



# Gemeinsam

[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

DMSG HAMBURG  
UNABHÄNGIGE  
INTERESSENVERTRETUNG  
FÜR MENSCHEN MIT  
MULTIPLER SKLEROSE

2 / 2021

Titelthema

## COVID-19 bei Multipler Sklerose

*– impfen, impfen, impfen!*

### 4 | **Titelthema**

Corona-Infektion und Impfungen: Prof. Dr. C. Heesen und Dr. W.-G. Elias zu aktuellen Forschungsergebnissen

### 8 | **Wohnprojekt**

Wie junge chronisch kranke Menschen selbständig und selbstbestimmt in der Hafencity leben

### 15 | **Neues Angebot**

Offener Treff für Angehörige von MS-Erkrankten mit schweren Verläufen virtuell gestartet

dmsg

■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband

Hamburg e.V.

## INHALT

Regelmäßige Aktivitäten – online .....	2
Editorial .....	3
<b>Titelthema</b> COVID-19 bei Multipler Sklerose – impfen, impfen, impfen! .....	4
Wohnprojekt Festland eröffnet .....	8
„Seit meinem Umzug sind Stolperfallen kein Thema mehr!“ .....	10
Austausch mit Christian Wulff .....	11
Post mit Herz .....	11
<b>Aufruf</b> „Barrierefreiheit“ .....	11
Neue Mitarbeiterin für Presse- und Öffentlichkeits- arbeit: Daniela Listing .....	12
Abschiedsgruß Stefanie Bethge .....	12
Gisela Gerlach verabschiedet sich aus dem Vorstand .....	13
Elias Branco, der Neue am Steuer .....	14
 Neues Angebot: Offener Angehörigen-Treff (virtuell) .....	15
Impressum .....	15
<b>Kontakt</b> .....	16

## Regelmäßige Aktivitäten – online

**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](http://www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen)

**Offener Treff  
für junge Betroffene  
– virtuell**

An jedem letzten Dienstag im Monat von 18–20 Uhr  
Der virtuelle Treff wird im Wechsel von Johannes Wiggers, Nadja Philipp und Naomi Wilhelm moderiert.  
**Mehr Infos:** [www.dmsg-hamburg.de/offener-treff-jetzt-virtuell](http://www.dmsg-hamburg.de/offener-treff-jetzt-virtuell)

**Offener Angehörigen-Treff  
– virtuell**

Voraussichtlich immer in der ersten Woche des Monats, an einem Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag von 18–20 Uhr. Die nächsten Termine werden auf der Homepage angekündigt. Dort findet man auch den Einwahl-link für Webex und die Zugangsdaten für die Teilnahme per Telefon. Moderiert wird der virtuelle Treff von **Nadja Philipp**, Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige.  
**Kontakt:** [philipp@dmsg-hamburg.de](mailto:philipp@dmsg-hamburg.de)

**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, 14 Uhr  
**Anmeldung:** <https://global.gotomeeting.com/join/530915453>

**Aikido-Sportgruppe  
– online**

Der Schwerpunkt liegt bei Gymnastik und Schwerttechniken (Iaido). 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](mailto:ronald.kuegler@gmx.de)

## „Es gibt einen Lichtblick ...“

### Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg!

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir reicht's. Die Pandemie mit all ihren facettenreichen Auswirkungen zehrt an den Nerven. Alle haben nur noch einen Wunsch: Es soll jetzt einfach aufhören! Aber wir alle müssen noch etwas durchhalten, bis wir uns wieder in gewohnter Weise wiedersehen können.

**Es gibt einen Lichtblick nach den langen und endlos wirkenden dunklen Monaten: Langsam werden immer mehr Menschen gegen COVID-19 geimpft.** Allerdings beschäftigen uns alle die möglichen Auswirkungen der Impfung auf den Krankheitsverlauf, aber auch die Nebenwirkungen. Deshalb sind wir sehr froh, dass Herr Prof. Dr. med. Christoph Heesen und Herr Dr. med. Wolfgang-Gerhard Elias aus unserem Ärztlichen Beirat uns in dieser Ausgabe der Gemeinsam ausführlich darüber informieren. Prof. Heesen ist Facharzt für Neurologie und Leiter der MS-Ambulanz am UKE. Dr. Elias ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und Spezialist für MS. Lesen Sie dazu bitte gerne den Artikel auf Seite 4.

Aus diesem aktuellen Anlass haben wir den Schwerpunkt „Barrierefreiheit“, den diese Gemeinsam eigentlich haben sollte, auf die nächste Ausgabe unserer Zeitschrift verschoben. Das Thema Impfen erschien uns wichtiger, da wir zahlreiche Anfragen von Ihnen dazu erhalten haben.

Leider hat Stefanie Bethge, die fast 12 Jahre die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für unseren Landesverband betreut hat, im April die DMSG Hamburg verlassen. Sie ist aus persönlichen Gründen nach Düsseldorf gezogen. Wir wünschen ihr an dieser

Stelle nochmal alles Gute und danken ihr für die erfolgreiche Zusammenarbeit. Die gute Nachricht ist, dass wir Ihnen bereits jetzt eine Nachfolgerin vorstellen können. Seit 17. Mai betreut Daniela Listing die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für uns. Lesen Sie dazu bitte mehr auf Seite 12.

**Bitte scheuen Sie sich nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. Ihre Anrufe und Nachrichten sind uns sehr willkommen.** Unser Team berät und begleitet Sie zu den gewohnten Zeiten.



Ich hoffe, es geht Ihnen, Ihren Familien und Freunden gesundheitlich gut und Sie können die Herausforderungen noch eine Weile stemmen.

**Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie diese schwere Zeit gut überstehen.**

**Mit den besten Grüßen**

Ihre **Andrea Holz**

Andrea Holz,

Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Die GEMEINSAM  
3/2021 erscheint  
Ende September:  
Redaktionsschluss  
ist Montag,  
der 26. Juli 2021



# COVID-19 bei Multipler Sklerose – impfen, impfen, impfen!

## Über die Risiken bei Corona-Infektionen und -Immunisierung



**Können Sie sich auch kaum retten vor COVID-19-Informationen? Gerade über das Zusammenspiel zwischen COVID-19 und dem Nervensystem und speziell MS ist noch vieles unklar. Prof. Dr. med. Christoph Heesen, Facharzt für Neurologie und Leiter der MS-Ambulanz am UKE und Dr. med. Wolfgang-Gerhard Elias, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und Spezialist für MS zum Stand der Forschung.**

### Inwiefern betrifft COVID-19 das Nervensystem?

In Hamburg gibt es die größte weltweite Serie von Untersuchungen des Gehirns von 43 Patienten, die an einer COVID-19-Infektion gestorben sind. Hier fanden sich nur geringe entzündliche Veränderungen im Gehirn. Das Virus konnte in der Untersuchung bei der Hälfte der Patienten im Gehirn nachgewiesen werden. Es fanden sich aber keine Hinweise für direkt virusbedingte Schäden oder deutliche Aktivierung von Immunzellen. Andere Fallserien kommen zu einem ähnlichen Ergebnis.

### Gibt es bleibende Schäden im Nervensystem?

Seit dem Sommer 2020 gibt es immer wieder einzelne Berichte von Patienten mit länger anhaltenden Einschränkungen. Die Riechstörungen können über Monate bleiben. Aber auch andere neurologische Beschwerden werden beschrieben. Hier sind es vor allem Müdigkeit und Hirnleistungsstörungen, die die Frage aufwerfen, ob das Virus nicht doch anhaltend das Gehirn geschädigt hat. Es treten aber auch Beschwerden

des vegetativen Nervensystems auf. Dies können Herzrasen bei geringer Belastung, Nachtschweiß, Verstopfung oder Durchfall sein. Diese Beschwerden ähneln insgesamt dem chronischen Müdigkeitssyndrom (oder Chronic Fatigue Syndrome, CFS), einem schlecht verstandenen Erkrankungsbild, bei dem vermutet wird, dass eine unvollständig verarbeitete Infektion der Auslöser ist. Bei COVID-19 spricht man von Long-COVID. Nach den bisherigen Daten hängen die Schwere der Beschwerden nicht von der Schwere der COVID-Erkrankung ab. Insgesamt gibt es aber noch keine größeren Untersuchungen dazu.

### Was sind die Langzeitfolgen der Infektion?

Verlässliche Daten zum Anteil der Erkrankten mit Langzeitfolgen liegen derzeit nicht vor. In einer Studie zu COVID-Symptomen hatten 13 % der Erkrankten länger als 4 Wochen Symptome, 5 % länger als 8 Wochen und 2 % länger als 12 Wochen. Die Hauptrisikofaktoren für Langzeitfolgen waren ein höheres Alter, ein höherer Body-Mass-Index (BMI) sowie weibliches Geschlecht.

### Besteht für MS-Betroffene ein erhöhtes Risiko durch die Infektion?

Nach den bisherigen Daten gibt es keinen Hinweis, dass MS-Betroffene generell ein erhöhtes Risiko haben, an COVID-19 zu erkranken oder schwerere Verläufe zu haben. Amerikanische, europäische und australische Registerdaten sprechen dafür, dass bestimmte Patientengruppen ein erhöhtes Risiko für schwere Infektionen haben. Dies sind Patienten mit progredienter MS, Patienten, die älter als 60 sind, Männer, Menschen mit schwarzer Hautfarbe und Menschen aus dem südlichen Asien, Menschen mit einer höhergradigen Beeinträchtigung (EDSS > 6.0), Menschen, die zusätzlich von Adipositas, Diabetes oder von Herz-Lungenerkrankungen

*... es gibt keinen Hinweis, dass MS-Betroffene generell ein erhöhtes Risiko haben, an COVID-19 zu erkranken oder schwerere Verläufe zu haben.*

betroffen sind. Zu beachten ist, dass auch der sozioökonomische Status, also Einkommen und Lebensverhältnisse diese Risiken mit beeinflusst. Mittlerweile steht außer Frage, dass ärmere Länder und Menschen ein größeres Risiko haben zu erkranken und schwere Verläufe zu haben.

### Wie wirken sich MS-Medikamente auf das Risiko aus, eine (schwere) COVID-19-Infektion zu bekommen?

Mittlerweile gibt es eine italienische, eine französische sowie eine ameri-



kanische Studie und einen Zusammenschluss von 28 Ländern mit mehr als 3000 Daten zu MS-Immuntherapien. Grundsätzlich können Immuntherapien die Abwehr einer Virusinfektion schwächen. Allerdings hängt dieser Effekt sehr von der Art der Immuntherapie ab. Insgesamt gibt es nur wenig Hinweise, dass die MS-Immuntherapien häufiger zu schweren oder gar tödlichen Verläufen führen. Im Folgenden sind diese Ergebnisse nach den Medikamenten aufgelistet.

### > **Schubtherapie mit Kortison**

Einige Hinweise sprechen dafür, dass eine kürzlich durchgeführte Schubtherapie das Risiko erhöht, bei einer COVID-19-Infektion einen schwereren Verlauf zu haben. In einer italienischen Untersuchung war eine Kortisontherapie im Monat vor der COVID-19-Infektion mit einem bis zu 5-fach erhöhten Risiko für einen schweren Verlauf verbunden: statt 1 von 844 Patienten hatten 5 von 844 einen schweren Verlauf. Ähnliche Daten fanden sich in den USA. Deshalb sollte die Hochdosistherapie im Augenblick kritisch angewandt werden.

### > **Interferone und Glatiramer**

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass diese Therapien das Risiko von COVID-19-Infektionen erhöhen. Im Gegenteil, italienische und französische Daten sprechen für einen Schutz durch eine Interferontherapie. Das passt gut zu Befunden, die zeigen, dass Menschen mit schweren Verläufen von COVID-19 öfter eine Störung in der Interferonbildung haben.

### > **Dimethylfumarat und Teriflunomid**

Bislang gibt es keine Hinweise, dass unter diesen schwere Infektionen auftreten. Theoretisch ist das Risiko erhöht.

### > **Sphingosine (Fingolimod, Siponimod, Ozanimod)**

Bislang gibt es keine Hinweise für schwerere Infektionen. Theoretisch ist das Risiko erhöht.

### > **Natalizumab**

Bislang gibt es keine Hinweise für schwerere Infektionen. Theoretisch ist das Risiko nicht erhöht. Natalizumab ist vermutlich in der Pandemie das sicherste höher wirksame MS-Medikament.

### > **Anti-CD20-Therapien (Ocrelizumab, Rituximab, Ofatumumab)**

Daten aus verschiedenen Registern sprechen für ein erhöhtes Risiko schwerer Verläufe, nicht jedoch für eine erhöhte Sterblichkeit unter diesen Therapien. Unter Anti-CD20-Therapie war in einer italienischen (mit 844 Patienten) und einer schwedischen Untersuchung (mit 476 Patienten) das Risiko eines schweren Verlaufs 2-3mal so hoch wie ohne eine Therapie. Interessanterweise waren eher die Patienten betroffen, die schon länger behandelt wurden. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass eine jahrelange Anti-CD20-Therapie Veränderungen im Immunsystem macht, die wir noch nicht verstanden haben. Dennoch wird nicht empfohlen die Therapie abzusetzen.

### > **Alemtuzumab und Cladribin**

Bei diesen Medikamenten reichen die Daten bislang nicht aus, das Risiko zu beurteilen. Theoretisch ist das Risiko erhöht.

### **Wie effektiv und wie sicher sind die Impfungen generell?**

Mit Stand vom 8. Mai sind in Deutschland 34 Millionen Menschen erstgeimpft, vollständig geimpft sind 9% der Bevölkerung. Schmerzen an der Einstichstelle sowie grippeähnliche Nebenwirkungen sind häufig. Insgesamt entsprechen die Nebenwirkungen dem, was man aus den Studien erwartet hat. Jede Impfung aktiviert das Immunsystem und fordert es heraus, Antikörper gegen ein Antigen von Viren oder Bakterien zu bilden. Daher sind die üblichen Nebenwirkungen einer Impfung Schmerzen und Schwellungen an der Einstichstelle, weil hauptsächlich dort die Impfung wirkt. Außerdem können die Lymphknoten anschwellen, Kopf- und Gliederschmerzen auftreten oder manchmal auch leichtes Fieber. Nach zwei bis drei Tagen ist der Prozess abgeschlossen und die Impfreaktion klingt ab. Zu beachten gilt insbesondere für Allergiker, dass es Unverträglichkeiten gibt. Diese Reaktionen treten innerhalb von 15 bis 20 Minuten nach der Injektion auf, so dass die Impfungen für diesen Zeitraum beobachtet werden sollten.

### **Schwere Nebenwirkungen**

Mittlerweile sind in Deutschland 62 Fälle von Hirnvenenthrombosen unter dem AstraZeneca-Impfstoff untersucht worden, in England, wo fast





► alle Menschen mit AstraZeneca geimpft wurden, sind es 160 Fälle. Zumeist trat diese sehr seltene Nebenwirkung bei Frauen bis zum 50. Lebensjahr auf. Bei den meisten lagen keine Risikofaktoren für Thrombosen vor. Die WHO und die europäischen Zulassungsbehörden schlussfolgern dennoch, dass der Nutzen die Risiken überwiegt. In Ländern, die genug anderen Impfstoff haben, wird dennoch AstraZeneca nicht mehr verimpft. In Deutschland bekommen den Impfstoff meist nur noch über 60-jährige, weil hier das Risiko einer schweren Nebenwirkung noch geringer ist.

### **Was wissen wir über Nutzen und Schaden von Impfungen bei MS generell?**

Impfungen (vor allem Hepatitis B) wurden immer wieder als Auslöser für eine MS oder als Auslöser von Schüben vermutet. Ein Zusammenhang konnte bisher aber nicht nachgewiesen werden.

### **Wie sicher und effektiv sind die COVID-19-Impfungen bei MS?**

Bisher gibt es nur aus Israel veröffentlichte Studiendaten zur COVID-19-Impfung bei MS. Hier wurden bereits 700 MS-Patienten mit dem mRNA-Impfstoff von BioNTech geimpft. Daten von 500 Patienten wurden kürzlich vorgestellt. Hier zeigte sich, dass die Impfung gut vertragen wird. Schübe wurden nicht ausgelöst. Jüngere MS-Patienten hatten etwas mehr Impfreaktionen als ältere. Interessanterweise hatten Patienten mit mehr Beeinträchtigung eher we-

niger Nebenwirkungen. Patienten mit einer Immuntherapie hatten erstaunlicherweise eher etwas mehr Nebenwirkungen.

*... Daten von 500 MS-Patienten wurden vorgestellt. Hier zeigte sich, dass die Impfung gut vertragen wird. Schübe wurden nicht ausgelöst.*

Das wichtigste Ergebnis war, dass Patienten mit Sphingosin-Antagonisten, also vor allem Fingolimod (für Siponimod und Ozanimod dürfte das gleiche gelten) und Patienten unter Anti-CD20-Therapien (also Rituximab und Ocrelizumab) keine Antikörperantwort gegen COVID-19 entwickelten. Und dies obwohl man die Anti-CD20 behandelten Patienten erst 6 Monate nach der letzten Therapieinfusion geimpft hatte. Dadurch entsteht die Sorge, dass die Impfung unter diesen Therapien nicht richtig wirkt. Andererseits haben Impfstudien unter Anti-CD20-Therapien gezeigt, dass bei Impfung 3 Monate nach Medikamentengabe die Antwort beispielsweise auf eine Tetanusimpfung vermindert ist, allerdings vermutlich ausreichend, um vor einer Infektion zu schützen. Daten aus den Niederlanden sprechen dafür, dass bei Kontakt mit dem Virus unter Sphingosin-Antagonisten Antikörper aufgebaut werden, bei den Anti-CD20-Therapien war die Antwort vorhanden aber schwach.

Allerdings ist die Antikörperantwort nicht die einzige Reaktion. Es gibt mittlerweile auch Berichte von Patienten, die eine COVID-19-Infektion überstanden haben, ohne je eine Antikörperantwort entwickelt zu haben. Genau wissen wir das nicht. Dies wird aber jetzt in einer Studie an 5 Universitätskliniken in Deutschland untersucht, auch am UKE. Wenn Sie noch nicht geimpft sind, melden sie sich ([multiplerklerose@uke.de](mailto:multiplerklerose@uke.de)). Die gute Nachricht ist: bei allen anderen MS-Therapien waren deutliche Impfantworten zu messen.

### **Was lässt sich aus diesen Daten schlussfolgern?**

Wenn eine Anti-CD20- oder Sphingosinantagonisten-Therapie neu geplant ist, sollte zuerst eine Impfung erfolgen. Wenn so lange nicht gewartet werden kann, sollte mit einem anderen Medikament, wie bspw. Natalizumab überbrückt werden. International besteht bisher Einigkeit, dass man keine MS-Therapie vorübergehend absetzen sollte, um zu impfen. Es kann jedoch notwendig sein, später nochmal nachzuimpfen, um eine Impfantwort aufzubauen. Insgesamt brauchen wir dringend mehr Daten, vor allem zu der Frage, ob Menschen ohne Antikörperantwort ein erhöhtes Risiko haben, COVID-19 zu bekommen.

### **Wirken die Impfstoffe gegen die neuen Varianten?**

Nach dem aktuellen Stand wirken alle Impfstoffe auch bei den Varianten, vermutlich die mRNA-Impfstoffe am besten.



### Wird eine Weitergabe des Virus durch eine Impfung verhindert?

Die Impfung reduziert drastisch das Risiko, das Virus an andere weiterzugeben.

### Sollte man sich als MS-Betroffene/r impfen lassen?

Alle Menschen, vor allem diejenigen, die älter sind oder eine Zusatzkrankung haben, erst recht wenn sie das Immunsystem betrifft und auch das Immunsystem beeinflusst wird, sollten geimpft werden. Also unbedingt impfen!

### Ist ein Impfstoff zu bevorzugen?

Grundsätzlich ist bei MS kein Impfstoff überlegen. Wegen der Immuntherapien bei MS ist aber ein einma-

liger Impfstoff oder einer mit einer kurzfristigen Nachimpfung besser mit der MS-Therapie zu organisieren.

### Wann ist man als MS-Betroffene/r dran?

So lange die Impfgruppen-Priorisierung noch gültig ist, fallen MS-Betroffene unter die Gruppe 3. Im Regelfall können nach der CoronalmpfV §3 Abs. 2k nur Personen mit hohem Risiko für einen schweren oder tödlichen Krankheitsverlauf ein Attest für eine Einstufung in Gruppe 2 vom behandelnden Arzt erhalten. In Hamburg sind aber die niedergelassenen Ärzte ohnehin nicht an die Priorisierungsvorschrift der Sozialbehörde gebunden. Hier hilft eine Rücksprache mit ihrem Hausarzt.

### Sollten auch zuvor COVID-Erkrankte geimpft werden?

Da die COVID-Erkrankung evtl. leicht war, kann es sein, dass der Immunschutz nur unvollständig ist. Deshalb sollte einmalig frühestens 6 Monate nach stattgehabter COVID-19-Infektion nachgeimpft werden.

### Wie lange schützt die Impfung?

Hierzu fehlen bislang Daten. Ganz neue Laborbefunde sprechen dafür, dass auch das Immunsystem sich an ein sich veränderndes Virus anpasst und die Impfung möglicherweise deutlich länger als eine Grippeimpfung wirkt. ●

C. Heesen und W.-G. Elias

Der Artikel wurde im Mai 2021 verfasst. Der Erkenntnisstand bezüglich Corona/COVID-19 kann sich mittlerweile geändert haben.



## Ausgewählte Impfstoffe gegen SARS-CoV2

Handelsname	Hersteller	EU-Zulassung	Impfprinzip	Häufigkeit der Impfungen	Besonderheiten
<b>Comirnaty®</b>	BioNTech/Pfizer	ja	mRNA-Impfstoff	2x im Abstand von 3 Wochen	Lagerung und Transport bei -80°C
<b>Covid-19 Vaccine Moderna®</b>	Moderna	ja	mRNA-Impfstoff	2x im Abstand von 4 Wochen	Lagerung und Transport bei -20°C
<b>Covid-19 Vaccine AstraZeneca®</b>	AstraZeneca	ja	Vektor-Impfstoff	2x im Abstand von 9 Wochen	Kühlschranklagerung möglich
<b>CVnCoV</b>	CureVac	nein	mRNA-Impfstoff	1x	Lagerung bei 5 bis 25°C
<b>Ad26.COVS.2.S</b>	Johnson & Johnson Janssen-Cilag	nein	Vektor-Impfstoff	1x	Zulassung in USA beantragt
<b>Gam-COVID-Vac Sputnik V</b>	Gamaleya National Research Centre for Epidemiology and Microbiology	nein	Vektor-Impfstoff	2x im Abstand von 21 Tagen	Lagerung bei -18°C, Phase-III-Studie mit 21.977 Personen veröffentlicht



## Wohnprojekt Festland eröffnet

### Barrierefreies Wohnen für chronisch kranke Menschen

**Letztes Jahr wurde das Wohnprojekt Festland von Hamburg Leuchtf Feuer eröffnet. Auch einige DMSG-Mitglieder wohnen nun in dem Haus im Quartier Baakenhafen der Hafencity Hamburg. Für unsere Mitarbeiterinnen Nadja Philipp und Helene Werle ein Anlass, sich selbst ein Bild vor Ort zu machen.**

Vor über 10 Jahren entstand die Idee, ein Wohnprojekt für junge chronisch kranke Menschen zu gründen. Ein großes Vorhaben, das über die Jahre hinweg immer wieder Herausforderungen bewältigen und Hürden überwinden musste. Durch viel Engagement konnte das Projekt umgesetzt werden und Ende November 2020 zogen die ersten Bewohner in das barrierefreie Haus ein.

### Ein Mehr an Selbständigkeit und Gemeinschaft für junge chronisch kranke Menschen

Festland von Hamburg Leuchtf Feuer ist ein ganz besonderes Projekt, da es sich gerade an junge chronisch kranke Menschen richtet und ihnen die Möglichkeit gibt, möglichst selbstständig zu leben und von einer Gemeinschaft zu profitieren. Besonders für diese Gruppe ist es oftmals schwierig, passenden Wohnraum zu finden und dabei mit Gleichaltrigen eigenständig zu leben.

Insgesamt befinden sich 27 Wohnungen in dem Neubau, mit unterschiedlichen Förderbedingungen. In den 2-Zimmerwohnungen ist es auch möglich, dass Pflegepersonal oder Assistenzdienst einen eigenen Raum beziehen. Die beiden Gemeinschaftsräume bieten Platz für Treffen oder gemeinschaftliche Aktivitäten und auch die Flure laden durch gemütliche Sitzcken zum Klönen ein.

### Keine 0815-Lösungen, sondern individuell und kreativ

Bei Festland leben Menschen mit Multipler Sklerose, Querschnittslähmungen, seltenen Krankheiten oder HIV. Sie alle haben unterschiedliche Bedürfnisse, auf die im Wohnprojekt eingegangen wird – bautechnisch, aber auch persönlich. Die Türgriffe sind nicht praktikabel für eine Bewohnerin? Diese können angepasst werden, sodass sie die Tür wieder selbst öffnen kann. Im Müllraum sind die Mülleimer abgeschragt, damit man mit dem Rollstuhl heranfahren

und den Müll entsorgen kann. Jemand kommt mit dem Rolli nicht so leicht raus und braucht Milch? Die Anfrage wird in der gemeinsamen Chatgruppe geteilt und schon findet sich jemand, der beim nächsten Einkauf daran denkt. Für viele der Bewohner sind vor dem Umzug vor allem zunehmende Einsamkeit und Isolation zum Problem geworden. Hier können sie nun selbstbestimmt in einer Gemeinschaft leben. Genau das ist die Vision von Festland. Menschen mit chronischen Erkrankungen leben zusammen, bringen sich mit ihren Fähigkeiten ein und unterstützen sich da, wo es gebraucht wird. Ohne Druck, ohne Vorurteile, mit viel Verständnis und Humor und auch Vorfreude auf das, was noch alles kommt und wieder möglich ist.

### Sorgfältige Planung für eine bunte Mischung

Jeannine Kontny ist die Leiterin von Festland und war mit der verantwortungsvollen Aufgabe betraut, die Bewerbungen zu sichten. Die Nachfrage war groß, bereits seit 2013 wurde eine Liste mit Interessierten für die Wohnungen geführt. Die Bewohner wurden nach festgelegten Kriterien ausgewählt, etwa nach der Zeit auf der Warteliste, dem Vorhandensein eines passenden Wohnberechtigungs-scheins sowie der Bescheinigung einer chronischen Erkrankung. Es sei ihr außerdem wichtig gewesen, eine gute Mischung hinsichtlich der Erkrankungen, aber auch des Alters oder des Grads der Mobilitäts-einschränkung im Haus vertreten zu sehen – eben einen Querschnitt durch die Gesellschaft. Daher sind auch Menschen ohne chronische Erkran-

kung Teil der Hausgemeinschaft. Jeannine Kontny und ihr Kollege Christian Kaiser-Williams stehen für die Bewohner als Ansprechpersonen zur Verfügung, wenn es Probleme in der Wohnung oder mit der Hausgemeinschaft gibt. Auch für Nachbarn und Dienstleister sind beide die Kontaktpersonen.

### Kennenlernen trotz Abstand

Anfangs gab es Bedenken, dass es durch die coronabedingten Kontaktbeschränkungen schwieriger wird, eine Gemeinschaft im Haus zu bilden, doch diese seien unbegründet gewesen. Es wurden andere Wege gefunden sich kennen zu lernen und die Kontakte hätten dadurch eine andere Qualität, so die Bewohner.

Bewohnerin Daniela M. berichtet, dass sie sich derzeit zwar nur einzeln mit den Menschen im Haus trifft, aber dadurch engere Verbindungen entstehen können und große Gruppen für manche anfangs auch überfordernd sein könnten. Zukünftig soll die Vernetzung im Quartier ebenso zu einer guten Nachbarschaft beitragen. Dazu waren verschiedene Veranstaltungen angedacht, die bedingt durch die Corona-Pandemie verschoben wurden. „Aber alle scharren schon mit den Füßen und freuen sich, wenn es endlich losgehen kann“, so Jeannine Kontny im Gespräch mit den DMSG-Mitarbeiterinnen. Die beiden großzügigen und barrierefrei gestalteten Gemeinschaftsräume laden

jedenfalls zu gemeinschaftlichen Aktivitäten ein. Die DMSG plant bereits, wie eine Kooperation umgesetzt werden kann und diese Räume auch für DMSG-Angebote genutzt werden können.

Die Nachfrage nach Wohnraum bei Festland ist groß und die Warteliste bereits wieder gut gefüllt. Wie groß die Fluktuation der Bewohner sein wird, bleibe laut Jeannine Kontny abzuwarten und werde sich erst in den nächsten Jahren zeigen. Insofern wird auf ähnliche Projekte gehofft, um der Nachfrage nach barrierefreiem und bezahlbarem Wohnraum für Menschen mit chronischen Erkrankungen gerecht zu werden. ●

Nadja Philipp, Helene Werle

### Zitate von Bewohnerinnen

„Es ist nochmal möglich, unabhängig zu sein. Ich schätze die Privatsphäre, in vielen Einrichtungen gibt es nur Zweibettzimmer.“ Janina B.

„Auf dem Dorf hatte ich 11 Jahre lang Lockdown, weil ich nicht rauskam. Hier hat sich mein Bewegungsradius erweitert, jetzt kann ich düsen.“

Daniela M.

„Barrierefrei und bezahlbar. Hier zu wohnen, wirkt sich auch positiv auf meine Symptome aus. Seit meinem Einzug hatte ich keine Probleme mehr mit meinen Augen, Beschwerden werden nicht schlechter. Man kann hier zu Ruhe kommen und positiv mit der Krankheit umgehen.“ Kathrin H.



Bei Fragen zu behindertengerechtem Wohnen nutzen Sie bitte unsere telefonischen Sprechzeiten, siehe Rückseite.



## „Seit meinem Umzug sind Stolperfallen kein Thema mehr!“

Lars Gerlach, Mitglied der DMSG Hamburg, Bewohner im Festland

**Am 28. November 2020 war es soweit: Mein Umzug ins Festland stand an. Endlich keine Stolperfallen wie in meiner bisherigen Wohnung. Ein paar Millimeter Höhenunterschied am Boden durch die Fliesen im Badezimmer oder durchs Parkett im Wohnzimmer reichten dort aus, um mich zu Fall zu bringen.**

**IM FESTLAND** habe ich eine 1-Zimmerwohnung mit Badezimmer, Küche und einem Balkon (ganz ohne Absätze) ergattern können. Wie alle Wohnungen ist sie komplett behindertengerecht. Allerdings ist meine Wohnung eine der wenigen, die für den Rollstuhl nicht geeignet sein soll. Soweit ich es verstanden habe, liegt dies nur daran, dass man im Eingangsbereich mit einem Rollstuhl nicht wenden kann. Sollte ich irgendwann auf einen Rollstuhl angewiesen sein, müsste ich rückwärtsfahren oder die Wohnung innerhalb des Hauses wechseln.

**MEHR ALS MEIN HALBES LEBEN** begleitet mich die MS und nach einem Schub vor 10 Jahren kam ich auf der Arbeit nicht mehr klar. Die kurze Gehstrecke war zwar belastend, störte im Büro aber nicht. Fatigue und Konzentrationsschwierigkeiten dagegen schon. Ich wurde depressiv. Nach einer Reha ging ich den Weg in die Erwerbsminderung. Wechselnde Minijobs erlaubten mir, noch ein

paar Jahre am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und mich gebraucht zu fühlen. Hilfe für meinen Alltag bekam ich von einer Freundin. Diese Unterstützung fiel 2019 durch Änderungen in ihrem Beruf weg. Vorher erlebten wir innerhalb der Familie, wie schwer ein Umzug in ein Pflegeheim ist, wenn Alter und Schwere der Krankheit keine eigenen, guten Entscheidungen mehr ermöglichen. Eine Belastung für die gesamte Familie.

**IN DIESER SITUATION** hat mich 2020 Hamburg Leuchtfeuer wegen Festland kontaktiert. Nach einem in der Gemeinsam erschienenen Artikel im Herbst 2017 (siehe Ausgabe 4/2017) hatte ich mich unverbindlich beworben und war seither auf der Warteliste. Mich hatte damals das Projekt gleich angesprochen. Ich sah darin die Möglichkeit, spontan mit anderen Menschen besser in Kontakt zu kommen. Außerdem kann ich anderen Menschen ganz unkompliziert helfen – das gibt mir Sinn.

**DAS BESONDERE** an diesem Projekt sind zum einen natürlich die baulichen Gegebenheiten – man muss sich viel weniger Gedanken um mögliche Barrieren machen. Zum anderen aber auch die Grundhaltung für das Zusammenleben: Gemeinschaft, gegenseitige Hilfe und man hat eigentlich immer einen Ansprechpartner für diverse Anliegen. Das gibt mir Sicherheit.

**EIN RICHTIGES KENNENLERN-TREFFEN** gab es coronabedingt noch nicht. Offiziell ist noch nichts geplant, aber ich denke, dass da auch noch etwas organisiert wird. Es geht auch wohl eher darum, wie sich die Bewohner dies selbst vorstellen. Im Winter gab es ein Balkon-Konzert, ein richtiges Highlight. Gemeinschaftliches Erleben auf Abstand sozusagen.

*... die Grundhaltung für das Zusammenleben: Gemeinschaft, gegenseitige Hilfe und man hat einen Ansprechpartner für diverse Anliegen.*

**IM FESTLAND** unterstützen wir uns gegenseitig. Aktuell läuft wegen der Corona-Pandemie noch vieles über Smartphone: Kann mir jemand Milch mitbringen? Braucht jemand noch etwas von Aldi? Aber auch zum Quatschen mit Maske und dem nötigen Abstand habe ich mich schon in 2er- oder 4er- Gruppen getroffen. Ich hoffe, dass wir uns später hin und wieder zum Mittagessen, Gesellschaftsspielen oder einfach so in unseren Gemeinschaftsräumen verabreden. Zusammen kochen und essen macht doch einfach viel mehr Spaß! ●

Lars Gerlach

## Austausch mit Christian Wulff, dem Schirmherrn des Bundesverbandes

**Der Bundespräsident a. D. äußerte den Wunsch, sich mit alleinerziehenden MS-Betroffenen auszutauschen.**



Aus jedem Bundesland sollte eine Person dabei sein. So trafen wir uns am 2. Februar mit dem Schirmherrn coronabedingt online. Durch die Erfahrungen mit seiner an MS-erkrankten Mutter ist er gut im Thema. Wir starteten mit einer Vorstellungsrunde und den Themen, die jede Einzelne auf dem Herzen hatte. Schnell wurde klar, dass der Gesprächsbedarf sehr umfangreich und vielseitig war, z. B. MS und Schwangerschaft, MS und Arbeit, MS und Reha, MS und Alltagsbewältigung usw. Herr Wulff ging auf jedes einzelne Thema sensibel und kompetent ein und gab Ratschläge zu Informationsmaterialien und Anlaufstellen. Er appellierte an alle, dass positives Denken und neue Herausforderungen uns bei der Krankheitsbewältigung helfen würden. Außerdem war ein großes Thema die Vernetzung der MS-Erkrankten untereinander und auch der digitale Austausch.

*Mir hat das Gespräch gut gefallen und ich denke, es wird für uns alle positive Auswirkungen haben durch neue Denkanstöße und Ideen.* ●

Sandra Reikischke

## Post mit Herz

**Die Aktion „Post mit Herz“ hat sich dem Motto „Gemeinsam gegen einsam“ verschrieben und setzt sich dafür ein, dass sich Menschen nicht vergessen fühlen.**

Dazu bringt die Aktion freiwillige Kartenschreiber und soziale Organisationen zusammen mit dem Ziel, einsame Menschen mit einem Gruß zu erfreuen. Die Freiwilligen erhalten dabei lediglich die Adresse der Organisation und verfassen Briefe an ihnen nicht bekannte Menschen. Mit netten Grußbotschaften soll den Menschen eine Freude bereitet werden. Die DMSG Hamburg hat sich der Aktion „Post mit Herz“ zu Ostern angeschlossen und insgesamt 35 Karten von Menschen aus ganz Deutschland erhalten. Diese sind in der Geschäftsstelle eingetroffen und wir haben die Karten an unsere schwerer betroffenen Mitglieder in Pflegeeinrichtungen weitergesendet.

*Wir waren begeistert über die liebevoll gestalteten Karten und über die fröhlichen und aufmunternden Worte und wir hoffen unsere Mitglieder waren es auch – vielen Dank an alle, die geschrieben haben!* ●

Helene Werle



Aufruf  
zum nächsten  
Schwerpunkt:

# „Barrierefreiheit“

**Für die Gemeinsam Nr. 3/2021 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 26. Juli 2021 an:**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.  
Daniela Listing  
Eppendorfer Weg 154-156  
20253 Hamburg  
oder per Mail:  
listing@dmsg-hamburg.de

## Neue Mitarbeiterin für die Presse- und Öffentlichkeits- arbeit: Daniela Listing



**Als Nachfolgerin von Stefanie Bethge unterstütze ich seit 17. Mai die Arbeit der DMSG Hamburg in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.**

Während meiner beruflichen Laufbahn habe ich mich immer mit Kommunikation, Sprache und Text beschäftigt. Nach meinem Studium der Germanistik und Anglistik in Kiel habe ich die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zunächst als Volontärin im Verlag gelernt. Ich war viele Jahre als PR-Beraterin für Kunden aus vielfältigen Branchen in Hamburger PR-Agenturen tätig. Für Berufskammern habe ich die Pressearbeit, Social-Media-Kanäle und Blogs betreut. Ich habe Informationsveranstaltungen und Fachsymposien zu medizinischen und rechtlichen Fragestellungen organisiert und begleitet. Zuletzt habe ich in einer achtmonatigen Weiterbildung meine Online- und Social-Media-Kenntnisse ausgebaut.

Ich bin verheiratet und habe zwei Söhne im Teenageralter. Meine Freizeit verbringe ich gern mit meiner Familie, beim Yoga oder auf einem Pferd. Außerdem vertiefe ich mich oft in Romane der Gegenwart oder bin quer durch Internet und Soziale Netzwerke unterwegs.

Es freut mich sehr, meine Fähigkeiten und mein Engagement in einem äußerst sinnhaften Arbeitsumfeld einsetzen zu dürfen und die Kommunikation der DMSG Hamburg in Zukunft mitzugestalten. Zu meinen Aufgaben gehören der Außenauftritt sowie öffentlichkeitswirksame Aktionen. Neben der Gemeinsam und dem Jahresbericht betreue ich Facebook, Twitter und die Website. Ich freue mich darauf, über das Leben mit MS und die Angebote der DMSG Hamburg zu informieren und dabei Mut zu machen. Impulse und Anregungen zu den Inhalten nehme ich sehr gern von Ihnen entgegen.

Sie können mich telefonisch unter 040 - 4224433 erreichen. Oder schreiben Sie mir gern eine E-Mail an [listing@dmsg-hamburg.de](mailto:listing@dmsg-hamburg.de).

*Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen! ●*

*Daniela Listing*

## Abschiedsgruß Stefanie Bethge

**Liebe Mitglieder, ereignisreiche 12 Jahre durfte ich mit Ihnen und der DMSG verbringen. Nun ist es für mich an der Zeit, auf Wiedersehen zu sagen.**

Mein Wohnort hat sich aus persönlichen Gründen im Mai 2021 nach Düsseldorf verlagert. Der Abschied fällt mir sehr schwer, denn die Arbeit für die DMSG Hamburg hat mir sehr viel Freude bereitet. Es war eine spannende Herausforderung, die Öffentlichkeitsarbeit und Außendarstellung gestalten und mit ausbauen zu können. Für das besondere Vertrauen und die große Offenheit, die viele von Ihnen mir in unzähligen Interviews zu teils sehr schwierigen und persönlichen Themen geschenkt haben, bin ich Ihnen von Herzen dankbar. Sie haben damit die **Gemeinsam** zu etwas ganz Besonderem gemacht.



*Ich wünsche Ihnen alles Gute, behalten Sie Ihre Stärke. ●*

*Ihre Stefanie Bethge*

## Gisela Gerlach verabschiedet sich aus dem Vorstand



**Nach neun Jahren im Vorstand unseres Landesverbandes scheidet Gisela Gerlach nun aus diesem Gremium aus.**

Während ihrer 22-jährigen Mitgliedschaft in unserem Landesverband hat Gisela Gerlach sehr viel aktiv mitgestaltet. Bald nach ihrem Eintritt 1999 suchte sie sich eine Selbsthilfegruppe und bekam so Kontakt zu vielen anderen Betroffenen. Als sie einige Jahre später krankheitsbedingt ihren mit viel Liebe und Engagement ausgeübten Beruf als Krankenschwester auf der Intensivstation des Israelitischen Krankenhauses aufgeben musste, suchte sie sich eine neue Aufgabe. Da passte es gut, dass der Selbsthilfebeirat 2007 eine neue Vorsitzende suchte. Diesen Posten hat Gisela mit der Unterstützung ihrer beiden Stellvertreterinnen 8 Jahre mit großem Engagement ausgeführt. Aus dieser Position heraus hat Sie auch bis ins Jahr 2015 den Landesverband im Bundesbeirat MS-Erkrankter (BBMSE) vertreten.

Viele Jahre engagierte sie sich im Team unserer Peer Counselor und betrieb andere Betroffene im UKE. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit war die Organisation der jährlich stattfindenden Sportwoche in Rheinsberg, die bei vielen Mitgliedern sehr beliebt war und noch ist.

Darüber hinaus hielt sie Kontakt zur Landesarbeitsgemeinschaft behinderter Menschen (LAG) und anderen regionalen Behindertenvertretungen. 2012 wurde Gisela Gerlach als Sprachrohr der Betroffenen in den Vorstand unseres Landesverbandes gewählt. So gab es viele Möglichkeiten zu gestalten und mitzubestimmen, um die Erfahrungen, aber auch die Sorgen aus dem Alltag der MS-Betroffenen in konkrete Hilfen umzusetzen.

**Liebe Gisela, wir danken dir im Namen des Vorstands, der Beiräte und vor allem im Namen aller unserer Mitglieder ganz herzlich für deine großen ehrenamtlichen Verdienste in unserem Verein und zugunsten der MS-Betroffenen. ●**

Michaela Beier, stellvertretende  
Vorstandsvorsitzende und  
Markus van de Loo, Vorstandsmitglied und  
Vorsitzender des Selbsthilfebeirats

### Persönliche Gedanken von Mitstreitern

*„Gisela habe ich in den vielen Jahren der Zusammenarbeit im Bereich Selbsthilfebeirat, Betroffene beraten Betroffene und so weiter als eine Person erlebt, die in der DMSG immer wieder die Perspektive der an MS erkrankten Vereinsmitglieder stark eingebracht und vertreten hat. Ich habe sie erlebt als geschickte Vermittlerin, interessiert, verlässlich, mit guten Ideen, aktiv und engagiert, ausdauernd und nicht nachtragend.“*

Roswitha Kiers

*„Gisela und ich waren mehr als 15 Jahre lang gute Partner. Sie war meine stellvertretende Gruppensprecherin und als sie Vorsitzende des Selbsthilfebeirats wurde, war ich ihre Stellvertreterin. Wir waren immer ein gutes Team und konnten uns auf einander verlassen. Gisela hat mich in all diesen Jahren immer wieder inspiriert.“*

Lydia Boothe

*„Wenn ich an Gisela denke, sehe ich eine selbstbewusste und starke Frau vor mir, die immer mit Engagement und Eifer bei der Sache ist, nicht leicht zu irritieren und widerstandsfähig. Gisela hat immer ein offenes Ohr für jedermanns Anliegen, Fragen und Probleme. Und sie hat meistens auch eine Lösung gefunden – anpacken und handeln! Vielleicht ihre Maxime.“*

Susanne Adamek

## Bundesfreiwilligendienst bei der DMSG Hamburg: **Elias Branco, der Neue am Steuer**

*Nachdem Svea Loibl sich vorzeitig verabschieden musste, haben wir uns sehr gefreut, nahtlos einen Nachfolger gefunden zu haben.*

**Alter: 19**

**Schulabschluss / Ausbildung:  
allgemeine Hochschulreife (Abitur)**

**Einsatzgebiet: Fahrdienst**

**Dauer: Februar bis August 2021**

### **Warum hast du dich für einen Bundesfreiwilligendienst im Fahrdienst entschieden?**

Schon von klein auf habe ich stets meine Eltern und andere Verwandte für ihre Fahrkünste bewundert. Als ich dann im November 2020 meinen Führerschein machte, ist ein kleiner Traum für mich in Erfüllung gegangen, da ich mich nun endlich selbst hinter das Steuer setzen konnte! Ebenso begeisterte mich die Idee, andere Menschen durch Fahrten im Alltag zu unterstützen. Da kam der Fahrdienst der DMSG wie gelegen.

### **Und wieso der Einsatz bei der DMSG?**

Meinen Bundesfreiwilligendienst wollte ich antreten, um Menschen im Alltag zu helfen und ihnen eventuell auch ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Im Kontakt mit dem Elsa-Brändström-Haus bin ich auf die DMSG gestoßen. (An der Geschäftsstelle kam ich öfters vorbei und als ich mich genauer mit dem Thema befasste, klingelte etwas bei mir im

Hinterkopf.) Je mehr ich mich mit der MS-Gesellschaft auseinandersetzte, desto mehr war ich Feuer und Flamme für die Zusammenarbeit. Nach einem Vorstellungsgespräch wusste ich, dass ich hier meinen Freiwilligendienst antreten möchte.

### **Hast du einen persönlichen Bezug zu MS?**

Persönlich habe ich keinen Bezug zu MS. Ich habe jedoch im Rahmen eines Schulprojekts viel über die Krankheit gelernt, weswegen ich mich schon intensiver mit der Thematik befasst habe. Umso mehr erfüllt es mich, den Mitgliedern mit meiner Hilfe im Alltag unter die Arme greifen zu können.

### **Was macht dir an der Arbeit am meisten Spaß?**

Zum einen macht es mich jeden Tag aufs Neue glücklich zu sehen, wie viel Vertrauen mir die Mitglieder schenken. Das ist natürlich nicht selbstverständlich und deswegen schätze ich es sehr. Zum anderen liebe ich den Austausch und die wundervollen Gespräche, die ich mit jedem Fahrgast führe. Ich mache wirklich viele schöne, neue Erfahrungen, die mir ein Leben lang in Erinnerung bleiben werden. Die Begegnungen, die ich täglich machen darf, sind unfassbar wertvoll und viel bereichernder, als ich mir das vor meinem Bundesfreiwilligendienst gedacht hätte. Dazu kommt auch das überaus positive Arbeitsklima in der Beratungsstelle, welches es mir einfach gemacht hat, mich im Team wohl zu fühlen.



### **Hat sich dein Bild von Menschen mit Behinderungen und Menschen mit MS verändert?**

Aus meiner Schulzeit war mir der Name „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ schon ein Begriff. Es scheint, als ob kein MS-Fall wie der andere sei. Umso mehr freut es mich zu sehen, wie die Mitglieder ihren Alltag meistern und sich nicht scheuen, die Hilfe anzunehmen. Am meisten freut mich der lockere Umgang zwischen mir und den Mitgliedern. Das ist, als würde ich keine Klienten fahren, sondern Freunde.

### **Warum sollten auch andere Menschen einen Bundesfreiwilligendienst machen?**

Nach dem ganzen Lernen und Leistungbringen in der Schule ist es wirklich Balsam für die Seele, etwas Gutes für andere Menschen zu tun. Die Dankbarkeit die man erhält, zeigt mir immer wieder, wie wichtig es ist, nicht nur zu nehmen und an sich zu denken, sondern auch mal zurückzugeben. Durch meinen Bundesfreiwilligendienst habe ich auch gemerkt, wie egoistisch wir Menschen heutzutage sind und dass wir uns über Dinge aufregen, die wirklich unnötig sind. Man kann die Zeit auch nutzen, um anderen zu helfen und diese glücklich zu machen. Diese Erfahrung kann ich wirklich jedem nur empfehlen. ●

*Das Interview führte Johannes Wiggers*



## Neues Angebot: Offener Angehörigen-Treff (virtuell)

Erstmals hat Anfang März ein virtueller Treff für Angehörige von MS-Erkrankten mit schwererem Verlauf über das Online-Tool Webex stattgefunden.

### Warum dieses neue Angebot?

Wir möchten einen Raum zum gemeinsamen Austausch in angenehmer Atmosphäre bieten. Besonders für pflegende Angehörige finden sich wenig Möglichkeiten dazu. Gerade in dieser Zeit ist es fast unmöglich, sich persönlich zu treffen. Das Online-Angebot soll dies niedrigschwellig ersetzen. Der Angehörigen-Treff soll künftig regelmäßig angeboten werden und in offener Form stattfinden. Wer gerade Gesprächsbedarf, Lust und Zeit hat, kommt spontan hinzu! Das Angebot ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Beim letzten Treff beschäftigten die Teilnehmer Themen wie Rollenveränderung in der Partnerschaft, gemeinsame Krankheitsbewältigung, Umgang mit Stürzen und besonderen Pflegesituationen, Herausforderung kognitiver Probleme, Wahrnehmung eigener Bedürfnisse sowie Möglichkeiten und Grenzen hinsichtlich Pfl-

geleistungen. Die Themen entstehen aus der Gruppe heraus, alles soll seinen Platz erhalten können. Auch Themen-Schwerpunkte an einzelnen Terminen sind denkbar.

Man kann mit einem Computer, einem Laptop, einem Smartphone oder einem Tablet teilnehmen. Grundsätzlich reicht auch ein normales Telefon.

### Wann findet der Angehörigen-Treff statt?

Das Treffen findet voraussichtlich immer in der ersten Woche des Monats, an einem Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag von 18-20 Uhr statt. Die nächsten Termine werden auf der Homepage angekündigt. Dort findet



man auch den Einwahlink für Webex und die Zugangsdaten für die Teilnahme per Telefon.

Moderiert wird der virtuelle Treff von **Nadja Philipp**, Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige. ●

#### Kontakt:

[philipp@dmsg-hamburg.de](mailto:philipp@dmsg-hamburg.de)  
Tel.: 040-422 44 33

#### 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

Daniela Listing 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. Daniela Listing Eppendorfer Weg 154-156 20253 Hamburg oder per Mail: [listing@dmsg-hamburg.de](mailto:listing@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](http://www.dmsg-hamburg.de) | [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de) | **V.I.S.D.P.** Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin  
**REDAKTION** Andrea Holz M. A., Michaela Beier, Daniela Listing M. A.  
**GESTALTUNG / LAYOUT** [www.adamek-design.de](http://www.adamek-design.de) | **BILDNACHWEIS** Titel: ©Lightfield Studios/ AdobeStock.com; S. 3: Mauricio Bustamante; S. 4/12/15: Heike Günther; S. 8: Geberit/Hamburg Leuchtfeuer; S. 9: Nic Frechen (4)/Deutsche Fernsehlotterie, Markus Tollhopf (2) für Huke-Schubert Berge Architekten, Hamburg Leuchtfeuer; S. 12: Friedrun Reinhold; 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: aertzlicher.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.

