS erkrankten Mitglieder nach zugewandtem Kontakt und Eingebundenbleiben angemessen gerecht werden zu können.**

Bei einem solchen Besuchsdienst handelt es sich um ein in besonderem Maße verantwortungsvolles Ehrenamt. Deshalb erfolgt unsererseits im Rahmen des Möglichen eine sorgfältige Prüfung und Auswahl der Interessenten. Und es folgt auch eine intensive Begleitung von Besuchtem und Besucher über die Anfangszeit der Besuche beim Betroffenen hinaus, nämlich ganz bewusst auf Dauer.

Um dieser Aufgabe bestmöglich gerecht werden und einen qualifizierten Besuchsdienst anleiten und sicherstellen zu können, haben wir Helene Werle als Koordinatorin gewinnen können. Sie stimmt sich in ihrer Arbeit eng mit Nadja Philipp ab, die sich bekanntlich bereits seit 2017 primär um die speziellen Bedürfnisse unserer schwer betroffenen Mitglieder kümmert. Darüber hinaus ist Frau Werle, die sich Ihnen nachstehend vorstellt, auch Ansprechpartnerin für weitere Ehrenamtsaufgaben in der, für die und rund um die DMSG Hamburg.

Diese neu geschaffene Stelle können wir dank der Förderung einer außerhalb Hamburgs ansässigen Stiftung, die ausdrücklich darum gebeten hat, dass wir den Stiftungsnamen nicht nennen, finanzieren.



Mag. Helene Werle **Sozialarbeiterin B.A.**

Mein Name ist Helene Werle und seit Dezember 2020 bin ich bei der DMSG Hamburg für den Bereich Ehrenamt und Besuchsdienst für die schwerer betroffenen Mitglieder zuständig.

Mein beruflicher Weg hat mich über verschiedene Stationen aus Österreich hierher nach Hamburg zur DMSG geführt. Nach dem Studium der Internationalen Entwicklung in Wien kam der Quereinstieg in den sozialen Bereich. Dabei fasste ich den Entschluss, Soziale Arbeit in berufsbegleitender Form zu studieren. In dieser Zeit war ich im Migrationsbereich und in der Jugendarbeit tätig. 2019 entschied ich mich nach Hamburg zu gehen und begann hier für ein EU-Projekt der Sozialbehörde zu arbeiten. Die Koordination des Besuchsdienstes ist für mich eine neue und spannende Aufgabe und ich freue mich darauf, mich mit meinen Erfahrungen und Ideen einzubringen.



- Falls Sie sich Gesellschaft wünschen, jemanden zum Spazieren gehen, Kaffee trinken oder Spiele spielen, zum Gedankenaustausch, für vertrauensvolle Gespräche über gemeinsame Erfahrungen und Interessengebiete, zum Vorlesen und manchmal auch für einen guten Rat oder eine hilfreiche Hand, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren. Ich finde bestimmt einen passenden Ehrenamtlichen für Sie. Vor der Auswahl des Ehrenamtlichen werde ich in Ruhe, bei Bedarf auch mehrfach, mit Ihnen über Ihre konkreten Erwartungen an diese Zusammenführung sprechen. Dasselbe gilt natürlich auch für die Vorstellungen der neuen Begleitperson.

Der Besuchsdienst ist für Sie unverbindlich, kostenlos, informell und kann jederzeit von Ihnen beendet werden. Gerne können Sie ihn auch anfangs einige Male versuchsweise in Anspruch nehmen.

Sie erreichen mich unter Tel. 040-4224433. Falls ich gerade unterwegs bin, um den Bedarf unserer Mitglieder zuhause oder in Pflegeeinrichtungen zu ermitteln, können Sie gerne Ihre Rückrufbitte hinterlassen oder eine Mail an werle@dmsg-hamburg.de schreiben. ●

Als Nachfolgerin für Kerstin Knapwerth: **Naomi Wilhelm, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin B.A.**



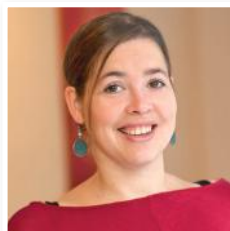
Guten Tag, mein Name ist Naomi Wilhelm und ich freue mich, seit dem 1. Januar 2021 Teil der DMSG Hamburg sein zu dürfen.

Nach meinem Studium Erziehungs- und Bildungswissenschaften habe ich zunächst u.a. mehrere Jahre als Koordinatorin in einem Mehrgenerations- und Frauenzentrum gearbeitet.

Frauen aller Nationalitäten und Alter fanden dort niedrigschwelligen Kontakt zu Bildung und Beschäftigung. Nach den Elternzeiten für meine beiden Kinder war ich als Koordinatorin in einem Alters- und Pflegeheim für die Freiwilligen- und Netzwerkarbeit zuständig. Nebenbei unterrichtete ich mit sehr viel Spaß Gruppensport-Angebote bei einem großen Hamburger Sportverein. Ich freue mich sehr, meine Erfahrungen bei der DMSG einbringen zu können. Neben der allgemeinen Sozialberatung bin ich Ansprechpartnerin für das Projekt „Plan Baby bei MS“ und für die Selbsthilfegruppen.

Meine telefonischen Sprechzeiten sind montags von 9-12 Uhr. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen! ●

Abschiedsgruß von Kerstin Knapwerth



Liebe Mitglieder,
ich möchte Ihnen mitteilen, dass ich die DMSG nach 9-jähriger Tätigkeit verlasse, da ich mich beruflich verändern möchte. Ich habe hier in den letzten Jahren wertvolle Erfahrungen sammeln und tolle Menschen kennenlernen dürfen. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Es war eine schöne Zeit, an die ich mich gerne erinnern werde. Ich wünsche Ihnen alles Gute! ●

Herzliche Grüße, Ihre Kerstin Knapwerth



Mehr als nur die „Taxifahrerin“

Svea Loibl über ihren Bundesfreiwilligendienst bei der DMSG Hamburg

Svea hat uns im Februar 2021 aus beruflichen Gründen vorzeitig verlassen. Anlässlich ihres Abschieds haben wir sie gefragt, was die vergangenen sechs Monate rückblickend für sie bereitgehalten und bedeutet haben.

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

Ich denke, das ist tatsächlich diese Dankbarkeit, die ich erlebt habe. Und mich hat beeindruckt, was für eine fröhliche Grundeinstellung viele meiner Fahrgäste hatten. Sie versuchen, trotz allem das Positive zu sehen und versinken wegen ihrer Krankheit nicht in Selbstmitleid.

... Ich mache das, weil es mir Spaß macht und nicht, weil ich es muss. Ich habe es als Erfüllung gesehen.

Was hat Dir am meisten Spaß gemacht?

Verschiedene Menschen kennenzulernen, die mich so krass mit in ihr Leben gelassen haben. Die mir so viel erzählt haben, sich so geöffnet haben. Ich war nicht nur die „Taxifahrerin“, sondern mit der Zeit ist eine Bindung entstanden. Mir ist auch zum ersten Mal richtig aufgefallen, wie wenig die Welt an eingeschränkte behinderte Menschen denkt.

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

Ich wusste nicht, dass die Krankheit so vielfältig ist und dass, obwohl meine Oma MS hat. Viele in meinem Freundeskreis verbinden meinen Fahrdienst mit alten Menschen. Dabei gibt es viele jüngere Menschen, die viel schwerer betroffen sind als die älteren.

Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

Einfach, um mal an andere Menschen zu denken. Und um das Leben von einer anderen Seite zu sehen. Mir hat diese Zeit unfassbar den Wind aus den Segeln genommen, im positiven Sinne. Immer dieses Geiern nach Erfolg und immer weiterkommen zu wollen, was das Berufliche angeht. Diese Zeit nach der Schule zu haben, um sich mal auf andere Dinge fokussieren zu können und aus diesem Fluss rausgezogen zu werden. Man guckt auf einmal ganz anders auf alles. So war es für mich persönlich.

Etwas Gutes für andere Menschen zu tun, kommt allgemein zu kurz. Bei manchen Fahrgästen habe ich oft gedacht, dass ich das auch noch nebenbei machen könnte, zum Beispiel mal auf einen Kaffee vorbeikommen, das hatten mich viele gefragt. Ich kann mir vorstellen, so etwas nochmal als Freiwillige zu machen. Das war vorher für mich nie so

präsent. Ich habe richtig gemerkt, wie es nach den ersten ein bis zwei Monaten bei mir auf einmal Klick gemacht hat. Nach dem ersten Seminar der Freiwilligendienste im Elsa-Brändström-Haus habe ich meine Aufgabe ganz anders wahrgenommen. Ich mache das, weil es mir Spaß macht und nicht, weil ich es muss. Ich habe es als Erfüllung gesehen. In dem Seminar habe ich verglichen, was die anderen machen und was ich. Da wurde mir klar, dass ich mir das richtige gesucht habe. Das Arbeitsverhältnis im Krankenhaus oder im Kindergarten ist ganz anders. Ich habe viel mehr die Möglichkeit, mich persönlich einzubringen.

Du hörst nun leider schon wieder auf bei uns. Was kommt jetzt?

Ich mache eine Ausbildung als Hotelfachfrau im SIDE Hotel.

Liebe Svea, vielen Dank für Deinen Einsatz! Unsere Mitglieder und das Team der DMSG Hamburg werden Dich sehr vermissen!

Wir freuen uns sehr, dass wir direkt einen Nachfolger für Svea finden konnten: Elias Yurttas Branco ist seit 1. Februar unser neuer Bundesfreiwilliger. In der nächsten Ausgabe der Gemeinsam werden Sie mehr über ihn erfahren. ●



Ein verlässlicher Partner an unserer Seite: Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Neben zahlreichen anderen Stiftungen unterstützt uns vor allem die Gemeinnützige Hertie-Stiftung besonders kontinuierlich und großzügig. In den vergangenen Jahren konnten durch diese Förderung Projekte wie zum Beispiel die Online-Plattform MS Connect, die Telefonberatung „Plan Baby bei MS“ und das Projekt „Die vergessenen Kranken“, das sich den Anliegen und Bedürfnissen von Menschen mit einem schweren Verlauf der MS widmet, umgesetzt werden.

2020 hat uns die Gemeinnützige Hertie-Stiftung während der Corona-Pandemie u.a. durch die Akut-Hilfe für technische Ausstattung unterstützt. Zusätzlich können wir dank der Stiftung unseren bedürftigen Mitgliedern Einzelfallhilfe anbieten, die über die Caritas verteilt wird. Seit dem Jahr 2001 besteht ein Vertrag zwischen der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der DMSG, der die finanzielle Unterstützung der satzungsgemäßen Aufgaben des DMSG-Bundesverbandes und aller DMSG-Landesverbände regelt. ●

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung für das große Engagement und die verlässliche Hilfe im vergangenen Jahr. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit in 2021!

Neue DMSG-Broschüre: Patientenratgeber Multiple Sklerose

Spastik und eingeschränkte Mobilität, Ataxie und Tremor, Fatigue, Kognitionsstörungen, Depressionen, Funktionsstörungen der Blase- und des Darms sowie Schmerzen gehören zu den häufigsten Symptomen, die mit einer Multiplen Sklerose einhergehen. Um den Umgang mit diesen Krankheitszeichen geht es in dem 124-seitigen Ratgeber, den der Bundesverband der DMSG gemeinsam mit dem federführenden Autor Prof. Dr. med. Thomas Henze herausgegeben hat.

Die Broschüre informiert über Ursachen, stellt sinnvolle Untersuchungen vor, zeigt therapeutische Möglichkeiten auf und macht Mut, offen über die Symptome zu reden. Was ist los und was sollte ich wissen? Was

ist hilfreich, was kann ich selbst tun? Aufklärung und offene Gespräche helfen beim Umgang mit den Symptomen, fachkundige Informationen zu den möglichen Behandlungen unterstützen dabei, die passende Therapie zu finden. ●



Der Patientenratgeber der DMSG kann über den Online-Shop unter www.dmsg.de bestellt werden.

Gemeinsam zum Hören!



Sie lesen nicht gerne oder können nicht gut sehen? Dann hören Sie sich die **Gemeinsam** doch einfach an! Alle Zeitschriften der Landesverbände werden von Ehrenamtlichen der DMSG Rheinland-Pfalz auf CD gelesen. Falls Sie zukünftig statt der

Schriftversion die Hörversion erhalten wollen, geben Sie uns einfach Bescheid:
per Mail an info@dmsg-hamburg.de
oder Tel. **040-422 44 33**.

Dieser Service ist für Mitglieder der DMSG kostenlos!

Regelmäßige Aktivitäten – online

Bei Redaktionsschluss waren die Gruppenangebote in unserer Geschäftsstelle noch nicht wieder erlaubt. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand auf www.dmsg-hamburg.de.

Virtuelle Selbsthilfegruppen

Einige unserer Selbsthilfegruppen treffen sich mittlerweile regelmäßig online. Die Teilnahme ist kostenlos über einen Link möglich. Bei Interesse melden Sie sich gerne in unserer Geschäftsstelle oder fragen Sie direkt bei den offenen Gruppen nach. **Die Kontaktdaten finden Sie hier:** www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen

MS-Sportgruppe in Alsterdorf online

Wir haben festgestellt, dass für die Gruppe ein Online-Training im Stehen und Sitzen gut umsetzbar ist. Daher möchten wir auch anderen MS-Erkrankten die Möglichkeit geben, mitzumachen.

Wann: jeden Freitag

Uhrzeit: 14 Uhr

Anmeldung: <https://global.gotomeeting.com/join/530915453>

Aikido-Sportgruppe online

Der Schwerpunkt liegt bei Gymnastik und Schwerttechniken (laido). Die Teilnahme ist auch hier im Stehen und Sitzen möglich.

Als Internet-Tool benutzt die Gruppe „Zoom“ (kostenloser Download). Wer einen PC oder ein Tablet hat, kann auch gerne über „Zoom“ Kontakt zu Herrn Kügler aufnehmen. Auch ein Probetraining kann über „Zoom“ durchgeführt werden.

Wann:

Fußgänger: montags, 19 – 20 Uhr

Rollstuhlfahrer: mittwochs, 9 – 10 Uhr

Ansprechpartner: Ronald Kügler

Tel 0152-53767943,

ronald.kuegler@gmx.de

Offener Treff für junge Betroffene – virtuell

An jedem letzten Dienstag im Monat von 18 – 20 Uhr

Mehr Infos:

www.dmsg-hamburg.de/offener-treff-jetzt-virtuell

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, S. 4/11/12: Heike Günther; S. 3: Mauricio Bustamante
S. 8: AdobeStock ©Strichfiguren.de; 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

Naomi Wilhelm,
Erziehungs- und Bildungswissen-
schaftlerin B.A.

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**

Angebote nur für Mitglieder

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas,
Elias Yurttas Branco (Bundesfreiwilliger)

Psychologische Beratungsstelle

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

Arbeitsrechtliche Beratung

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

Ärztlicher Beirat

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

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf
www.dmsg-hamburg.de eingesehen werden.
Erkundigen Sie sich gerne bei uns nach Gruppen,
die sich zurzeit virtuell treffen!

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.

