



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

4 / 2021



Ehrenamt – Zeit schenken, Freude und Sinn erleben

4 | Titelthema

*Immer auf Augenhöhe
– Betroffene
beraten Betroffene*

8 | Interview – Teil 2

*„Ich lebe quasi
am gesundheitlichen
Existenzminimum“*

10 | Erfahrungsbericht

*Fallschirmtandemsprung
bei „Fly Barrierefrei“*

dmsg

- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband

Hamburg e.V.

Es bleibt dabei: „Wir waren und wir bleiben auch in Corona-Zeiten für die Menschen mit MS und ihre Familien da!“

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg!

Genau ein Jahr ist es her, genau vier Ausgaben unserer „Gemeinsam“ liegt es zurück, dass ich mein Editorial im Jahresschlussheft mit dem gleichen Satz, mit dem gleichen Versprechen eingeleitet habe, wie ich das heute tue. Dabei wollte ich dieses Mal eigentlich mit einem mutigen „Am Horizont ist



Licht in Sicht“ beginnen. Und die Corona-Zahlen hätten das vor wenigen Wochen ja auch noch erlaubt. So einfach kann ich es mir jetzt aber nicht mehr machen. Denn die neuesten Corona-Zahlen passen nicht mehr dazu.

Aber nichts liegt dann doch auch näher, als hier und jetzt das Versprechen aus dem Vorjahr klar und deutlich zu wiederholen. Und Sie wissen zu lassen, dass **wir, also unser gesamtes Team am Eppendorfer Weg, geführt von Frau Holz, und auch unser gesamter Vorstand in der kommenden Zeit wieder und weiter ganz stabil an Ihrer Seite und zu Ihrer Verfügung stehen werden.** Und zwar so, wie wir das im ablaufenden Jahr getan, es jedenfalls mit aller Kraft zu tun versucht haben. Verlassen Sie sich darauf. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Lassen Sie uns wissen, was wir tun können und sollen, um Ihnen auch weiterhin über diese schwierige Zeit hinweg zu helfen. Eine Zeit, die uns Menschen zwangsläufig ein gutes Stück weit isoliert. Und das wollen wir gemeinsam für Sie und mit Ihnen verhindern. Dafür stehen wir, auch dafür sind wir da.

Aber wir haben ja auch Positives und Erfreuliches zu vermelden: Vorab, unser Mitglied Ulf Kilian ist in einem feierlichen Festakt in Berlin mit einer persönlichen Würdigung des früheren Bundespräsidenten Christian Wulff die Goldene Ehrennadel des DMSG-Bundesverbandes verliehen worden. Mehr dazu in diesem Heft.

Wir haben im Sommer mit großem administrativem Aufwand trotz Corona eine Mitgliederversammlung abgehalten, in der persönlich oder über Vollmachten mehr Mitglieder ihre Stimme abgegeben haben, als dies in den Vorjahren der Fall war. Und Sie, die Mitglieder, haben den Vorstand wiedergewählt, ihn entlastet und mit Dr. Thomas de la Motte ein neues Vorstandsmitglied bestellt. Dafür danke ich Ihnen namens unseres ganzen Vorstandes sehr herzlich.

Unser Ärztlicher Beirat und insbesondere Dr. Elias und Prof. Dr. Heesen haben sich intensiv und ganz besonders hilfreich mit „Multiple Sklerose – Corona – Impfung“ auseinandergesetzt und dazu in der „Gemeinsam“ ausführlich aufgeklärt.

Wir zählen, auch davon ist im vorliegenden Heft die Rede, erstmals „Fallschirmspringer“ zu unseren MS-betroffenen Mitgliedern. Und wir haben vor kurzem – antizyklisch sozusagen – den Grund dafür gelegt, dass im kommenden Jahr das Traditions-Segelschiff „Fortuna“ wieder DMSG-Mitglieder unter seine Segel nehmen kann, falls Corona das bis dahin einigermaßen problemlos erlaubt. **Und freuen Sie sich bitte auch auf unseren neuen Seminarplan 2022**, der diesem Heft beiliegt.

Ganz besonders wichtig ist mir aber, mit Ihnen folgende sehr erfreuliche Nachricht zu teilen:

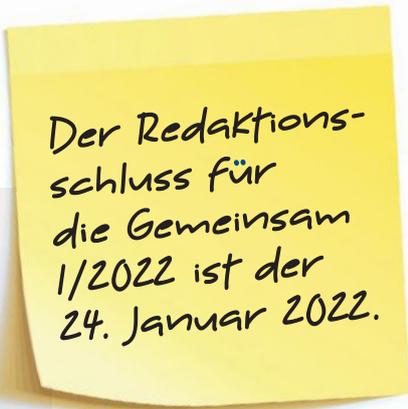
Corona hat, nach allem was wir wissen, auch im ablaufenden Jahr 2021 keines unserer Mitglieder, niemanden aus dem Team und keine(n) Ehrenamtliche(n) ernsthaft in Mitleidenschaft gezogen. Hoffen wir, dass das so bleibt. Dass es dabei auch in den kommenden zwölf Monaten bleiben möge, ist mein dringendstes Anliegen für Sie alle, unsere Mitglieder, Freunde und Förderer, für unser engagiertes Team am Eppendorfer Weg, für unsere vielen unermüdlichen Ehrenamtlichen und für unseren gesamten Vorstand.

Ich danke Ihnen allen ganz herzlich für Ihre Verbundenheit und Treue und wünsche Ihnen und den Ihren eine ruhige Adventszeit, ein besonders schönes Weihnachtsfest und für das neue Jahr wieder ganz persönlich alles nur erdenklich Gute.

Ich freue mich auf unsere nächste persönliche Begegnung und auf das nächste Gespräch mit Ihnen.

Ihr **Ludwig Linder**

Dr. Ludwig Linder,
Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg



Unsere Geschäftsstelle ist vom 24. bis zum 31. Dezember 2021 geschlossen. Ab dem 3. Januar 2022 sind wir wieder für Sie da.

Termine 2022 zum Vormerken:
Welt MS Tag | 30. Mai 2022
20. Hamburger MS-Forum
Samstag, 18. Juni 2022

INHALT 4/2021

Editorial	2
Titelthema: „Ehrenamt“ – Zeit schenken, Freude und Sinn erleben	
Immer auf Augenhöhe – Betroffene beraten Betroffene	4
Persönliche Beratung vor Ort	4
„Wir verarbeiten und vergessen Sorgen unter Gleichen“	6
Besuchsdienst – gemeinsam Zeit verbringen	6
Ulf Kilian erhält Goldene Ehrennadel	7
Ernst-Deutsch-Theater – Vergünstigte Karten	7
„Ich lebe quasi am ,gesundheitlichen Existenzminimum‘“	8
„Und schwups, schon sind wir gefallen und gefliegen. Pure Freiheit.“	10
Stimmen von der Sportwoche in Rheinsberg, Oktober 2021	12
Aufruf „40 Jahre DMSG Hamburg“	14
Regelmäßige Aktivitäten	15
Impressum	15
Kontakt	16





Immer auf Augenhöhe – Betroffene beraten Betroffene

Von der Erfahrung anderer Menschen mit Multiple Sklerose zu profitieren – das ist das Prinzip hinter ‚BbB - Betroffene beraten Betroffene‘, auch ‚Peer Counseling‘ genannt. Bei der DMSG Hamburg beraten mittlerweile 16 ehrenamtliche Betroffenenberater MS-Erkrankte unabhängig und kostenfrei über die ganze Stadt verteilt. Roswitha Kiers ist eine von ihnen.

Frau Kiers, wie kam es dazu, dass Sie sich für eine Ausbildung als Betroffenenberaterin bei der DMSG entschieden haben?



2007 habe ich einen Kurs zur Betroffenenberaterin absolviert, aber ich habe auch schon vorher MS-Betroffene beraten.

In der Selbsthilfegruppe habe ich bei anderen Teilnehmern oft großen Gesprächsbedarf und den Wunsch nach Eins-zu-Eins-Gesprächen wahrgenommen. Da für mich als Juristin Beratung und das Führen von Gesprächen schon immer zu meinen Stärken und Talenten gehört haben, hat die Ausbildung einfach gut dazu gepasst. Dazu kam mein persönlicher Wunsch, mein Leben weiter selbst in die Hand zu nehmen, meinen Beitrag zu leisten und etwas gestalten zu wollen.

Als Betroffenenberaterin habe ich das Gefühl, der MS ein Schnippchen zu schlagen: Das, was eine Belastung und Beschränkung darstellt, wandle ich um in etwas, das helfen kann. Ich bin zwar gezwungen, mich der Krankheit anzupassen, aber ich bin nicht passiv.

Für wen ist das Angebot „Betroffene beraten Betroffene“ gedacht?

Grundsätzlich für alle Menschen mit Multipler Sklerose. Die Betroffenen, die in die Beratung kommen, befinden sich oft in einer „Such-Situation“. Es sind nicht unbedingt immer Neubetroffene. Die Lebenssituationen, in denen Gesprächsbedarf entsteht, sind ganz unterschiedlich. Manche treten in ihrer Selbsthilfegruppe auf der Stelle. Diejenigen, die nicht in einer Selbsthilfegruppe sind, brauchen oft auch ein menschliches Gegenüber – gerade in Coronazeiten, wo so vieles online abläuft. Oft stehen die Menschen vor Veränderungen und Entscheidungen oder sie scheinen in einer Sackgasse zu stecken – beruflich oder privat. Wir helfen aus einer Abwärtsspirale wieder herauszukommen. Das Angebot gilt übrigens auch für MS-Erkrankte, die nicht Mitglied der DMSG sind.

Was ist ihre Rolle in der Betroffenenberatung?

In der Betroffenenberatung bin ich Ansprechpartnerin mit eigener Erfahrung und Empathie und lasse niemanden hängen. Ich belehre die Menschen nicht und berate stattdessen auf Augenhöhe. Der Ratsuchende steht immer im Zentrum der Gespräche. Als Gesprächspartnerin

bin ich eine Instanz von außen, die die Krankheit kennt. Ich berate neutral, was Therapieentscheidungen oder Anbieter von Leistungen betrifft. Bereits in der Ausbildung müssen sich die angehenden Berater intensiv mit ihren eigenen Schwächen und auch Ängsten auseinandersetzen. Es geht dabei auch um eigene Peinlichkeiten sowie traurige und schmerzhaft Erfahrungen. Sich damit in der Ausbildung zu konfrontieren, ist nicht immer einfach. Es kommt auch immer mal vor, dass Interessenten die Ausbildung abbrechen, weil sie ihnen zu sehr ans „Eingemachte“ geht.

... wir helfen aus einer Abwärtsspirale wieder herauszukommen.

Wie läuft ein Beratungsgespräch ab?

Als Beraterin stelle ich mich ganz auf die andere Person ein. Wenn der oder die Betroffene nur zögerlich mit den eigenen Themen herausspricht, erzähle ich durchaus auch erst einmal von mir. Manchmal läuft ein Gespräch auch ganz anders, als man erwarten würde: Einmal erschien ein Mann, der wütend davon berichtete, dass er in der Reha dazu „verdonnert wurde“ in die Betroffenenberatung zu kommen. Ich habe ihn erst einmal einfach schimpfen lassen. So konnte er in der Beratung Dampf ablassen.



Wir beraten – gerade während Corona – auch telefonisch oder per E-Mail. Aber soweit möglich, empfehle ich das persönliche Gespräch. Manche Termine sind nach fünfzehn Minuten beendet, andere dauern zwei Stunden. Ich behalte aber auch immer im Auge, dass draußen niemand zu lange wartet.

Gibt es bestimmte Themen, über die häufig gesprochen wird?

Wir sprechen über ein großes Spektrum an Themen: Beruf, Beziehungen, Ehe, Finanzen, Hilfsmittel, Pflegegrad, Reha und vieles mehr. Manche tasten sich mit einer konkreten Frage zu beispielsweise einem Hilfsmittel an schwierigere und persönlichere Themen heran.

Natürlich sind auch gesundheitliche Symptome und Veränderungen ganz wichtige Themen. Immer wieder kristallisiert sich in Gesprächen heraus, wie unterschiedlich wir MS-Betroffenen Symptome wahrnehmen. Von solch einem Austausch können Menschen mit MS unheimlich profitieren. Auch ich persönlich bin durch die Erfahrungen anderer schon zu Erkenntnissen über meine eigenen Symptome gelangt, zu denen ich durch das bloße Gespräch mit Medizinerinnen nie gekommen wäre. Jahrelang haben die Ärzte – und ich – meine unruhigen Beine unter Spastik abgehakt, bis ich über andere Betroffene dahintergekommen bin, dass Spastiken sich anders anfühlen müssten. Nach der Diagnose „Restless Legs“ konnte ich die Symptomatik erfolgreich behandeln und schlafe nun wieder viel besser.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie nach den Gesprächen?

Am Ende der Gespräche spüre ich meist, dass sich im Gesprächspartner etwas gelöst hat und er mit einem besseren Gefühl geht. Einmal bedankte sich eine Frau, der ich über ein Jahr lang regelmäßig dabei geholfen habe, ihre vielen Probleme zu sortieren, mit einem großen Blumenstrauß. Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Was sind die Vorteile der Betroffenenberatung gegenüber anderen Beratungsangeboten für Menschen mit MS?

Die Betroffenenberatung rundet das Angebot der Spezialisten, zu denen Hausarzt, Neurologe, Physiotherapeut oder das sozialpädagogische Team der DMSG gehören, ab. Wir vermitteln in den Gesprächen die Botschaft: „Du bist nicht allein.“ Die Betroffenenberater sitzen im selben Boot, auch sie sind stets von der MS und einer Verschlechterung ihres gesundheitlichen Zustands bedroht.

Gab es für Sie ein besonders einprägsames Beratungserlebnis?

Ich erinnere mich an ein Gespräch aus der Anfangszeit, als mich ein Elternpaar aufsuchte, dessen erwachsener Sohn so schwer an MS erkrankt war, dass er die Wohnung im zweiten Stock nicht mehr verlassen konnte. Die Schilderung der Eltern machte mich unendlich traurig, aber gleichzeitig spürte ich in dem Moment ganz stark, dass Weinen keine Lösung ist. Das Gespräch bestärkte mich auf

dem Weg, meine Rolle als Betroffenenberaterin zu finden: Es hilft nicht, mit den Gesprächspartnern zu weinen, aber die Probleme dürfen auch nicht klein geredet werden.

Welchen persönlichen Gewinn ziehen Sie als ehrenamtliche Betroffenenberaterin aus den Gesprächen mit anderen Betroffenen?

Ich mache die Erfahrung, dass ich nicht allein und hilflos bin. Ich überlasse der MS nicht das Feld, sondern helfe anderen sich zu wehren und Klarheit zu gewinnen. ●

Das Interview führte Daniela Listing

Persönliche Beratung vor Ort

- *In der BAG Harburg berät Roswitha Kiers im Wechsel mit Daniela M. jeweils am zweiten Mittwoch des Monats von 16 bis 18 Uhr.*
- *Frau Kiers ist bei Fragen oder für Terminvereinbarungen per E-Mail zu erreichen: kiers@dmsg-hamburg.de*

Die aktuellen Beratungstermine und Kontakt zu weiteren Betroffenenberatern finden Sie unter <https://dmsg-hamburg.de/betroffene-beraten-betroffene/>.



Gefördert durch die
Techniker Krankenkasse



„Wir verarbeiten und vergessen Sorgen unter Gleichen“



Kai Peschke,
*ehrenamtlicher
Leiter der Selbst-
hilfegruppe
„1000 Gesichter“*

Die Aufgabe der Leitung einer Selbsthilfegruppe kam ähnlich unerwartet und plötzlich wie die Diagnose der MS selbst. Bei der Frage zur einmaligen Vertretung der Gruppenleitung und Übernahme des Schlüssels für den Versammlungsraum habe ich wohl mal wieder durch eine unbewusste Bewegung mein OK verkün-

det. Die einmalige Vertretung hält jetzt bereits seit ca. neun Jahren an. Ich bereue nichts. Es war wohl so bestimmt, dass ich dieses Ehrenamt übernehme und es bringt mir immer noch Spaß!

Die Größe der Gruppe hat sich in den letzten Jahren immer mal geändert, doch ein Kern von ca. sechs Teilnehmern ist im Wandel der Zeit konstant dageblieben. Durch die von Corona verursachten Schwierigkeiten für Gruppentreffen haben wir uns entschieden, die Treffen ausnahms-

los online auf einer Web-Plattform abzuhalten. Dadurch gingen leider Teilnehmer verloren, aber andere, die aufgrund Ihrer der Mobilität nicht mehr teilnehmen konnten, haben den Weg zurück zu uns gefunden. Eine weitere Selbsthilfegruppe für MS in der Stadt Schenefeld gibt uns aber auch die Möglichkeit, an Präsenztreffen teilzunehmen. Gespräche und Treffen außerhalb der monatlichen Gruppentreffen gehören für die Betroffenen aus dem Hamburger Westen und Schenefelder Umland selbstverständlich dazu.

Der Ablauf des Treffens findet relativ spontan statt. Nach der anfäng-



Besuchsdienst – gemeinsam Zeit verbringen



Die DMSG Hamburg vermittelt Ehrenamtliche an Menschen mit MS, die eingeschränkt mobil sind. Die Ehrenamtlichen besuchen die Betroffenen zu Hause oder sind mit ihnen in der Stadt unterwegs. Gemeinsam werden Spaziergänge unternommen, Erledigungen oder Einkäufe gemacht, Kultur- oder Freizeiteinrichtungen besucht, gekocht, gespielt oder einfach nur geredet. Viele Ehrenamtliche besuchen und begleiten den MS-Betroffenen schon viele Jahre. Bitte melden Sie sich bei uns in der Geschäftsstelle, wenn Sie Interesse haben, eines unserer Mitglieder zu besuchen.

*Frau S. und Frau F.
gemeinsam am Ham-
burger Fischmarkt. Seit
2017 besucht Frau F.
DMSG-Mitglied Frau S.*

**Tel. 040-4224433 oder
E-Mail info@dmsg-hamburg.de**



- ▶ lichen Begrüßung der Anwesenden frage ich nach aktuellen Themen und Sorgen. Die Inhalte entwickeln sich jedoch allzu oft während des Treffens. Der Austausch von Erfahrungen mit Medikamenten und Behand-

Der Austausch von Erfahrungen mit Medikamenten und Behandlungsmethoden steht an erster Stelle, ...

lungsmethoden steht eigentlich an erster Stelle, genauso wichtig ist aber auch, dass Frust und Sorgen unter Gleichen verarbeitet und vergessen werden können. Es versteht sich von selbst, dass jedes gesprochene Wort in der Gruppe bleibt. Bemerkenswert ist, dass selbst bei einer kleinen Gruppe gerne ein heilloses Gesprächschaos entsteht. In diesen Situationen muss ich als „Häuptling“ mit freundlichen Worten zur Ordnung bitten.

Ich denke, dass dem seit Jahren bestehenden Kern der Gruppe der lockere und gesellige Ablauf der Treffen wichtig ist. Und wenn die Götter es mit einem von uns gerade nicht gut meinen und die Nerven es nicht erlauben, einen Schritt vor die Tür zu setzen, braucht man diejenigen, die einen am besten verstehen. Die Pandemie hat mich gelehrt, die modernen Möglichkeiten für ein „Gemeinsam“ zu nutzen. ●

Ulf Kilian erhält Goldene Ehrennadel für ehrenamtliches Engagement

Mit der Verleihung der DMSG-Nadel in Gold zeichnet der Bundesverband Persönlichkeiten aus, die sich in mindestens zehnjähriger ehrenamtlicher Tätigkeit für die Belange der DMSG in besonderem Maße eingesetzt haben. Wir freuen uns sehr, dass die Goldene Nadel dieses Jahr an Ulf Kilian verliehen wurde. Vielfältig am Leben teilnehmen, sich selbst und seine Umwelt immer wieder neu entdecken – das ist das Lebensmotto von Ulf Kilian. Ihm ist das Kunststück gelungen, auch neu hinzugekommene Einschränkungen als Herausforderung zu betrachten – neugierig darauf, welcher Umgang



sich damit finden lässt. Diese Einstellung gegenüber der MS ist ein wertvoller Schatz, auf den Herr Kilian seit 2008 als Betroffenenberater zugreifen kann. Herr Kilian wurde 1994 Mitglied der DMSG Hamburg, ist im selben Jahr einer Selbsthilfegruppe beigetreten und sofort zum Gruppensprecher gewählt worden. ●

Ernst-Deutsch-Theater – Vergünstigte Karten für Mitglieder

Sind Sie auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Aufgabe?

Die DMSG Hamburg bietet seit vielen Jahren vergünstigte Theaterkarten in Kooperation mit dem Ernst-Deutsch-Theater an. Die dazugehörige Organisation hat bisher dankenswerterweise und mit viel Engagement Frau Bensow übernommen. Nun suchen wir eine Nachfolge für sie. Sie interessieren sich für Theater und haben ein Händchen für Organisation? Dann könnte das Ihre neue Aufgabe sein!

Was ist zu tun:

- Sie rufen 2 bis 3 Mal im Jahr die interessierten Personen an, um den Bedarf an Karten für das nächste Stück zu erfragen



- Sie klären mit dem Ernst-Deutsch-Theater die Bestellung und erfragen bereits die nächsten Termine
- Sie organisieren den Versand und die Bezahlung der Theaterkarten mit dem Ernst-Deutsch-Theater und den Mitgliedern

Sie haben Interesse an der Aufgabe? Dann melden Sie sich per E-Mail unter info@dmsg-hamburg.de oder telefonisch in der Geschäftsstelle unter 040 422 44 33. Bei Fragen und der Übergabe wird Ihnen Frau Bensow mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen zur Seite stehen. ●

„Ich lebe quasi am gesundheitlichen Existenzminimum“

Interview mit einem Mitglied der DMSG Hamburg, das gerne anonym bleiben möchte / Teil 2

In der Gemeinsam 3/2021 berichtete unser schwerbetroffenes Mitglied über Einschränkungen und Symptome, hilfreiche Therapien und Maßnahmen und seinen Umgang mit Verschlechterungen. Lesen Sie hier den 2. Teil des Interviews.

Haben Sie Angst vor einer weiteren Verschlechterung?

Aufgrund meines über viele Jahre relativ gutartigen Verlaufs der Erkrankung war ich lange Zeit sehr optimistisch und positiv eingestellt. Inzwischen habe ich aber manchmal doch etwas Angst. Ich lebe jetzt quasi am gesundheitlichen „Existenzminimum“. Eine weitere Verschlechterung kann ich mir nicht mehr leisten.

Angst bekomme ich vor allem dann, wenn zusätzlich zu der MS noch eine weitere Erkrankung, wie zum Beispiel ein grippaler Infekt oder eine Blasenentzündung, eine Impfung oder ein anstrengender medizinischer Eingriff hinzukommt. Auch bei psychischem Stress und seelischen Belastungen, wie zum Beispiel einer Trennung, einem Todesfall in der Familie oder im Freundeskreis, besteht jedes Mal das Risiko einer Verschlechterung der MS. Die Corona-Pandemie mit der drohenden Gefahr einer Ansteckung war und ist für mich eine solche Belastung. Dann besteht immer die Angst vor einer möglichen Verschlechterung der MS! Im Rückblick ist für mich klar geworden, dass zwischen Psyche und

(Ausbruch der) MS bei mir ein deutlicher Zusammenhang besteht.

Hadern Sie oft mit der Krankheit oder haben Sie sie angenommen?

Angenommen ja, akzeptiert nein. Das heißt, ich habe die Situation so angenommen wie sie derzeit ist. Ich glaube, dass man Krankheiten wie die MS oder Krebs nicht „bekämpfen“ kann. Damit verstärkt man sie möglicherweise noch mehr. Gleichzeitig habe ich aber auch nach so vielen Jahren nicht das Ziel aufgegeben, wieder gesund zu werden. Ich halte es für denkbar, dass die Ursachen der MS in Zukunft so erforscht werden, dass eine Heilung möglich wird. Insofern habe ich die Krankheit nicht als endgültiges Schicksal akzeptiert und werde das auch niemals tun. In diesem Sinne bin ich, vielleicht aufgrund meiner früheren Erfahrungen im Sport, doch eher eine Kämpfernatur.

Woran halten Sie sich fest, was macht Sie glücklich?

Einerseits kann ich viel Kraft aus der Vergangenheit schöpfen. Ich hatte eine schöne Schulzeit, ein interessantes Studium und – trotz und mit MS – ein sehr abwechslungsreiches Berufsleben, ich habe viele schöne Reisen gemacht, ich hatte immer gute Freunde und eine tolle Familie. Davon zehre ich noch heute. In der Gegenwart erhalte ich viel Unterstützung von meiner Partnerin, die selbst MS hat und mich gut verste-

hen kann, aber nicht so beeinträchtigt ist wie ich. Außerdem bin ich seit meiner Kindheit ein religiöser Mensch, heutzutage würde ich vielleicht sagen, ich bin ein spiritueller Mensch. Jedenfalls habe ich ein religiöses (christliches) Fundament, auf dem ich aufbauen kann und das mir Halt gibt.

Womit verbringen Sie am liebsten Ihre Zeit?

Ich bin seit vielen Jahren nicht nur Mitglied in der DMSG Hamburg, sondern auch in mehreren anderen Organisationen, wie zum Beispiel dem Sozialverband Deutschland (SoVD) und dem Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK). Dort setzen wir uns politisch für mehr Barrierefreiheit und Inklusion ein. Auf diesem Gebiet gibt es – leider – noch sehr viel zu tun. Dabei kann ich meine beruflichen Kenntnisse und Erfahrungen nutzbringend anwenden. Deutschland ist in Punkto Barrierefreiheit und Inklusion noch lange nicht so weit wie es sein sollte. Seit vier Jahren nehme ich auch wieder Gitarrenunterricht. Das Spielen eines Musikinstruments ist für mich die beste Ergotherapie, die es gibt, und das schönste Hobby überhaupt. Seit kurzem versuche ich auch, täglich zu meditieren. Das will ich zukünftig noch weiter ausbauen und vertiefen.

Was würde Ihnen helfen?

Der Wunsch eines jeden kranken Menschen ist natürlich die Heilung von der Krankheit. Bis dahin wäre es schon sehr hilfreich, wenn die Politik für mehr Barrierefreiheit im Wohnungsbau, im öffentlichen Personennahverkehr und im öffentlichen

Raum sorgen würde und wenn die Kranken- und Pflegekassen und der MDK schneller und sachgerechter zum Wohl der kranken Menschen entscheiden würden. Leider werden viele Anträge zunächst einmal abgelehnt. Das ist ein großes Ärgernis für alle kranken und behinderten Menschen. Das Schreiben von Widersprüchen und die häufigen Telefonate und Rückfragen bei der Kranken- und Pflegekasse kosten unglaublich viel Nerven, Zeit und Energie. Die Korrespondenz mit diesen Institutionen füllt bei mir inzwischen mehrere Leitz-Ordner.

... Im Rückblick ist für mich klar geworden, dass zwischen Psyche und (Ausbruch der) MS bei mir ein deutlicher Zusammenhang besteht.

Außerdem wäre es schön, wenn die Ärztinnen und Ärzte mehr Zeit hätten. Als Patient habe ich manchmal das Gefühl, dass ich störe. Häufig ist nicht genug Zeit, um alle Fragen zu stellen und die eigenen Beschwerden und Probleme in Ruhe zu besprechen. Das liegt aber meiner Meinung nach nicht an den Ärztinnen und Ärzten selbst, sondern an den Strukturen unseres Gesundheitssystems. Meistens verlasse ich die Arztpraxen ziemlich ernüchtert und frustriert. Denn eine Heilung gibt es bisher weder für die MS noch für die anderen chronischen Erkrankungen, an denen ich leide.

Was wünschen Sie sich von Ihren Mitmenschen, auch von Ärzten, Pflegekräften?

Ich wünsche mir von meinen Mitmenschen manchmal mehr Verständnis für meine Situation. Andererseits kann man sich diese Krankheit und deren Symptome nicht vorstellen, wenn man sie nicht selbst erlebt hat. Ich konnte mir vor einigen Jahren auch noch nicht vorstellen, wie anstrengend ein Leben im Rollstuhl ist oder wie es sich anfühlt, keine Kontrolle mehr über die eigene Blase und den eigenen Darm zu haben. Ich glaube, dass sich das auch die meisten Ärzte nicht vorstellen können. Davon ausgenommen sind natürlich die Ärzte, die selbst MS haben. Von den Ärztinnen und Ärzten wünsche ich mir eine engere Zusammenarbeit untereinander und mit anderen Fachrichtungen, auch mit den Physiotherapeuten und anderen Gesundheitsberufen, Heilpraktikern und Psychotherapeuten. Ich bin felsenfest überzeugt von einem engen Zusammenhang zwischen Psyche und MS (siehe oben). Und ich bin Anhänger einer guten Kombination und Zusammenarbeit der Schulmedizin mit der so genannten Alternativ- oder Komplementärmedizin.

Was wünschen Sie sich von der DMSG?

Ich finde, dass die DMSG schon sehr viel tut. Es gibt viele gute Broschüren und Informationsmaterial und viele gute Seminare. Die Mitarbeiter*innen in der Geschäftsstelle sind immer sehr hilfsbereit und kompetent. Ich finde es wichtig, das Seminarangebot aufrecht zu erhalten und die Mitglieder bei Entscheidungen mit einzube-

ziehen. Ein wichtiges Betätigungsfeld wäre das Thema Wohnungen und Wohnprojekte für Menschen mit Behinderungen. Davon gibt es in Deutschland und auch in Hamburg leider noch viel zu wenige. Vor einigen Jahren gab es auf Initiative der DMSG Hamburg das „Traumhaus Wohnprojekt e.V.“ Solche Projekte sollten auch in der Zukunft unterstützt oder neu initiiert werden.

Haben Sie einen Rat für Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie und damit nicht gut zurechtkommen?

Meine Empfehlung ist: Sprechen Sie offen mit anderen über Ihre Probleme, Ängste und Nöte, holen Sie sich Rat und Unterstützung bei Ihren Ärzten, bei der DMSG, oder fragen Sie in Ihrem Ortsamt, welche Hilfsangebote, Vereine oder Initiativen es in Ihrer Nähe gibt. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an, werden Sie aktiv, treiben Sie Sport soweit das möglich ist, nehmen Sie an Seminaren teil, engagieren Sie sich ehrenamtlich, suchen Sie sich ein Hobby, machen Sie bei Bedarf eine Psychotherapie.

Es gibt viele Angebote, die man nutzen kann. Schweigen hilft nicht, reden und Austausch miteinander hilft viel. Für MS-Betroffene ist es sinnvoll, die Redewendung „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ umzudrehen in: „Schweigen ist nicht gut, miteinander Reden ist Gold wert!“ ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

„Und schwups, schon sind wir gefallen und geflogen. Pure Freiheit.“

Unsere Mitglieder Daniela Möller und Sylvia Schau waren bei „Fly Barrierefrei“ – Tandemspringen für Menschen mit Behinderung vom Paritätischen Hamburg bei YUU-Skydive dabei. Ein unvergessliches Erlebnis!



Erfahrungsbericht von DMSG-Mitglied Daniela Möller

___ **Ich habe** früher schon öfter daran gedacht, einmal einen Fallschirmtandemsprung auszuprobieren. Aber irgendwie kam ich nie dazu. Der Aufruf von „Fly Barrierefrei“ passte daher genau richtig. Seit der Zusage habe ich totale Vorfreude gespürt.

___ **Dann kam** der Tag des Sprungs: Freitag, der 13. Die Sonne schien. Im Bus zum Flugplatz „Hungriiger Wolf“ lernten sich die Teilnehmer schon mal etwas kennen und die Fahrt verging wie im Flug. Bei der Ankunft wurde jedem Teilnehmer wurde ein Tandemmaster zugeordnet und Trockenübungen wurden durchgeführt. Im kleinen Flugzeug war mein Tandemmaster Robbie immer bei mir. Wir wurden miteinander „verbunden“. Die Stimmung im Flugzeug war super gelassen und lustig. Alles fühlte sich plötzlich so leicht an. Die Wolken sahen aus wie Watte. So friedlich angenehm. Dann erreichten wir 4000 m Höhe. Die anderen Fallschirmspringer hopsten ganz locker und fröhlich aus dem Flugzeug. Dann kamen Robbie und ich. Ich drückte mich auf seinen Schoß, er rutschte mit mir die Sitzbank nach vorn.

___ **Beim Absprung** klemmte mein spastisches Bein etwas, aber Robbie hat es super rausgeführt. Und schwups, schon sind wir gefallen und geflogen. Wie ein Vogel. Mit Salto. Schwerelos. 2000 Meter freier Fall. Pure Freiheit. Ich merkte meine MS in der Luft überhaupt nicht. Alles war so leicht da oben. Es fühlte sich so an, als würde ein Staubsauger mich einsaugen. Wie ein Sog. Leicht kitzelig. Robbie tippte an meine Hand, das war das Zeichen, den Gurt loszulassen, denn sprechen kann man in den ersten 2000 Metern nicht. Ich breitete meine Arme aus wie ein Vogel. War das toll! Ich grinste nur und streckte den Daumen nach oben. Nach 2000 Metern ging dann der Fallschirm auf und es ging von der waagerechten in die senkrechte Position. Dann verlangsamte sich die Geschwindigkeit, ich durfte etwas lenken und sah Itzehoe von oben.

400 Meter vor dem Erdboden bereitete mich Robbie auf die Landung vor. Ich zog an den gelben „Bananenseitentteilen“ des Anzugs und griff dann schnell in meine Kniebeugen. Das löst bei mir eine Anspannung und Spastik aus und die Beine bleiben dann ungewollt oben. Bei der Landung war das super hilfreich, denn durch die spastischen Beine konnten Robbie und ich eine traumhafte Landung hinlegen. Als hätten wir beide es lange geübt. Bei der Landung war ich dankbar für meine Spastik. Es strengte mich gar nicht an. Als ich wieder auf dem Erdboden saß, musste ich nur lachen. Endorphinausschüttung. Wie im Flow. Ich war erleichtert und gut gelaunt.

... Ich merkte meine MS in der Luft überhaupt nicht.

___ **Während des Sprunges** habe ich noch etwas inneren Ballast abgeworfen, und mein Selbstbewusstsein steigt seit dem Sprung kontinuierlich.





ierlich an. Ein tolles Gefühl. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit Robbie zusammen springen durfte. Er hat schon an die 8000 Sprünge absolviert und ist sehr erfahren.

Vielen lieben Dank an alle Organisatoren, an YUU-Skydive, den Paritätischen Hamburg, Aktion Mensch, die DMSG und viele mehr. Gefühlt bin ich immer noch in der Luft und spüre pure Freiheit in mir. ●

Erfahrungsbericht von DMSG-Mitglied Sylvia Schau

___ **Es fing alles** mit einer Rundmail der DMSG an: „Wer hat Interesse an einem Tandemsprung?“ Der Paritätische Wohlfahrtsverband spendierte einen Tag Tandemsprünge für Menschen mit Behinderung, die in einer Hamburger Selbsthilfegruppe sind. Nicht lange gezögert und schon habe ich mich angemeldet. Tja, was soll ich sagen, ich hatte schon lange damit geliebäugelt. Aber entweder passte das Wetter nicht, das Geld war zu knapp oder mein Mann überzeugte mich, dass es nichts für mich wäre. Nun war ich angemeldet und nachdem zunächst eine Absage kam, klappte es im Nachrückverfahren. Welche Freude für mich.

___ **Am Freitag**, den 13.08.2021 um 12 Uhr sollte ich mich auf dem Flugplatz „Hungrierer Wolf“ einfinden. Was für ein Glück, dass ich nicht abergläubisch bin. Alle waren unbeschreiblich nett, es herrschte eine angenehme Atmosphäre. Die Freude stieg. Mein Mann hatte sehr zu

seiner Freude noch einen 30-minütigen Rundflug geschenkt bekommen. Drei Rundflüge für je drei Personen wurden noch für Angehörige spendiert, da auch sie durch unsere Erkrankung viel ausstehen müssen. Was für eine nette Geste!

... Ich kann nur jedem empfehlen, seinen Mut siegen zu lassen und die Träume, die man hat, wahr werden zu lassen.

___ **Dann war es endlich** so weit für mich. Im Flugzeug hat mein Tandem-Master sich gleich mit mir zusammengeschnallt und hoch ging es. Auf 4000 Metern Flughöhe öffnete sich die Flugzeugtür und ich war die zweite Tandem-Springerin. Der Sog war so stark, dass wir in Nullkommanix draußen waren. Fantastisch und überwältigend zugleich. Ich war im freien Fall. Ein berauschendes Gefühl. Die Sicht auf die Wolken, durch die Wolken hindurch fallen – traumhaft!! Der Fallschirm

wurde geöffnet und ich durfte ihn sogar lenken. Dann wieder die Aussicht. „Die Erde ist rund, ein Ball.“ Dies sagte mir nicht mein Wissen und Verstand, nein, ich konnte es tatsächlich sehen – alles rund um mich herum. Auch die Landung war super sanft. Noch etwas auf meinem Popo nachgerutscht und schon saß ich wieder im Gras. Unversehrt, überglücklich und völlig berauscht von dem Gefühl des Erlebten.

___ **Auch wenn** mir sehr übel wurde bei dem Flug mit dem Fallschirm (nicht bei dem freien Fall), so war es trotzdem ein wunderschönes unvergessliches Erlebnis. Ich war richtig geflasht und bin es, glaube ich, immer noch. Es wird nicht mein Hobby werden, aber ich bin unsagbar stolz auf mich. Ich habe mich getraut, es trotz all der Gegenwehr getan.

Ich kann nur jedem empfehlen, seinen Mut siegen zu lassen und die Träume, die man hat, wahr werden zu lassen. Angst ist nur ein Gefühl, das einen blockiert und die schönsten Momente im Leben verhindert. Traut euch, eure Sylvia ●

„Entspannend, bereichernd, gruppig“

Stimmen von der Sportwoche in Rheinsberg, Oktober 2021

„Die Woche war für mich **unsagbar schön!!** Das Seehotel ist einfach großartig – es ist an alles gedacht. Ich brauche nie zu überlegen, wie ich etwas für mich organisiere, denn **es gibt hier keine Hindernisse.** Die Aktivitäten für diese Woche waren wunderbar durchdacht. Die Entspannung von Susann habe ich sehr genossen und nehme davon viele Anregungen nach Hause. Ich habe viele gleichgesinnte Menschen kennen gelernt. Wir hatten angeregte Gespräche und gemeinsame Aktivitäten. Die Planung von Susanne war absolut spitze, vom Hotel angebotene Aktivitäten und Angebote sind super organisiert!! Es hat mir hier sehr gut gefallen und ich bin fest entschlossen mich wieder anzumelden, wenn die Sportwoche wieder angeboten wird.“

„Spannend – überraschend – harmonisch – „gruppig“ – wohligh – **angenehm in der Gruppe** – DANK AN ALLE!“

„Eine wunderbare Bereicherung und Erfahrung ...“

„DANKE! – tolle Gruppe!! **Mit super Gesprächen** ... Hotel am See wunderbar! Service auch ... Küche/Essen spitze! Entspannung mit Susann gelungen. Komme gerne wieder!“

„Ich packe meinen Koffer, um wiederzukommen.“

„Es war sehr entspannend für mich als „pflegende Angehörige“. Susann hat sehr gut dazu beigetragen, **im Hotel fühlt man sich aufgehoben** mit einer behinderten Person, es ist schon erholend, sich einfach an den gedeckten Tisch setzen zu können, zusammen mit vielen netten Menschen, und das Wetter hat dieses Jahr auch mitgespielt: Einige Tage herrliches Sonnenwetter. Sehr gelungene Woche – vielen Dank!“

„Erholung pur! Bin auch glücklich, von Susann verschiedene Arten von Entspannung kennen gelernt zu haben. Das Hotel ist super! Vor allem **das extra für mich als Veganerin zubereitete Essen.** Freu mich, wenn ich noch einmal mit der DMSG hinfahren darf.“

„Ich bin sehr entspannt und **mein Akku ist aufgeladen.** Viele nette Gespräche.“

„Die Woche war sehr schön. Ich habe viele alte Bekannte wiedergesehen. Und viele neue nette Menschen kennen gelernt. Das war sehr schön. Gut getan haben auch die **Anregungen und der Austausch zum Leben mit MS.** Das Hotel, das Essen und die Umgebung sind einfach super. Eine tolle Woche!“

„Mir hat einfach alles gefallen. Ich konnte mich fallen lassen und **habe wieder ganz viel Kraft geschöpft.** Einen riesigen Dank an alle, die mir dies ermöglicht haben.“

„Diese Woche war einfach wunderbar – Entspannung, Ruhe, Reden, Essen, Spielen, Fachsimpeln, Genießen – (einfach) wunderbar – Ich komme wieder!“

„Tolle Urlaubswoche mit **viel Sonne** als Krönung.“

„Die Woche war für mich Erholung vom Alltag mit tollen Menschen. Es ist immer wieder spannend, neue Menschen kennen zu lernen und ihre Geschichten. Hierher kommen die **Menschen, mit denen man sich gerne umgibt,** da alle ihre MS akzeptieren und gelernt haben, mit ihr zu leben. Nur dann ist man auch bereit, sich auf das Abenteuer Rheinsberg einzulassen. Der Austausch ist dabei auch wichtig, genauso wie die Möglichkeit, einmal für sich zu sein und die Sorgen oder auch die alltäglichen Dinge für diesen Zeitraum mal hintenanzustellen, weil man sich um sich selbst kümmert. Vielen Dank für eine tolle Woche.“

„Diese Woche war sehr entspannt für mich! Ich hatte Zeit für mich und konnte in meinem Tempo den Tag verbringen. Das Hotel ist sensationell. Das Essen großartig; und die Angebote sind toll! Schön war auch, dass man nicht irgendetwas mitmachen musste, sondern konnte. Der Ort bietet auch viel zu sehen. **Vielen lieben Dank, dass ich das miterleben durfte.**“

Wir danken dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“, der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung und der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin für ihre freundliche Unterstützung!

ERFAHRUNGSBERICHT



**Aufruf
zum nächsten
Schwerpunkt:**

**40 Jahre
DMSG
Hamburg**

**2022 feiern wir 40 Jahre
DMSG Hamburg! So viel ist in
der Zeit passiert, vieles hat
sich verändert, viele Begeg-
nungen haben stattgefunden.**

Zusammen mit Ihnen möchten wir Rückschau halten. Daher wird sich die *Gemeinsam* 01/2022 rund um unser Jubiläum drehen. Dazu möchten wir Sie gern zum Mitmachen auffordern. Haben Sie alte Fotos, Erinnerungen oder Anekdoten, die Sie uns schicken möchten?

**Wir freuen uns über Ihre
Geschichten. Schreiben Sie bitte
bis zum 25. Januar 2022 an:**

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

Abschiedsgruß von Helene Werle

Liebe Mitglieder,
ich möchte Sie darüber informieren, dass ich nach fast einem Jahr die DMSG Hamburg verlasse. Mein beruflicher Weg führt mich zurück zu meinen Wurzeln – in den Migrationsbereich. Es war eine schöne und lehrreiche Zeit für mich und besonders die Arbeit im Bereich Ehrenamt und Schwerbetroffene hat meinen Horizont nachhaltig erweitert. Ich möchte mich hiermit bei Ihnen für die Zusammenarbeit, Ihr Vertrauen und Ihren unermüdlichen Einsatz ganz herzlich bedanken.



*Für die Zukunft wünsche ich Ihnen, liebe Mitglieder,
und der DMSG Hamburg alles Gute! Helene Werle*

Gemeinsam zum Hören!



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

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

Dieser Service ist für Mitglieder der DMSG kostenlos!

Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass
die Mitgliedsbeiträge zum
15. März 2022 fällig sind!

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/>

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
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

Online-Yoga

für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Wann: mittwochs, 18-19 Uhr

Ansprechpartnerin:

Felicia Ewe, Tel. 0176-72 71 84 46
feligroh@web.de

Aikido-Sportgruppe

Gymnastik und Schwerttechnik

Fußgänger: montags, 19-20 Uhr
momentan noch online

Rollstuhlfahrer: mittwochs

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:
www.dmsg-hamburg.de/termine

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. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz
Prof. Dr. Christoph Heesen
Markus van de Loo

Dr. Thomas de la Motte

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.

