



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

3 / 2021



Titelthema

Wie barrierefrei leben MS-Betroffene?

4 | Titelthema

Sylvia Pille-Steppat und
Anna Dobert über
Barrierefreiheit in Hamburg

7 | Rezension

Kein Örtchen. Nirgends
– Über den Mangel an
rollstuhlgerechten Toiletten

11 | Interview

„Ich lebe quasi
am gesundheitlichen
Existenzminimum“



■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT 3/2021

Regelmäßige Aktivitäten	2
„GO!“ – Neue Selbsthilfegruppe	2
Editorial	3
Titelthema	
Barrierefreiheit von Anfang an mitdenken! Interview mit Sylvia Pille-Steppat und Anna Dobert	4
Mehr Barrierefreiheit in der Wohnung	6
Claudia u. Bernd Hontschik: Kein Örtchen. Nirgends	7
Barrierefrei Leben e.V. im neuen Haus für Barrierefreiheit	8
Wie der Melde-Michel hilft Barrieren zu beseitigen	10
„Ich lebe quasi am gesundheitlichen ,Existenzminimum‘“	11
Auskunft zu Hilfsmitteln – von Mitgliedern für Mitglieder	13
Activity Matters geht in die Verlängerung	13
Aufruf „Ehrenamt“ bei der DMSG Hamburg	13
Beim Online-Shopping spenden	14
Impressum	14
Mitgliederversammlung	15
Kontakt	16

Regelmäßige Aktivitäten – online

Bitte informieren Sie sich aufgrund des weiterhin dynamischen Pandemiegeschehens im Zweifel bei uns telefonisch oder unter www.dmsg-hamburg.de über den aktuellen Stand der Gruppenangebote.

Selbsthilfegruppen

Persönliche Gruppentreffen in der Geschäftsstelle oder in anderen Räumlichkeiten sind wieder möglich. Viele Selbsthilfegruppen treffen sich weiterhin online.

Kontakt: In der DMSG-Geschäftsstelle oder direkt bei den Gruppen: <https://www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen/>

Neue Selbsthilfegruppe „GO!“ sucht weitere Mitglieder

Informations- und Erfahrungsaustausch rund um die MS. Persönliche Gespräche und gegenseitige Stärkung. Neu-, Gering- und Lang-Betroffene sind herzlich willkommen.

Anzahl der Teilnehmer: ca. 12

Wann: jeden zweiten Donnerstag eines Monats um 20 Uhr

Wo: Das ist noch nicht klar, im Moment online.

Kontakt: Dirk Pudwell
Tel. 01772158438
mail@pudwellfotografie.de

Offener Online-Treff für junge Betroffene

An jedem **letzten Dienstag im Monat** von 18 - 20 Uhr.
Moderation (im Wechsel):
Johannes Wiggers,
Nadja Philipp, Naomi Wilhelm
<https://www.dmsg-hamburg.de/offener-treff/>

Offener Angehörigen-Treff – online

An jedem **ersten Mittwoch im Monat** von 18 - 20 Uhr
Moderation: Nadja Philipp (Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige)
<https://www.dmsg-hamburg.de/virtueller-offener-angehoerigen-treff/>

Pilates – online

Kraft und Beweglichkeit, Rumpfstabilisierung, Stretching, Faszien, Beckenboden, Gleichgewicht/Balance, Koordination, Atmung.
Wann: Immer dienstags, sobald genügend Anmeldungen vorliegen
17-17:30 Uhr / Pilates auf dem Stuhl – für Rollstuhlfahrer und alle, die lieber Pilates im Sitzen machen möchten
17:45-18:15 Uhr / Pilates auf der Matte
Der Einstieg ist jederzeit möglich

Ansprechpartnerin:
Inga Steinmüller, Tel. 0172-453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga – online

für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Wann: mittwochs, 18 - 19 Uhr
Ansprechpartnerin: Felicia Ewe
Tel. 0176-72 71 84 46, feligroh@web.de

Aikido-MS-Sportgruppe

Schwert-Bewegungen und Ki-Stärkung
Fußgänger: montags von 19 - 20 Uhr, online oder im Freien
Rollstuhlfahrer: mittwochs von 9 - 10 Uhr, online
Ansprechpartner:
Ronald Kügler, Tel. 0152-53767943
ronald.kuegler@gmx.de

In der Rubrik Termine auf unserer Website finden Sie weitere Sportangebote: <https://www.dmsg-hamburg.de/termine/>

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg!

„Barrierefreiheit – ein mehr als überfälliges Thema“



Aus vielen Gesprächen wissen wir, dass Sie als MS-Betroffene leider immer wieder leidvolle Erfahrungen mit dem Thema Barrierefreiheit machen. Viele Bereiche des Lebens sind immer noch viel zu selten so gestaltet, dass sie für alle Menschen leicht und ohne fremde Hilfe zugänglich sind. In vielen Debatten rückt eine barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raums zwar erfreulicherweise immer stärker in den Fokus und auch der Gesetzgeber hat sich endlich damit befasst. Im Mai hat der Bundestag das neue „Barrierefreiheitsstärkungsgesetz“ verabschiedet, das 2025 in Kraft treten wird. Für viele Betroffene fällt das Gesetz aber leider viel zu schwach aus. Es herrscht nach wie vor großer zusätzlicher Bedarf, um Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in allen Lebensbereichen Teilhabe und Mobilität zu ermöglichen. Dass die aktuelle Ausgabe der Gemeinsam sich dem Thema Barrierefreiheit widmet, ist also mehr als überfällig.

Wir haben uns angeschaut, an welchen Stellen im Alltag Sie immer noch zu viele Barrieren erleben, wo aus Ihrer Sicht in und um Hamburg noch großer Nachholbedarf besteht. Dabei wollen wir auch einen Blick auf positive Entwicklungen und Lösungsmöglichkeiten werfen: **Seit 2019 gibt es das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg, das Behörden, Institutionen und Vereine berät.** Unser Mitglied Sylvia Pille-Steppat ist dort als Architektin für die Quartiersentwicklung zuständig. Wir freuen uns, dass die Ruderin und Paralympics-Teilnehmerin bei den Spielen in Tokio uns gemeinsam mit der Pressereferentin des Kompetenzzentrums im Interview unsere Fragen zu den Entwicklungen rund um Barrierefreiheit und zu ihrer sportlichen Karriere beantwortet hat. Lesen Sie dazu gern das Interview auf Seite 4.

Hamburgerinnen und Hamburger erhalten übrigens im „Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung“ (Träger: Barrierefrei Leben e.V.) kostenfreie Beratung zu barrierefreien Ausbau- und Umbaumöglichkeiten im privaten Bereich sowie zu Hilfsmitteln. Viele von Ihnen kennen die Geschäftsführerin Frau Clauss und ihr Team von unserem

MS-Forum: Dort ist das Beratungszentrum regelmäßig mit einem Info-Stand vertreten. **Am 25.10.2021 um 18 Uhr** haben unsere Mitglieder die Gelegenheit, sich in einer Online-Veranstaltung über dessen Angebot zu informieren. Lesen Sie dazu gern den Artikel auf Seite 9.

Zum Schluss ein Lichtblick in Sachen

Corona: Wir freuen uns sehr, dass seit Juli unter den bekannten hygienischen Voraussetzungen und notwendigen Verhaltensregeln, persönliche Gruppentreffen auch in der Geschäftsstelle wieder möglich sind.

Mit der großen Hoffnung, dass immer mehr Normalität in unser (Zusammen-)Leben zurückkehrt, freue ich mich mit unserem Team auf ein Wiedersehen! Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und grüße Sie sehr herzlich aus dem Eppendorfer Weg,

Ihre **Andrea Holz**

Andrea Holz,

Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Die GEMEINSAM
4/2021 erscheint
Ende Dezember:
Redaktionsschluss
ist Montag, der
11. Oktober 2021

Barrierefreiheit von Anfang an mitdenken!

Unser Mitglied Sylvia Pille-Steppat ist vielen als erfolgreiche Ruderin mit MS-Erkrankung und zweimalige Marathon-Siegerin bekannt. Beim Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg ist die Architektin für den Bereich Quartiersentwicklung zuständig und berät Behörden, Institutionen und Vereine zur Umsetzung von Barrierefreiheit. Zusammen mit ihrer Kollegin Anna Dobert, Referentin Öffentlichkeitsarbeit, berichtet sie von den Beratungsschwerpunkten des Kompetenzzentrums und der Bedeutung, die Sport für ihr Leben hat.

Sylvia Pille-Steppat und Anna Dobert vom Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg



Seit Januar 2019 ist das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg aktiv. Was sind konkret Ihre Aufgaben?

Sylvia Pille-Steppat: Bevor wir an den Start gingen, haben bei größeren Baumaßnahmen meist mehrere Selbsthilfverbände mitgewirkt, um auf ihre Bedürfnisse im Hinblick auf ganz unterschiedliche Beeinträchtigungen hinzuweisen. Die Beteiligung ist wichtig, aber manchmal ist es schwer, die oft zeitintensive Beratungstätigkeit aus dem Ehrenamt abzufordern oder es fehlte der fachliche Hintergrund. Deshalb wurde nach einem Beschluss der Hamburger Bürgerschaft das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg gegründet.

Anna Dobert: Die Idee des Kompetenzzentrums ist es, fachübergreifend zu arbeiten und die einzelnen Bedarfe so vollumfänglich wie mög-

lich im Blick zu haben. Das Kompetenzzentrum ist von der Hamburger Sozialbehörde komplett durch Zuwendungen gefördert und berät seine Klienten unabhängig.

Wie barrierefrei ist Hamburg? Was hat sich in den letzten Jahren getan?

A.D.: Sehr positiv ist, dass Barrierefreiheit immer stärker ins Blickfeld rückt. Der ÖPNV, vor allem der HVV hat mit der barrierefreien Ausstattung der Hochbahn-Stationen schon sehr viel geschafft. Auch die Tatsache, dass das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg ins Leben gerufen wurde, spricht für sich.

In welchen Bereichen herrscht aus Ihrer Sicht der größte Bedarf an einem Ausbau der Barrierefreiheit?

A.D.: Viel zu tun gibt es immer noch bei den ganz grundsätzlichen Dingen: Beim Wohnungsmarkt, Mobilitätsangeboten und Barrierefreiheit im Arbeitsumfeld.

S.P.-S.: Großer Nachholbedarf besteht bei Arztpraxen. 80 Prozent der Arztpraxen in Hamburg sind nicht barrierefrei. In der ganzen Stadt gibt es keine einzige barrierefreie gynä-

kologische Praxis. Frauen müssen für eine Untersuchung teilweise bis nach Bremen fahren.

Aufgrund der Hamburger Bauordnung ist für Neubauten zwar ein bestimmter Anteil an barrierefreien Wohnungen vorgeschrieben. Die Bauordnung nimmt den Bau von rollstuhlgerechten Wohnungen aber aus, so dass der Bedarf überhaupt nicht gedeckt ist. Ein rollstuhlgerechter Zugang zum Balkon ist ebenfalls leider nicht in der Bauordnung enthalten. Grundsätzlich sollte bei Barrierefreiheit nicht nur die Wohnung berücksichtigt, sondern immer gleich das ganze Quartier mitgedacht werden.

Die Digitalisierung ermöglicht auf den ersten Blick tolle Chancen der Teilhabe. Worauf müssen Entwickler achten?

A.D.: Das ist ein ganz wichtiges Thema, über das immer noch zu wenig nachgedacht wird. Entwickler von Webseiten, Apps und Software sollten Barrierefreiheit von Anfang an mitdenken. Es gibt immer noch viele Fallstricke, aber auch hilfreiche Normen und Standards wie die Web Content Accessibility Guideline und für öffentliche Stellen in Deutschland die Barrierefreie Informationstechnologie-Verordnung BitVo. Grundsätzlich sind ein klarer Aufbau, ein kontrastreiches Design, Leichte Sprache und Gebärdensprache wichtig. Genauso wie alternative Eingabeverfahren wie Sprache und Tastatur und alternative Ausgabeverfahren wie Alt-Texte bei Bildern und ein Screenreader-Programm.

Frau Pille-Steppat, wie barrierefrei ist die Welt des (Profi)-Sports – für Sportler und für Zuschauer?

S.P.-S.: Bei der WM 2017 in Florida fiel mir auf, dass Barrierefreiheit in den USA schon viel stärker im Bewusstsein verankert ist. Vom Shuttle-Bus über die Steganlagen bis hin zu Umkleiden und WC-Anlagen – Barrierefreiheit wurde immer mitgedacht. Bei uns in Deutschland ist noch Nachholbedarf. Es gibt leider z. B. immer noch Ruderanlagen, die nur über Stufen zu erreichen sind. Ein positives Beispiel in Hamburg ist das Tennis-Stadion am Rothenbaum, das uns beim Umbau zu Rate gezogen hat. Auch Bäderland ist stark daran interessiert, bei der Sanierung der Alster-Schwimmhalle Barrierefreiheit herzustellen. Gerade der Eingangsbereich von Schwimmbädern, der immer stärker automatisiert ist, sollte bei der Planung nicht vergessen werden. Automaten müssen vom Sitzen aus bedienbar sein. Es sollte immer ein Mitarbeiter vor Ort sein, der im Bedarfsfall helfen kann.

Was bedeutet Sport für Sie persönlich, vor allem im Hinblick auf Ihre MS?

S.P.-S.: Sport ist für mich der beste Weg fit zu bleiben. Ich bin das ganze Jahr über bei jedem Wetter draußen und werde daher selten krank. Sport ist ein super Ausgleich zum Alltag. Durch Sport ist meine Bewegungsfähigkeit besser erhalten geblieben.

Warum ist Rudern für Menschen mit MS besonders geeignet?

S.P.-S.: Den Ruderern auf der Alster habe ich schon immer gern zugehört. Für mich war es wichtig einen Sport zu finden, den ich in der Natur

ausüben kann. Nach der MS-Diagnose habe ich das Rudern einfach einmal ausprobiert und bin dabei geblieben. Ich genieße es die Stadt vom Wasser aus zu erleben. Zudem trainiert das Rudern viele Muskeln und ist ein gutes Ganzkörpertraining. Ein großer Vorteil ist auch, dass man das Ruderboot entsprechend der individuellen Beeinträchtigung anpassen kann. Seit meine Beine nicht mehr funktionieren, benutze ich ein Boot mit festem Sitz und Rückenlehne.

Wie gehen Sie mit Niederlagen, Tiefpunkten und Krisen um?

S.P.-S.: Im Laufe meines Lebens habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass nach Tiefpunkten immer wieder bessere Zeiten kommen. Daran erinnere ich mich in schwierigen Phasen und es gelingt mir immer wieder Mut zu fassen und nicht aufzugeben. Gerade Menschen mit MS werden häufig stigmatisiert und die Umwelt traut ihnen weniger zu, so dass man seine Leistungsfähigkeit doppelt unter Beweis stellen muss. Ich setze mir klare Ziele wie zuletzt die Paralympics in Tokio. Anfang Juni wurde ich nach einer Rückenverletzung zunächst

nicht nominiert. In einem erneuten Ausscheidungskampf in Italien konnte ich dann aber mit deutlichem Vorsprung überzeugen und freue mich sehr, dass ich mir den Traum von Olympia erfüllen kann und Ende August nach Tokio fliege.

Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?

S.P.-S.: Nach Tokio will ich auf jeden Fall mit dem Rudern weitermachen und kann mir vorstellen, bei den Paralympics 2024 in Paris zu starten. So lange es geht, will ich den Sport auf einem hohen Niveau ausüben und später dann immer auf jeden Fall für mich Sport treiben. Das gemeinschaftliche Erlebnis möchte ich auf keinen Fall missen.

Gibt es etwas, das Sie anderen Menschen mit MS mit auf den Weg geben möchten?

S.P.-S.: Nicht den Mut verlieren und sich etwas suchen, das ganz viel Freude macht und für das es lohnt, sich zu engagieren. Das muss nicht für jeden Sport sein. Auch Musik oder die Teilnahme an Gruppen können wesentlich dazu beitragen, das Leben als erfüllt zu empfinden. ●

Das Interview führte Daniela Listing.

Sylvia Pille-Steppat – die Ruderin will auch 2024 wieder bei den Paralympics starten.



Birgit Brink, Mitglied der DMSG Hamburg seit 2001

Mehr Barrierefreiheit in der Wohnung

Lange suchten wir nach einer neuen Wohnung. Ich wollte problemlos hineinkommen, sie sollte gleichzeitig zentral liegen und ruhig sein. Wichtig war eine gute Anbindung an das U-Bahn-Netz des HVV und genügend zu Fuß erreichbare Einkaufsmöglichkeiten.

Komplett barrierefrei musste sie 2009 noch nicht sein, konnte ich doch mit Hilfe meines Rollators gehen. Allerdings sollte sie im Erdgeschoss oder mit einem Fahrstuhl erreichbar sein. Mit den Einschränkungen, die mir meine MS bis dahin beschert hatte, bekam ich zwar einen Wohnberechtigungsschein für eine rollstuhlgerechte Wohnung vom Bezirksamt, passende Angebote gab es aber nicht.

Unsere Alternative war, auf dem freien Wohnungsmarkt zu suchen. Viele Exposés flatterten in mein Postfach, eines davon machte einen guten Eindruck. Lage und Größe passten zu unseren Vorstellungen, eine ca. 70 qm große Wohnung im 1. OG wäre sogar finanzierbar und war mir auf den ersten Blick sympathisch. Sie war gut geschnitten, hell, hatte drei Zimmer, einen großen Flur und ein geräumiges Badezimmer mit einer ausreichend breiten Tür für einen Rollstuhl, wenn ich ihn benötige. Ich hatte das Gefühl, die Wohnung sei schon ziemlich barrierefrei. Die Wohnung war noch nicht fertig ausgebaut. Wir konnten entscheiden, wie das Bad eingerichtet werden sollte, ob Fischgrät- oder Stäbchenparkett und welche Fliesen in Küche und Bad verlegt werden sollen. Erst beim täglichen Gebrauch fielen mir

einige Hindernisse auf. So konnte ich z. B. die Haustürschwelle mit meinem Rollator nur mit Mühe überwinden. Schwierig war auch, die schwere Haustür aufzudrücken. Ich verbrachte viel Zeit mit der Recherche nach umsetzbaren Lösungen. Hilfreich war der Rat des Vereins Barrierefrei Leben (S. Artikel auf S. 8).

Gemeinsam mit unserem Architekten und einer Fachfirma wurde zuerst die Türschwelle begradigt. Ich beantragte bei meiner Pflegekasse, sich an den Kosten für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen zu beteiligen. Pflegestufe 1 hatte ich schon. Nach vielen Telefonaten und Schriftverkehr wurden 4000 Euro für einen elektrischen Türöffner mit Funkfernbedienung übernommen.

Gelernt habe ich, dass zur Umsetzung der notwendigen Anpassungen, die das Gemeinschaftseigentum betreffen, verschiedene Akteure einbezogen werden müssen. Welches Unternehmen kann die Türschwelle begradigen, welches einen Türöffner einbauen, welche Baumaßnahmen sind notwendig, wer darf den Türöffner nutzen?

Jede Baumaßnahme, die das Gemeinschaftseigentum betrifft, braucht das Einverständnis aller anderen Wohnungseigentümer. Glücklicherweise sahen und sahen alle anderen Eigentümer meinen Bedarf und stimmten unseren Plänen zu.

Inzwischen wohnen mein Mann und ich seit mehr als zehn Jahren in unserer Wohnung und es sind weitere Umbaumaßnahmen notwendig geworden. In den letzten Jahren haben wir eine bodengleiche Dusche und sichere Haltegriffe am WC einbauen lassen. Eine Rampe ermöglicht mir, mit dem Rollstuhl auf den Balkon zu kommen. Anfangs musste die Wohnung für mich nicht komplett barrierefrei sein, aber einige Kriterien sollten unbedingt erfüllt sein.



Ich freue mich, mit sehr unterschiedlichen Menschen, die nichts mit der Krankheit MS zu tun haben, unter einem Dach zu leben. Die Entscheidung für eine Wohnung, die weitgehend an meine Anforderungen angepasst werden kann, war gut. ●



Rezension von Andreas Reigbert, Mitglied der DMSG Hamburg seit 1999

Claudia und Bernd Hontschik: **Kein Örtchen. Nirgends**

*Claudia und Bernd Hontschik ist es gelungen, mit einem ästhetisch sehr ansprechend gestalteten, schön illustrierten und mit zahlreichen Fotos versehenen Buch auf ein Thema aufmerksam zu machen, über das normalerweise kaum jemand spricht, geschweige denn schreibt: den Mangel an (funktionell guten) Toiletten für Rollstuhlfahrer*innen.*

Dieses Thema ist deswegen so wichtig, weil es landauf, landab generell zu wenige Toiletten für Rollstuhlfahrende und andere Menschen mit Behinderung gibt. Dabei sind gerade für Rollstuhlfahrer*innen gute und saubere Toiletten besonders wichtig. Denn diese Personen, zum Beispiel Menschen mit Multipler Sklerose (MS) oder einer Querschnittslähmung, leiden häufig auch an Funktionsstörungen der Blase und/oder des Darms. Sie benötigen daher öfter eine saubere Toilette als gesunde Menschen.

Wenn es solche Toiletten überhaupt gibt, dann werden sie oft als Abstellkammern zweckentfremdet oder sie sind schlecht gebaut oder mangelhaft ausgestattet, schmutzig und verwahrlost. Oft sind die Eingangstüren der Toiletten sehr schwergängig und von Menschen mit Behinderung nicht aus eigener Kraft zu öffnen und zu schließen. Häufig hängen Seifenspender, Handtuchhalter und Spiegel über dem

Waschbecken für im Rollstuhl sitzende Menschen in unerreichbarer Höhe. Papierkörbe und Mülleimer stehen meistens im Weg, Haltegriffe am WC sind entweder gar nicht vorhanden oder nicht weg- bzw. hochklappbar, etc.

Das Buch enthält zahlreiche negative und positive Beispiele, wie solche Toiletten in der Regel aussehen oder (nicht) aussehen sollten. Ich bin selbst seit acht Jahren Rollstuhlfahrer und leide seit 25 Jahren aufgrund „meiner“ Grunderkrankung MS an einer Blaseninkontinenz. Ich weiß also aus eigener Erfahrung, worüber ich schreibe. Solange man noch ein paar Schritte gehen kann, lässt sich manche kleine Hürde noch überwinden. Sobald man aber im Rollstuhl sitzt, sieht die Welt plötzlich völlig anders aus.

Das Buch beschreibt entsprechende Örtlichkeiten in Frankfurt am Main und Umgebung. Aber ich kann bestätigen, dass die Misere in Hamburg, Berlin, Bonn oder Nürnberg die gleiche ist. In meinem jetzigen Wohnort Bargteheide, einer Kleinstadt in Schleswig-Holstein mit fast 18.000 Einwohner*innen, gibt es zum Beispiel nur ein einziges Restaurant mit einer Toilette für Rollstuhlfahrer*innen. Und die ist für größere (Elektro-) Rollstühle zu klein und entspricht nicht der für solche Toiletten einschlägigen DIN-Norm. Es gibt in Bargteheide gerade einmal zwei öf-

fentliche Toiletten, die dieser Norm entsprechen.

Das Buch von Claudia und Bernd Hontschik ist sehr informativ, kurzweilig und unterhaltsam geschrieben. Wenn die Lage für Rollstuhlfahrer*innen und Menschen mit Behinderung nicht so dramatisch und existenziell wichtig wäre, könnte man an manchen Stellen im Buch schmunzeln oder sogar herzhaft lachen. Die vielen guten Fotos und Illustrationen verdeutlichen den Ernst der Lage sehr anschaulich auch den Menschen, die sich bisher noch keine Gedanken über dieses Thema gemacht haben oder machen mussten. Das Buch ist geeignet, um das Thema einer breiteren Öffentlichkeit bewusst zu machen. Es bezieht sich allerdings überwiegend auf den Freizeitbereich, d.h. Kultureinrichtungen, Restaurants und Autobahnraststätten. Das Buch beschreibt damit nur die Spitze des Eisbergs.

Die fehlenden Toiletten für Rollstuhlfahrer*innen schränken die Mobilität von Menschen mit Behinderung fast noch mehr ein als die nicht barrierefreien Bahnen, Busse und Bahnhöfe in Deutschland. Das ist damit eine weitere Form der Ausgrenzung und Diskriminierung von Menschen mit Behinderung. Verbindliche gesetzliche Regelungen, die auch die oben genannten Anbieter privater Dienstleistungen, den Wohnungsbau und die Arztpraxen zur



- ▶ vollständigen Barrierefreiheit (einschließlich Toiletten für Rollstuhlfahrer*innen!) verpflichtet, sind seit langem überfällig. Deshalb ist dieses Buch so überaus wichtig. ●

„Ein bisschen Barrierefreiheit gibt es nicht“

Unser Mitglied Andreas Reigbert setzt sich für eine barrierefreie Gestaltung der neuen S4 zwischen Hamburg und Bad Oldesloe ein.

Die geplante S-Bahn-Linie soll die jetzige Regionalbahn ersetzen. Von der Deutschen Bahn als barrierefrei beworben trifft diese Bezeichnung leider nur auf die vier Hamburger Bahnhöfe zu. In Bargteheide und Kupfermühle sind Rollstuhlfahrer weiterhin auf Hilfe angewiesen, da die Bahnsteige eine Höhendifferenz von 20 Zentimetern zur S-Bahn haben. Menschen im Rollstuhl können den Einstieg nur über mobile Einstiegsrampen überwinden. „Ein bisschen

Barrierefreiheit gibt es nicht“, kritisiert Andreas Reigbert das Bauprojekt und hofft noch etwas bewegen zu können. Er wünscht sich eine Fortführung der zwei gesonderten S-Bahn-Gleise bis Bad Oldesloe, um vollständige Barrierefreiheit herzustellen. Herr Reigbert leitet die Kontaktstelle Bargteheide des Bundesverbands Selbsthilfe Körperbehinderter und ist Mitglied im BSK-Fachteam Mobilität. ●

Mehr zum Thema:

<https://kabinet-nachrichten.org/2021/05/17/milliarden-s-bahn-nicht-vollstaendig-barrierefrei-nutzbar/>



**Claudia Hontschik,
Bernd Hontschik
KEIN ÖRTCHEN.
NIRGENDS.**

112 Seiten mit Fotos
und Illustrationen
von Christine Fiebig
16 Euro

ISBN: 978-3-86489-303-2

Erschienen am 23. November 2020
im Westend Verlag GmbH, Frankfurt
am Main

Barrierefrei Leben e.V. im neuen Haus für Barrierefreiheit – Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung

Der Verein Barrierefrei Leben unterstützt ältere Menschen und Menschen mit Behinderung bei Fragen zum Umbau, zur Wohnungsausstattung oder zu Hilfsmitteln, die das Leben erleichtern.

Gefördert von der Hamburger Sozialbehörde berät Barrierefrei Leben Hamburger Bürgerinnen und Bürger kostenfrei – seit 2020 am neuen Standort mit der Dauerausstellung im Haus für Barrierefreiheit am Alsterdorfer Markt.

Ein neues Haus für Barrierefreiheit in Alsterdorf
Nach mehr als 24 Jahren kündigte

der Vermieter Barrierefrei Leben die Räume in der Richardstraße wegen Eigenbedarfs. Rückblickend erwies sich die Kündigung als Glücksfall und Chance für einen Neubeginn: Barrierefrei Leben entwickelte gemeinsam mit dem Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. (BSVH) und der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG) Idee und Konzeption für das neue Haus für Barrierefreiheit. Die drei Organisationen sind Träger des Kompetenzzentrums für ein barrierefreies Hamburg (siehe S. 4). Ein geeignetes, sanierungsbedürftiges Gebäude wurde am Alsterdorfer Markt 7 mit dem 1898 erbauten denkmalgeschützten „Haus

Michelfelder“ der Evangelischen Stiftung Alsterdorf gefunden. Nachdem der erste Bauabschnitt im Sommer 2020 fertiggestellt wurde, hat Barrierefrei Leben den Gebäudeteil bezogen und das Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung neu eröffnet. Das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg und gegebenenfalls ähnliche Initiativen werden ihre Leistungen nach Fertigstellung des zweiten Bauabschnitts voraussichtlich ab Frühjahr 2022 unter dem selben Dach anbieten.

Beratung für Privathaushalte

Das interdisziplinär zusammengesetzte Team von Barrierefrei Leben e. V. berät zu unterschiedlichen Schwerpunkten: Eine Architektin ist für barrierefreies (Um-)Bauen zuständig

und gibt Empfehlungen, wie etwa anstelle der Badewanne eine ebenerdige Dusche eingebaut werden kann oder welche Möglichkeiten es zur Treppenüberwindung gibt. Eine Pflegefachkraft und eine Ergotherapeutin beraten zu den unterschiedlichsten Hilfsmitteln – vom Strumpfanzieher über den Rollator bis hin zum Pflegebett oder Liftsystemen. Auch für Fragen zur Finanzierung und Förderung gibt es im Verein eine Fachkraft. „Unser Ziel ist es, dass alle Menschen, die es möchten, so lange als möglich sicher und eigenständig zuhause wohnen bleiben können“, so die Geschäftsführerin Heike Clauss. „Unsere Beratung ist kostenfrei, neutral und herstellerunabhängig sowie ganz auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten.“

Informieren und selbst ausprobieren in der neuen Ausstellung



In der Dauerausstellung können sich Ratsuchende Hilfsmittel und barrierefreie bauliche Lösungen anschauen und selbst ausprobieren. Das neue Haus für Barrierefreiheit bietet ideale Voraussetzungen, die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten und Produktlösungen zu demonstrieren. Auf einer Fläche von ca. 600 qm werden die Ausstellungsräume Küche, Wohnen, Pflege, Mobilität, Höhenüberwindung, Hilfsmittel in Bad und WC,

... Unser Ziel ist es, dass alle Menschen, die es möchten, so lange als möglich sicher und eigenständig zuhause wohnen bleiben können.

Bäder, Alltagshilfen und Wahrnehmung gezeigt. Neu ist das Thema „Smart Home“. Die Nutzung geeigneter Smart Home-Komponenten bietet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen mehr Lebensqualität, Sicherheit und Selbstständigkeit. Türen, Fenster, Jalousien, die sich per Fernbedienung, Smartphone oder Sprache öffnen lassen, oder eine automatische Wärmeregulierung haben sich bereits bewährt. Aber auch Sturzsensoren, Saugroboter oder intelligente Pillendosen können zu Helfern in der privaten Selbsthilfe werden.

Zu den Öffnungszeiten haben Besucher grundsätzlich die Möglichkeit, sich selbständig ohne Beratungstermin in der Ausstellung zu informieren. Hierbei unterstützen neue Touch-Info-Terminals: Für jeden Themenraum zeigen interaktive Monitore über Fotos, Videos und Produktinformationen die Einsatzbereiche und Funktionsweise von technischen Hilfen und barrierefreien Lösungen auf.

Unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Situation sind Besuche des Beratungszentrums gegebenenfalls nur nach Voranmeldung möglich. Erkundigen Sie sich hierzu bitte vorab telefonisch oder auf der Internetseite. Grundsätzlich ist die Vereinbarung eines persönlichen Beratungstermins empfehlenswert. ●



Kontakt: Beratungszentrum Barrierefrei Leben e.V.

Michaela Stephan
Alsterdorfer Markt 7
22297 Hamburg
Telefon: (040) 2999 56-0
E-Mail: empfang@barrierefrei-leben.de
www.barrierefrei-leben.de
Öffnungszeiten:
Montag 12-18 Uhr
Dienstag 12-18 Uhr
Donnerstag 10-18 Uhr

Am Montag, 25.10.2021

um 18 Uhr haben Mitglieder der DMSG Hamburg die Möglichkeit das Angebot von Barrierefrei Leben virtuell kennen zu lernen. Geschäftsführerin Heike Clauss gibt in einer **Online-Veranstaltung** einen Überblick über barrierefreie Lösungen für Privathaushalte. Bitte melden Sie sich bei uns unter info@dmsg-hamburg.de an.

Wie der Melde-Michel hilft Barrieren zu beseitigen

von Karen Hachmann (Besuchsdienst seit 2012)



Vor neun Jahren hat die DMSG mich als Besuchsdienst zu Frau Köhler vermittelt. Seitdem sind wir oft gemeinsam in Hamburg unterwegs.

Wir erledigen Dinge des Alltags, gehen gerne Kaffee trinken oder shoppen oder besuchen die benachbarten Kleingärten. Frau Köhler fährt einen Elektro-Rolli und ich gehe nebenher, oft auch vor oder hinter ihr, wenn die Gehwege zu schmal für uns beide sind. Vor der Corona-Zeit waren wir oft auch mit Bussen des HVV unterwegs. Im Moment ist unser Radius etwas kleiner.

Bei unseren Touren erleben wir manche Überraschung: Aufgekantete Gehwegplatten, unbefestigte Gehwege, parkende Autos, die den Gehweg auf der einen Seite einengen und ab-



Die Touren von Frau Köhler und Frau Hachmann durch Hamburg sind nicht immer barrierefrei.

gestellte Fahrräder, die auf der anderen Seite das Durchkommen schwer machen. Wenn wir die Fahrer*innen erwischen, dann müssen sie mit heftigem Protest von uns beiden rechnen! Ich habe in den vergangenen Jahren viel darüber gelernt, wie wichtig Barrierefreiheit ist. Wo ich als Fußgängerin gerade noch durchkomme, ist für Rolli-Fahrer*innen meist Schluss, mit dem Rollstuhl sind viele Hindernisse nicht zu bewältigen.

Vor einigen Jahren habe ich den Melde-Michel entdeckt, ein Portal auf den Webseiten der Hansestadt Hamburg.

Der Melde-Michel speichert eingehende Meldungen und leitet sie an die zuständigen Stellen in der Hamburger Verwaltung (z. B. die Bezirksämter) oder an andere Betriebe weiter. Der Melde-Michel ist für Meldungen rund um die Infrastruktur der Stadt da. Dies bezieht sich auf die Bereiche Wege und Straßen, Laternen und beleuchtete Verkehrszeichen, Grünanlagen und Spielplätze sowie Siele und Gewässer. **Alle Meldungen werden bearbeitet und beantwortet.** <https://www.hamburg.de/melde-michel/>

Seitdem melde ich alle Schäden, die ich nicht für hinnehmbar halte. Eine Werbetafel, die uns beim Überqueren der Straße die freie Sicht genommen hat, wurde versetzt. Pflanzen, die weit in den Gehweg gewuchert waren, wurden zurückgeschnitten. An einer Kreuzung war der Kantstein nicht abgesenkt, so dass Frau Köhler mit ihrem Rolli eine beträchtliche Strecke auf der Straße fahren musste, bis wir endlich eine Auffahrt fanden. Nachdem ich das Problem gemeldet und auch ein Foto angehängt hatte, erhielt ich eine E-Mail der Behindertenbeauftragten der Hansestadt. Sie kündigte an, dass der Gehweg abgesenkt wird und bat um Geduld. Einige Monate später standen Frau Köhler und ich an derselben Stelle und freuten uns riesig, dass der ganze Kreuzungsbereich erneuert und die Kantsteine abgesenkt worden waren. Seitdem sage ich immer zu Frau Köhler: „Schau mal, hier ist deine Kreuzung. Das ist doch Klasse – so soll es sein!“

Ich möchte gerne alle ermutigen – ob sie zu Fuß oder mit Rollstuhl unterwegs sind – sich nicht nur zu ärgern, sondern Missstände per Smartphone, Tablet oder Computer an den Melde-Michel zu senden. ●

„Ich lebe quasi am gesundheitlichen Existenzminimum“

Interview mit einem Mitglied der DMSG Hamburg, das gerne anonym bleiben möchte / Teil 1

Seit wann haben Sie MS?

Die Diagnose der MS erfolgte bei mir 2002.

Unter welchen Einschränkungen oder Symptomen leiden Sie besonders?

Im Vordergrund steht der Verlust der Gehfähigkeit. Während ich den Rollstuhl früher nur für längere Strecken benötigte, zum Beispiel bei Ausflügen und Spaziergängen mit der Familie, bin ich seit ein paar Jahren täglich auf ihn angewiesen. Das ständige Sitzen im Rollstuhl zieht weitere körperliche Probleme und Beeinträchtigungen nach sich. Dazu gehören der Abbau der Muskulatur, eine chronische Verstopfung des Darms, eine starke Spastik in den Beinen und Lymphödeme in den Füßen. Diese Probleme und Symptome erfordern wiederum die Einnahme von Medikamenten, mehrmals in der Woche Physiotherapie sowie das tägliche Tragen von Kompressionsstrümpfen und zweimal pro Woche Lymphdrainage. Dadurch habe ich – zusätzlich zu den zahlreichen Arztterminen – noch mehr krankheitsbedingte Termine. Diese Zeit würde ich lieber mit anderen Dingen verbringen. Das größte Problem ist jedoch, dass die Lymphe im Liegen, das heißt vor allem nachts, von den Füßen in den Körper zurückfließt und von der Niere und

Blase abgebaut bzw. ausgeschieden wird. Die häufigen nächtlichen Toilettengänge unterbrechen ständig den Schlaf und das sorgt tagsüber für eine starke Müdigkeit. Das Ganze ist eine Kettenreaktion und ein Teufelskreis. Ein körperliches Symptom zieht häufig ein weiteres Problem nach sich. Diese so genannten „unsichtbaren“ MS-Symptome, wie die Blasenstörungen, die Spastik, die chronische Verstopfung des Darms und die Fatigue sind für mich die größten Belastungen. Was viele Men-

... Ein körperliches Symptom zieht häufig ein weiteres Problem nach sich.

schen nicht wissen: Als Rollstuhlfahrer funktioniert „unterhalb der Gürtellinie“ nichts mehr richtig „normal“ – nicht nur das Gehen bzw. die Fortbewegung auf den eigenen Beinen. Auch die Blase und der Darm sowie die Sexualfunktionen und die Sexualität sind häufig betroffen.

Alle Symptome zusammen haben natürlich enorme negative Auswirkungen auf die Psyche. Der Rollstuhl ist dabei noch das kleinste, aber sichtbare Problem.

Was tun Sie gegen die verschiedenen Symptome?

Am wichtigsten sind für mich eine konsequente, kontinuierliche, regelmäßige Physiotherapie und Lymphdrainage. Außerdem nutze ich bei mir zuhause täglich einen Bewegungstrainer (Motomed) sowie einen Stehtrainer. Beide Geräte habe ich aufgrund von Verordnungen meiner Neurologin von der Krankenkasse erhalten. Für jede körperliche Bewegung, die für gesunde Menschen ganz selbstverständlich ist (sogar für das Stehen), muss ich jeden Tag ganz bewusst ganz viel Zeit einplanen. Eine medikamentöse Basistherapie erhalte ich schon seit vielen Jahren nicht mehr, sondern nur noch Medikamente gegen die einzelnen Symptome der MS (Harndrangsymptomatik / Blaseninkontinenz, chronische Verstopfung, Spastik, etc.). Leider gibt es gegen die sekundär chronisch-progrediente MS ohne vorhandene Schubaktivität immer noch keine zugelassenen Medikamente und keine wirksame Kausaltherapie (außer Mitoxantron, das aber erhebliche, gefährliche Nebenwirkungen haben kann). Gegen die Harndrangsymptomatik habe ich im Laufe der Jahre verschiedene Spasmolytika von meinem Urologen erhalten. Seit einigen Jahren verwende ich das Medikament Betmiga, das mir relativ gut hilft.

Außerdem nutze ich Hilfsmittel wie Kondom-Urinale, Beinbeutel, Bettbeutel für die Nacht und Einlagen für Männer. Und ich betreibe täglich ein ausgeklügeltes „Trink-Management“

- ment“. Dazu gehört, dass ich ein bis zwei Stunden, bevor ich das Haus verlasse, nichts mehr trinken darf. Das führt allerdings dazu, dass ich tendenziell zu wenig trinke. Deshalb muss ich in den wenigen Zeiten ohne Termine, in denen ich zu Hause bin, das Trinken bewusst nachholen.

Das Leben mit MS erfordert eine sehr präzise Planung (Arzttermine, Physiotherapie, Lymphdrainage, körperliche Übungen, Motomed, Stehtrainer, Blasen-, Darm- und Trink-„Management“, etc.). Für Spontanität bleibt kaum Gelegenheit im Leben vieler MS-Kranker.

... Als Mensch mit MS wird man im Laufe der Jahre immer sensibler und feinfühlicher.

Gegen die chronische Verstopfung des Darms nehme ich seit vielen Jahren abends jeweils einen Beutel Movicol-Pulver und morgens jeweils ein Lecicarbon-Zäpfchen zum regelmäßigen Abführen, damit der Darm immer leer ist. Ohne das könnte ich überhaupt nicht zur Toilette gehen, die Wohnung verlassen und am sozialen Leben teilnehmen. Außerdem ernähre ich mich möglichst ballaststoffreich und überwiegend vegetarisch, esse viel Obst und Gemüse, Vollkornbrot, Müsli, etc.

Gegen die Spastik in den Beinen verwende ich seit einigen Jahren Sati-

vex-Spray. Das hilft ein bisschen, schmeckt aber im Mund fürchterlich, kratzt im Hals und verursacht bei mir einen starken Hustenreiz. Leider habe ich bisher noch keine*n Neurolog*in gefunden, der/die mir „echte“ Cannabisblätter oder -blüten verschreibt, obwohl Cannabis seit März 2017 offiziell als Medizin gegen Schmerzen und Spastik bei MS zugelassen ist. Die Vorbehalte der Ärztinnen und Ärzte gegenüber Cannabis kann ich kaum nachvollziehen. Cannabis wurde schon vor Jahrtausenden in vielen Kulturen und Völkern der Welt erfolgreich als Medizin eingesetzt. Ich vermute daher, dass sich die meisten Ärztinnen und Ärzte bisher noch nicht gut genug mit Cannabis als Therapieoption bei MS auskennen und/oder sich vor dem komplizierten Antragsverfahren bei den Krankenkassen scheuen. „Echte“ Cannabisblätter und -blüten sind zwar wesentlich wirksamer gegen die Spastik (ich habe es ausprobiert), aber für die Krankenkassen auch teurer als Sativex-Spray. Dessen Wirkstoffgehalt ist darüber hinaus standardisiert und damit besser kontrollierbar als bei „echten“ Cannabisblättern oder -blüten.

Wie haben Sie die Verschlechterung wahrgenommen bzw. wie nehmen Sie sie war?

Als Mensch mit MS wird man im Laufe der Jahre immer sensibler und feinfühlicher. Ich habe immer sofort gespürt, wenn etwas nicht stimmte oder sich ein Schub oder eine Verschlechterung anbahnte. Das lernt man mit der Zeit automatisch.

Wer oder was hat Ihnen dabei geholfen, damit umzugehen bzw. was hilft Ihnen dabei?

Wichtig sind bei der MS gute Fachärzte, vor allem natürlich die Neurologen. Aber auch Urologe, Augenarzt, Orthopäde und Hausarzt spielen eine große Rolle. Mindestens genauso wichtig sind für mich die Physiotherapeuten. Die sehe ich mehrmals pro Woche, die Ärzte dagegen wesentlich seltener. Wichtig sind meines Erachtens auch ein guter, zuverlässiger Pflegedienst sowie die Familie, Freunde, Nachbarn und Verwandte. Ganz besonders wichtig ist meines Erachtens der eigene Umgang mit der Krankheit und der eigenen Situation. Dazu gehört eine gute „Psychohygiene“, das heißt, dass man sich selbst nicht überfordert und auf die eigenen Grenzen achtet, auch mal „nein“ sagt und negativen Stress mit der Familie und im Beruf nach Möglichkeit vermeidet. Ich bin leider in meinem (Berufs-) Leben viel zu oft über meine Grenzen gegangen und habe mich überfordert. Um das zu erkennen, ist der Austausch mit anderen Menschen wichtig, zum Beispiel mit Freunden, in einer Selbsthilfegruppe oder bei Seminaren der DMSG. Auch eine Psychotherapie hat mir sehr dabei geholfen, meine eigenen Grenzen zu erkennen. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge.

Teil 2 des Interviews folgt in der Ausgabe 4/2021.

Auskunft zu Hilfsmitteln – von Mitgliedern für Mitglieder

Das geeignete Hilfsmittel für sich und die eigenen Bedürfnisse zu finden ist nicht immer einfach. Oft kommt bei der Suche der Wunsch auf, einfach mal jemanden zu fragen, der sich mit dem Hilfsmittel schon auskennt. Und die besten Auskünfte zu Hilfsmitteln können diejenigen geben, die sie selbst nutzen!

Die DMSG Hamburg vermittelt einen Kontakt zwischen Mitgliedern, die schon Erfahrung mit einem bestimmten Hilfsmittel haben und gern Auskunft geben möchten, und denjenigen, die gerade in der Entscheidungsfindung sind. Melden Sie sich gern in der Geschäftsstelle, wenn Sie persönliche Informationen zu Hilfs-

mitteln suchen oder wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen teilen möchten. Wenn sich jemand auf die Liste der Ansprechpartner für andere Mitglieder in Hilfsmittelfragen setzen lassen möchte, bitten wir um folgende Infos per E-Mail an:

info@dmsg-hamburg.de

- Zu welchen Themen/Hilfsmitteln können Sie Auskunft geben?
- Wie soll die Kontaktvermittlung mit anfragenden Mitgliedern erfolgen? Ggf. Angabe von Telefonnummer, E-Mail-Adresse (Kontaktdaten werden erst nach ausdrücklicher Genehmigung herausgegeben)

Rückfragen unter Tel. 040-4224433

Activity Matters geht in die Verlängerung

Activity Matters möchte Menschen mit Multipler Sklerose ermutigen, körperlich aktiver zu werden. Das Team von Activity Matters hat untersucht, was Menschen mit MS brauchen, um mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen und daraus ein Programm entwickelt. Mehr Bewegung kann unter anderem eine Verbesserung von Symptomen wie Fatigue sowie Kraft, Stimmung und Lebensqualität bewirken. Das zwölfwöchige Online-Programm ist ein Projekt der DMSG Hamburg und der MS-Tagesklinik des UKE. Die Studie wird durch die Lan-

desvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse (TK) aus Mitteln der Selbsthilfeförderung finanziert und nun verlängert. Die Teilnahme ist kostenlos. Bei Interesse können Sie sich per E-Mail unter activitymatters@uke.de melden.

Weitere Informationen unter:

<https://activity-matters.de/>



Gefördert durch die
Techniker Krankenkasse

Aufruf
zum nächsten
Schwerpunkt:

„Ehrenamt“ bei der DMSG Hamburg

Wir sind sehr dankbar, dass sich so viele Menschen bei uns ehrenamtlich engagieren. Unsere Ehrenamtlichen helfen da, wo es nötig ist und oft noch darüber hinaus. Für die Gemeinsam Nr. 4/2021 planen wir deshalb den Schwerpunkt „Ehrenamt bei der DMSG Hamburg“.

- Was waren Ihre persönlichen Gründe, ein Ehrenamt zu übernehmen?
- Welche Erfahrungen können Sie durch das Ehrenamt für sich mitnehmen?
- Welche Auswirkungen hatte und hat Corona auf die Ausübung Ihres Ehrenamts?
- Sie haben Kontakt zu Ehrenamtlichen der DMSG? Im Besuchsdienst oder einer Selbsthilfegruppe? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit uns und unseren Lesern teilen! Schreiben Sie bitte bis zum 11. Oktober 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

Spenden Sie für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose!

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

Unser Spendenkonto

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

Online-Spende

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

Anlass-Spende

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

Geben Sie auf der Traueranzeige oder Karte unser Spendenkonto und ein

Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren. Freunde und Angehörige überweisen ihre Spende direkt an die DMSG Hamburg und geben das Stichwort in der Überweisung an. Eine Zuwendungsbestätigung erhalten alle Spender, wenn auf dem Überweisungsträger die postalische Adresse angegeben ist. Sie können auch Angehörige und Freunde direkt um Spenden bitten, die Sie dann gesammelt an die DMSG Hamburg überweisen. In diesem Fall erhalten Sie eine Zuwendungsbestätigung von uns.

Testamentsspende

Sollten Sie – wofür wir mit Blick auf eine langfristige finanzielle Absicherung unserer Arbeit besonders dankbar wären – in Erwägung ziehen, uns in Ihrem Testament mit einem Ver-

mächtnis oder als (Mit-)Erbe zu bedenken, dann senden wir Ihnen gerne unsere Broschüre zu diesem Thema zu. Darüber hinaus können Sie sich jederzeit vertrauensvoll und völlig unverbindlich an unseren Vorsitzenden Dr. jur. Ludwig Linder oder unsere Geschäftsführerin Andrea Holz wenden, um Fragen zu diesem Thema zu klären oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren:

Dr. jur. Ludwig Linder:

linder@dmsg-hamburg.de

Andrea Holz:

holz@dmsg-hamburg.de

Zuwendungen sind steuerbegünstigt. Um eine Spende steuerlich abzusetzen, reicht bei einem Betrag bis 200 Euro ein Bareinzahlungsbeleg oder eine Buchungsbestätigung Ihrer Bank. Auf Wunsch bescheinigen wir Ihnen natürlich auch geringere Spendenbeträge.

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

Beim Online-Shopping spenden

Es gibt viele Möglichkeiten beim Online-Shopping ganz nebenbei und ohne Mehrkosten Gutes zu tun. **Beim sogenannten Charity Shopping können Sie mit jeder Bestellung einen Teil des Einkaufswertes an die DMSG Hamburg spenden.** Wer beispielsweise über AmazonSmile bestellt, spendet 0,5 Prozent seines Einkaufswertes. Wenn Sie den Online-Riesen lieber meiden, finden Sie viele andere Anbieter, die Charity-Shopping anbieten, z. B. Buch7 oder Portale, über die man nach Registrierung bei zahlreichen Händlern einkaufen kann. Dazu gehören: helpdirect.org, wecanhelp.de, gooding.de oder in Kürze goodmondo.de.

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 Daniela Listing M. A.
GESTALTUNG/LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: 123RF/ @arnoaltix
S. 3: Mauricio Bustamante; S. 4: Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg; S. 5: Maren Derlien
S. 6: Henrik Zawischa; S. 9: Barrierefrei Leben e.V.
S. 15: Elias Yurttas Branco; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich
AUFLAGE 1.700 | Druckzentrum Neumünster

Unsere Mitgliederversammlung

am 19. Juni 2021 im Gemeindesaal der Christuskirche,
Hamburg-Othmarschen

Nachdem die Mitgliederversammlung 2020 aufgrund der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen abgesagt werden musste, waren wir sehr froh, dass wir Sie in diesem Jahr wieder – unter den strengen Auflagen der Stadt Hamburg – zur Mitgliederversammlung einladen konnten.



Gemeindesaal der Christuskirche



V.l.n.r.: Dr. Christof Domrös, Dr. Ludwig Linder, Dr. Thomas de la Motte

Wir haben in unserer Einladung deutlich gemacht, wie sehr wir uns freuen würden, Sie wieder persönlich zu treffen, aber auch gleichzeitig auf die Möglichkeit hingewiesen, Ihre Stimme auf ein anderes Mitglied zu übertragen. Davon haben Sie rege Gebrauch gemacht und dafür waren wir sehr dankbar. Denn wir wollten und mussten die zulässige Teilnehmerzahl im Gemeindesaal der Christuskirche zu unser aller Schutz geringhalten. Am 19. Juni haben 17 stimmberechtigte Mitglieder, davon 7 Bevollmächtigte mit insgesamt 96 Vollmachten, an der Versammlung teilgenommen und – nach den Berichten des Vorstandes, des Selbsthilfebeirates und der Kassenprüfer – über alle notwendigen Beschlüsse auch für die Vollmachtgeber abgestimmt.

Wir freuen uns, dass die Mitgliederversammlung den Vorstand entlastet und im Amt bestätigt und zwei neue Vorstandsmitglieder gewählt

hat. Gisela Gerlach ist nach vielen Jahren engagierter Mitarbeit aus dem Vorstand zurückgetreten. Neu in den Vorstand gewählt wurde Rechtsanwalt Dr. Thomas de la Motte. Gleiches gilt für Dr. Christof Domrös, der bereits seit Ende 2019 vom Vorstand mit der Funktion des kommissarischen Schatzmeisters für die DMSG Hamburg betraut war. Der Volkswirt wurde nun zum Schatzmeister gewählt.

In diesem kleinen Kreis konnte zudem über viele wichtige Themen gesprochen werden und wir haben wieder zahlreiche Impulse für unsere weitere Arbeit von Ihnen erhalten. Wir können also immer noch sagen:

Verein ist nicht out! Es ist klug und zeitgemäß sich zusammenzuschließen und unsere individuellen Interessen so zu vertreten, dass wir einander unterstützen, voneinander lernen und einander verstehen. ●

Andrea Holz

Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender)
Michaela Beier (stellv. Vorsitzende)
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender)
Dr. Christof Domrös (Schatzmeister)
Thomas Austermann, Siegfried Bahr,
Dr. Thomas de la Motte, Dr. Wolfgang-G. Elias,
Holger Eschholz, 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

Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.

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

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



Kontakt *Tel. 040-422 44 33*

Geschäftsstelle

Eppendorfer Weg 154 – 156
20253 Hamburg
Telefon 040 – 4 22 44 33
Telefax 040 – 4 22 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Telefonische Beratung

Montag 9 – 12 Uhr

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
Helmut Neubacher

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

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 oder persönlich 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.

