



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

2 / 2022



Sport und Bewegung

4 Sport, Gesundheit und MS

Interview mit Sport-
wissenschaftler Prof.
Dr. Dr. Philipp Zimmer

6 Mit Spaß und Schwung

Rollstuhlfechten
für MS-Betroffene

12 Beratung bei der DMSG Hamburg

„Unsere (digitalen)
Angebote weichen
Barrieren auf“

dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT 2/2022

Regelmäßige Aktivitäten	2
Editorial	3
Titelthema	
„Sport und Bewegung“	
Sport, Gesundheit und MS – Lohnt es sich in Bewegung zu kommen?	4
„Rolli-Düsen und Fechten haben mich in Schwung gebracht!“	6
Rollfechten-Schnupperkurs: „Ich hatte Spaß!“	8
Die Hippotherapie ist wieder gestartet	9
Aufruf	
„Reisen mit MS“	9
Inklusives Segeln: Mit Leidenschaft und Hilfe zurück auf das Wasser	10
„Mein Motto: Morgen wird es wieder besser“	11
Funktionstraining bei MS	11
Tango Argentino	12
DMSG Hamburg	
„Unsere (digitalen) Angebote weichen Barrieren auf“	12
Neue Mitarbeiterinnen	
Nancy Riesenhuber	14
Meike Gräff	14
Impressum	15
Kontakt	16

Regelmäßige Aktivitäten

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/>

Yoga – online

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

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

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

Der Redaktionsschluss für die Gemeinsam 3/2022 ist der 26. Juli 2022.



Liebe Mitglieder der DMSG Hamburg, liebe Leserinnen und Leser!

Im vergangenen Jahr habe ich Ihnen an dieser Stelle geschrieben, dass wir alle sehnsüchtig auf das Ende der Pandemie warten, und ich habe versucht, Ihnen Mut zuzusprechen. Ich war wirklich überzeugt davon, dass es bald geschafft sein wird. Doch heute hat sich unsere Welt nochmal mehr verändert. In Europa ist ein Krieg ausgebrochen. Vieles von dem, was gerade passiert, hätten wir noch vor Kurzem nicht für möglich gehalten.

Umso wichtiger ist es, dass wir mit unserer Arbeit und unseren Angeboten für unsere Mitglieder und deren Angehörige eine Beständigkeit schaffen, die wir alle zum Leben brauchen.

In der aktuellen Ausgabe unserer Gemeinsam, die Sie gerade in den Händen halten, dreht sich (fast) alles um das Thema Sport und wie wir unsere Gesundheit mit einem aktiven Leben fördern und weiter bewahren können. Unser Vorstandsmitglied Dr. Thomas de la Motte hat im vergangenen Jahr auf unserem MS-Forum dem Vortrag „Sport bei MS – warum jeder in Bewegung kommen sollte“ von Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer von der TU Dortmund gebannt zugehört. Es ist ihm ein großes Anliegen, möglichst allen Hamburger DMSG-Mitgliedern dieses Thema nahezubringen, und er hat aus diesem Grund ein ausführliches Gespräch mit Herrn Prof. Dr. Dr. Zimmer geführt. Aber bitte lesen Sie das Interview selbst ab Seite 4.

Auch unser Vorstandsmitglied Dirk Tullius hat einen Text zu dieser Ausgabe beigesteuert. Er berichtet auf Seite 8 sehr anschaulich von seinem Besuch beim DMSG-Seminar „Schnupperkurs Rollfechten“. Unser Mitglied und erfolgreiche Rollfechterin Daniela Möller hat ihm uns gegenüber Talent im Umgang mit dem Degen bescheinigt.

In diesem Heft möchten wir Ihnen die unterschiedlichsten Sportangebote und die Erfahrungen damit vorstellen. Es ist bestimmt auch etwas für Sie dabei! Auch die Sportangebote in unserer Geschäftsstelle wechseln nun langsam wieder von Online-Formaten zu Präsenzveranstaltungen.

Nehmen Sie dazu gern Kontakt mit den Ansprechpartnern und Ansprechpartnerinnen auf. Die Namen und Kontaktdaten finden Sie auf Seite 2. Fragen Sie uns auch gern nach einem passenden Sportangebot für sich. In Hamburg können wir glücklicherweise auf ein großes – auch teilweise barrierefreies – Angebot zurückgreifen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie von ganzem Herzen, dass Sie gut durch diese Zeit kommen. **Und wenn Sie etwas drückt, scheuen Sie sich bitte nicht, sich bei uns zu melden. Wir sind für Sie da!**

Herzliche Grüße und einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Ihre **Andrea Holz**

Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg



Mitgliederversammlung

Aufgrund der immer noch unsicheren Pandemielage haben wir uns schweren Herzens dazu entschieden, in diesem Jahr keine Mitgliederversammlung durchzuführen. Nach unserer Satzung sind wir dazu lediglich alle zwei Jahre verpflichtet.

Wir freuen uns aber schon jetzt, Sie nächstes Jahr wieder bei unserer Mitgliederversammlung zu begrüßen. Unseren aktuellen Jahresbericht 2021, der unter anderem auch unsere Finanzsituation des vergangenen Jahres abbildet, senden wir Ihnen auf Wunsch sehr gern zu. Bei allen weiteren Fragen oder Anliegen stehen Ihnen die Geschäftsführerin und der Vorstand gern zur Verfügung.

Sport, Gesundheit und MS

– Lohnt es sich in Bewegung zu kommen?

Fragen an Sportwissenschaftler

Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer, TU Dortmund



Ob und wie Sport und Bewegung sich auf die Gesundheit auswirken, weiß Prof. Zimmer, der an der Technischen Universität Dortmund die Abteilung „Leistung und Gesundheit“ leitet und dort unter anderem zu der Frage forscht, wie Sport und Bewegung sich auf den Krankheitsverlauf bei MS auswirken.

Lohnt es sich in Bewegung zu kommen, um durch Sport die Gesundheit zu fördern?

Absolut! Und zwar in jeder Phase des Lebens. Als Mindestmaß an Bewegung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 75 Minuten intensive, anstrengende Aktivität oder 150 Minuten moderate, etwas anstrengende Bewegung pro Woche. Dazu zweimal wöchentlich Kräftigungsübungen. Diese Empfehlungen der WHO beziehen sich nicht auf ein einzelnes Krankheitsbild, sondern fassen die aktuelle Evidenz zum positiven Einfluss von Bewegung und Sport zusammen. Mehr als ein Drittel aller chronischen Erkrankungen und der damit assoziierten Todesfälle, v. a. Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel-, Krebs- und neurodegenerative und orthopädische Erkrankungen könnten durch einen angepassten Lebensstil verhindert werden. Darüber hinaus können Bewegung und Sport auch dem Fortschreiten dieser Erkrankungen entgegenwirken und Symptome und Nebenwirkungen signifikant reduzieren.

Mit Blick auf eine steigende Lebenserwartung und die Demographie spielt ein gesundes Altern und der Erhalt der Lebensqualität eine zentrale Rolle. Es ist richtig, dass „jeder Schritt“ zählt. Man muss sich aber klarmachen, dass die WHO-Empfehlungen nur ein Mindestmaß an Bewegung einfordern. Dieses Mindestmaß erreichen ca. 20 Prozent aller Deutschen und damit ein schockierend niedriger Anteil.

Für mich ist nur schwer verständlich, wie leichtfertig wir als Gesellschaft mit unserer Gesundheit umgehen. Ich versuche das immer mit dem Zähneputzen zu vergleichen. Das macht auch keinem Menschen einen Riesenspaß. Trotzdem machen wir es alle zwei- bis dreimal am Tag für je fünf Minuten, weil wir nicht möchten, dass wir unnötigerweise zum Zahnarzt müssen. Der große Unterschied ist, dass wir diesbezüglich schon in frühester Kindheit konditioniert werden. Im Gegensatz zum Zähneputzen können Bewegung und Sport sogar Freude bereiten und gleichzeitig deutlich mehr positive Effekte vermitteln.

Welchen Stellenwert haben Bewegung und Sport für MS-Betroffene?

Neben den bereits genannten generellen Benefits von körperlicher Aktivität und Sport hinsichtlich der physischen und psychischen Gesundheit haben diese einen sehr hohen Stellenwert für Menschen mit MS. Die Studienlage zeigt zunächst, dass besonders gezielte Trainingsinterventionen die Kraft, die Ausdauer und das Gleichgewicht auch bei Menschen mit Einschränkungen deutlich verbessern. Das liegt nahe, ist aber mit Blick auf die Funktionalität und Lebensqualität im Kontext MS überaus wichtig. Darüber hinaus weiß man mittlerweile, dass auch andere häufige Symptome wie die Fatigue positiv beeinflusst werden können. Studien weisen darauf hin, dass hier besonders ein gezieltes Gleichgewichtstraining helfen kann. Das zeigt, wie wichtig und wertvoll gezielte Bewegungsempfehlungen sind.

Welchen Einfluss hat regelmäßige Bewegung auf den Krankheitsverlauf?

Eine gute Frage, die zum aktuellen Zeitpunkt nicht eindeutig beantwortet werden kann. Aus zahlreichen Tierstudien wissen wir, dass Sport dem Progress einer MS entgegenwirken kann. Sport hat hier nachweislich anti-entzündliche und neuroprotektive Effekte. Rein biologisch können wir diese Effekte auch schon im Menschen sehen. Allerdings liegen bislang nicht ausreichend viele und qualitativ hochwertige Studien vor, um hier eine eindeutige Aussage zu machen.

ge treffen zu können. Um hier mit klassischen Medikamentenstudien konkurrieren zu können, bedarf es längerer, sauberer Studien mit entsprechenden Einschlusskriterien und klinisch relevanten Endpunkten.

Ist es wichtiger viel oder regelmäßig Sport zu betreiben?

Eindeutig regelmäßig. Jede Trainingseinheit, egal wie kurz (dann aber gerne intensiv) bringt einen Effekt. Der Körper passt sich allerdings nur dann an, wenn die Reize regelmäßig kommen. Besonders die Nachhaltigkeit stellt aber die größte Herausforderung dar.

...Jede Trainingseinheit, egal wie kurz (dann aber gerne intensiv) bringt einen Effekt.

Sollte man den Sport in den Alltag integrieren, indem man beispielsweise mit dem Rad statt dem Auto fährt, oder ist es besser, ganz gezielt und getrennt vom Alltag Sport zu treiben?

Vielleicht hilft hier eine klare Abgrenzung von bestimmten Begrifflichkeiten. Körperliche Aktivität und Bewegung beziehen sich auf den Alltag. Wenn ich also nicht mit dem Rennrad zur Arbeit rase und mir dafür extra eine Radlerhose anziehe und Sport betreibe, dann wäre das normale Radfahren eher als körperliche Aktivität einzustufen. Mit Blick auf die WHO-Empfehlungen

könnte man so aber locker die empfohlenen 75-150 Minuten abdecken. Beim Sport bewege ich mich gezielt, um mich zu bewegen. Hier kann man gezielter Trainingsreize setzen, z.B. beim Kraft- oder Kräftigungstraining. Bei ganz speziellen Fragen helfen unter Umständen spezifische sporttherapeutische Interventionen.

Gibt es bestimmte Übungen, die Sie jedem für die allgemeine Fitness empfehlen oder sollte ganz individuell trainiert werden?

Zunächst gilt: Je niederschwelliger desto besser. Dabei habe ich grundsätzlich immer die oben genannten WHO-Empfehlungen im Kopf. Es macht wenig Sinn jemanden zum Joggen zu überreden, der oder die täglich mit dem Rad zur Arbeit fährt und so wöchentlich auch auf 150 Minuten kommt. Beim Krafttraining wird es ein wenig komplizierter. Hier haben mehr Menschen Vorbehalte und Hemmungen, weil Krafttraining schnell mit muskelbepackten Bodybuilder*innen assoziiert wird. Das ist natürlich Unfug. Krafttraining spielt mit Blick auf ein gesundes Altern, auch bei Menschen mit MS, eine zentrale Rolle.

Einfache Übungen wie Kniebeugen oder Liegestütz kennen viele Menschen. Abwandlungen dieser Übungen schon weniger. Ich bin davon überzeugt, dass hier mehr (professioneller) Aufklärungsbedarf besteht. Unabhängig davon glaube ich, dass vielen Menschen personalisierte und vor allem ressourcenori-

...Krafttraining spielt mit Blick auf ein gesundes Altern, auch bei Menschen mit MS, eine zentrale Rolle.

enterte Bewegungsempfehlungen dabei helfen, langfristig am Ball zu bleiben. Mich stört es als Wissenschaftler natürlich, dass Ergebnisse aus unseren teils substantiellen Arbeiten erstmal zehn Jahre oder mehr benötigen, bis sie in der Praxis, bei den Menschen ankommen und auf der anderen Seite Therapieangebote bestehen und finanziert werden, die fernab jeder Evidenz und Zielgruppenrelevanz liegen.

Ich bin deshalb sehr froh, dass die DMSG NRW es meinem Lehrstuhl ermöglicht hat, eine kostenlose „Online Sportsprechstunde“ für Menschen mit MS einzurichten. Hier versuchen mein Team und ich nicht nur für das Thema zu sensibilisieren und aufzuklären, sondern vor allem personalisierte Empfehlungen zu geben und Ziele zu formulieren. Interessierte können sich gerne jederzeit melden und informieren und werden dann, wenn gewünscht, über 18 Monate von uns begleitet. Mir liegt das Ganze am Herzen, da wir genau aus diesem Grund unsere Studien durchführen und eben auf dem neusten Stand sind. ▶▶▶

► **Wie motiviere ich mich für den Sport und bleibe motiviert?**

Bei aller tollen Forschung über biologische / immunologische Mechanismen von Sport, die mich persönlich besonders reizt, ist das wohl die schwierigste Frage. Ich bin davon überzeugt, dass der einfachste Weg wäre, Kinder frühzeitig zu konditionieren. Eben wie beim Zähneputzen. Die Entwicklung in unserer Gesellschaft ist bedauerlicherweise eine andere. Mit Sicherheit können Verbindlichkeiten unterstützend wirken. Bewegung oder Sport mit einem Partner oder einer Partnerin fällt vielen Menschen leichter. Finanzielle Verbindlichkeiten sind

hier weniger relevant, was man ein-drucksvoll an den zahlreichen Kartenteichen in den Fitnessstudios sehen kann. Sich realistische Ziele zu setzen, kann helfen. Es muss nicht immer der Marathon sein, sondern ggf. auch der Weg zur Arbeit. Am Ende des Tages muss sich jeder Mensch selber fragen, wie wichtig die Gesundheit ist. Bewegung und Sport sind erstmal kostenlos. Vor allem bei Menschen, die noch nie oder lange keinen Sport getrieben haben, stellen sich eigentlich sehr schnell Erfolge und Wohlbefinden ein, die dann eigentlich dazu motivieren sollten, am Ball zu bleiben. ●

Das Interview führte Dr. Thomas de la Motte, Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg

„Rolli-Düsen und Fechten haben mich in Schwung gebracht!“

Unser Mitglied Daniela Möller hat die Sportart Rollstuhlfechten für sich entdeckt und trainiert regelmäßig in einer inklusiven Fechtgruppe beim Hamburger Fechtclub e.V. Und das mit sehr großem Erfolg: Im Juni tritt sie bei den Deutschen Meisterschaften der Rollstuhlfechter in Böblingen an. Im April durfte sie den Hamburger Parafechtverband neben der Präsidentin beim Senatsempfang im Rathaus zur Verleihung des Werner-Otto-Preises 2022 im Behindertensport vertreten.

Liebe Frau Möller, welche Rolle spielen Sport und Bewegung für Ihr Leben?

Von Kindheit an war ich sehr sportlich. Ich habe lange Ballett, Kunstturnen und Leichtathletik ausgeübt. Diese Sportarten waren durch die MS irgendwann nicht mehr möglich. Als ich im Verlauf der Erkrankung im Alltag mehr und mehr gestürzt bin, habe ich angefangen, einen Rollstuhl zu benutzen. Mit meinem Rolli war ich schon immer gern und viel unterwegs. Durch den Joystick bekam ich irgendwann Schwierigkeiten mit einem eingeklemmten Nerv. Deshalb schaffte ich mir vor einigen Jahren ein Handbike an, mit dem ich zu Spitzenzeiten 44 Kilometer weite Strecken fuhr. Seit einiger Zeit nutze ich einen restkraftunterstützenden Rollstuhl, mit dem ich mit viel Freude kreuz und quer durch Hamburg

Sportmedizinische Sprechstunde für Menschen mit MS

Viele MS-Betroffene neigen dazu, ihr Bewegungsverhalten nach Diagnosestellung zu reduzieren. Um dem entgegenzuwirken, bietet die DMSG NRW Interessenten online eine kostenfreie, personalisierte und evidenzbasierte Bewegungs- und Sportberatung an und begleitet sie sportwissenschaftlich über einen Zeitraum von zwölf Monaten mit insgesamt drei individuellen Gesprächen. Zudem wird dieses nicht-kommerzielle Projekt wissenschaftlich begleitet und hinsichtlich Nachhaltigkeit evaluiert.

Über das Projekt: Prof. Dr. Dr. Zimmer und seine Mitarbeiter*innen führen seit vielen Jahren große, qualitativ hochwertige, klinische Studien zum Thema Sport und MS durch. Dabei stehen neben molekularen Wirkmechanismen von Sport und Bewegung auf die Erkrankung selbst auch Symptome wie physische, psychische und kognitive Einschränkungen im Vordergrund.

Wenn Sie an dem Angebot interessiert sind oder weitere Informationen erhalten möchten, melden Sie sich gerne per E-Mail: ms-sprechstunde.sport.fk16@tu-dortmund.de

düse. So lerne ich aktiv die Stadt kennen und entdecke auf meinen Wegen immer wieder kleine schöne Dinge. Unterwegs komme ich oft mit anderen Menschen in Kontakt und habe interessante Gespräche. Der Rollstuhl gibt mir Sicherheit und macht mich mobil.

Wie sind Sie zum Rollfechten gekommen und was gefällt Ihnen an der Sportart?

Ich habe nach mentalen Wegen gesucht, mich gegen andere zu wehren, die sich mir gegenüber grenzüberschreitend verhalten. Da ich mit meinen 44 Jahren noch sehr jung wirke, ist es schon vorgekommen, dass mich Fremde ohne zu fragen im Rollstuhl schieben oder mich berühren. Ich fechte jetzt ein dreiviertel Jahr. Durch das Training und die erlernten Tricks und Taktiken gelingt es mir schon viel besser, meine eigenen Grenzen zu achten und zu bewahren. Mit 750 Gramm ist so ein Degen schon sehr schwer, aber mittlerweile merke ich das Gewicht kaum noch. Fechten ist eine sehr taktische Sportart – das begeistert mich. Beim Fechten motiviert mich jeder Treffer. Vor Kurzem habe ich mit dem Ergebnis von 10:15 gegen den ukrainischen Weltmeister im Parafechten verloren. Dass ich so gut mit ihm mithalten konnte, hat mich sehr stolz gemacht!

Betreiben Sie noch weitere Sportarten?

Neben Rolli-Düsen fahre ich seit kurzem wieder mit dem Handbike. Ich mache viermal die Woche Physiotherapie. Segeln und Rudern habe ich

auch schon ausprobiert und würde beides gern vertiefen. Auch für die Hippotherapie interessiere ich mich.

Wie wirkt sich die Bewegung auf Ihre MS und ihr Gesamtbefinden aus?

Seit ich in Hamburg lebe, bin ich wieder in Schwung gekommen und im Kopf bunt geworden. Die Bewegung hat mir in schlechten Zeiten sehr geholfen. Eine Zeit lang war ich immer nur „die Kranke“. Beim Sport habe ich dann immer wieder gespürt, was ich alles schaffen kann. Ich neige dazu, mich körperlich sehr auszupeinern. Inzwischen achte ich mehr darauf, mich auch regelmäßig auszuruhen und zwischendurch zu liegen, damit ich nicht so sehr über meine Grenzen gehe.

Haben Sie einen Lieblingsort in Hamburg?

Meine Lieblingsstrecke ist zwischen Övelgönne und Blankenese. Und es zieht mich immer wieder an die Alster. Ich habe den Alsterchip, der die Runden zählt, die ich um die Außenalster fahre. Für eine Runde brauche ich eine Stunde, mit dem Handbike geht es schneller.

Was würden Sie anderen Menschen mit MS raten, um in Schwung zu kommen?

Als ich in einer tiefen Krise steckte, hat mir ein Ortswechsel sehr geholfen. Ich habe mir ein Bahnticket zum Bodensee ohne Rückfahrchein gekauft. Als ich nach drei Wochen zurück nach Braunschweig kam, habe ich ganz deutlich gespürt, dass ich aus der Wohnung und der Stadt raus

muss. Ich habe barrierefreie Wohnmöglichkeiten recherchiert und bin so bei Festland in Hamburg gelandet. Zudem sollte man sich nicht scheuen, Freunde und auch Fremde um Hilfe zu bitten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele gern helfen. Zum Glück habe ich sehr liebe Freunde und auch eine tolle Familie, die mich sehr unterstützen. Dafür bin ich sehr dankbar. ●

Das Interview führte Daniela Listing



Rollfechten-Schnupperkurs: „Ich hatte Spaß!“

Erfahrungsbericht von DMSG Hamburg-Vorstandsmitglied Dirk Tullius



___ **Die Sporthalle** in der Nähe der Horner Rennbahn war mit dem Auto und nach 100 Metern Rollstuhlweg vom Parkplatz gut zu erreichen. Wir waren sechs Betroffene und eine Begleitung aus den Landesverbänden Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Neben fünf Rollifahrern war eine betroffene Fußgängerin dabei. Vom Hamburger Fecht Club wurden wir vom Trainer Aziz, zwei langjährigen Fechterinnen und einem jungen Fechter mit zehn Jahren Fechterfahrung betreut. Später kam noch Daniela Möller dazu.

___ **Nach einer Kennenlernrunde** gab es eine kurze Theorieeinheit zu den Fechtwaffen, die wir auch anfassen durften, und der angesagten Schutzkleidung aus Brustpanzer aus Kunststoff, Fechtunterweste (nur für den Fechtarm, die andere Seite ist offen), Fechtjacke (mit einem Unterleibabschluss wie bei einem Damenbody mit Verschluss im Schritt), Fechthandschuh und Fechtkopfschutz.

___ **Es folgten Warmmachübungen** mit Degen in der Hand für Arme und Oberkörper. Danach haben wir mit dem Degen Stechübungen gegen Übungskissen an der Wand oder Turnhallenmatten ausgeführt. Der Degen ist dann doch recht schwer! Und Hand-, Unterarm- und Armmuskulatur merken die Nutzung. Geübt wurde Stechen und Doppelstechen. Das Ganze mit Kraft, um die optimale Trefferintensität zu erreichen, und am besten immer derselben Stelle als Ziel mit möglichst „korrekter“ Armhaltung.

___ **Nach einer kurzen Ruhepause** – einige barrierefreie Toiletten waren vorhanden – kam dann das doch ziemlich langwierige Ankleiden mit der beschriebenen Schutzkleidung. Das Kabel im Fechtarmmüsl für die Stichsignalzählung nicht vergessen. Dies wird am Degen und am Zählgerät eingesteckt. Dann ging es für die ersten vier Fechter*innen in die Fechtrollstühle. Wir machten

leichte Angriffs- und Verteidigungsbewegungen und versuchten, Stichefolge anhand des Piepens zu hören. Die Plätze wurden mehrfach gewechselt, auch weil das Fechten recht anstrengend ist, Konzentration erfordert und sehr schnell ist.

___ **Nach Fotoaufnahmen** und einer Abschlussrunde war dieser spannende Nachmittag vorbei. Ich war gespannt auf diese Fechterfahrung und hatte mich sehr auf die Teilnahme gefreut. Ich wollte eine mir unbekannte Sportart ausprobieren. Es sollte etwas sein, das ich mit meinen Behinderungen wahrscheinlich noch gut ausüben könnte. Ich wollte eine Spaß Erfahrung, keine Frusterfahrung! Und ich hatte Spaß! Leider werde ich in meiner aktuellen Lebenssituation (Vollberufstätig, Therapien, Ehrenämter, etc.) zurzeit nicht in diesen Sport einsteigen können. Aber in ca. sechs Jahren werde ich berentet! Vielleicht dann!! ●

Von den Bewegungen des Pferdes profitieren: Die Hippotherapie ist wieder gestartet

Wir freuen uns sehr, mit der Stiftung Rapsblüte einen neuen großzügigen Spender für die Hippotherapie gefunden zu haben.

Die physiotherapeutische Maßnahme setzt Pferde ein, um Störungen des Bewegungsapparates auf neuropsychologischer Grundlage zu behandeln. Obwohl mehrere Studien die Wirksamkeit der Therapieform bei MS belegen (unter anderem „MS-Hippo“ von 2018), werden die Kosten leider nach wie vor nicht von den Krankenkassen bezahlt. Für unsere Mitglieder bieten wir zweimal im Jahr eine Hippotherapie-Einheit á zehn Stunden pro Person im Centrum für therapeutisches Reiten in Hamburg-Öjendorf an.

... Dabei wirken die dreidimensionalen Schwingungsimpulse des Pferderückens auf den Patienten ein.



Physiotherapeuten mit der beruflichen Zusatzausbildung Hippotherapie führen die Therapieform mit speziell dafür ausgebildeten Pferden durch. Ein Pferdeführer lenkt das Pferd dabei im Schritt an einem Langzügel auf genaue Anweisung der Physiotherapeuten. Dabei wirken die dreidimensionalen Schwingungsimpulse des Pferderückens sowie die Zentrifugal-, Beschleunigungs- und Bremskräfte auf den Patienten ein. Bei der Hippotherapie handelt es sich nicht um Reiten, sondern um ein reaktives Sitzen des Patienten auf dem Pferd (Bahnungstechnik). ●

Wer Interesse an der Hippotherapie hat, kann sich gern bei Frau Philipp melden. Der nächste Block startet im August. Bei Mobilitätseinschränkungen besteht die Möglichkeit, dass unser Fahrdienst Sie zu den Terminen fährt und Sie im Anschluss wieder nach Hause bringt. Kontakt: philipp@dmsg-hamburg.de



Aufruf
zum nächsten
Schwerpunkt:

„Reisen
mit MS“

Viele MS-Betroffene und ihre Angehörigen sind bei der Planung einer Reise unsicher. Was ist mit Einschränkungen überhaupt möglich? Ist die medizinische Versorgung vor Ort ausreichend? In der nächsten Gemeinsam wird es um den Themenschwerpunkt „Reisen“ gehen. Wir würden uns sehr über Ihre Berichte und Erfahrungen freuen:

- > Welche Erfahrungen haben Sie auf Reisen gemacht?
- > Wie bereiten Sie Ihren Urlaub vor?
- > Haben Sie Tipps und Empfehlungen für andere Betroffene?
- > Möchten Sie ein besonders schönes Reiseerlebnis mit unseren Lesern teilen?

Schreiben Sie bitte

bis zum 26. Juli 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

Inklusives Segeln: Mit Leidenschaft und Hilfe zurück auf das Wasser

Dr. Bettina Hennings-Ohlfest, DMSG-Mitglied und eine der Leiterinnen der Ärzte- und Ärztinnen-Selbsthilfegruppe, ist mit der Inklusions-AG der Segelabteilung des FC St. Pauli regelmäßig auf der Alster unterwegs.

„Das Segeln ist ganz einfach unbeschreiblich schön! Immer wieder jubele ich vor Freude in der einen oder anderen Böe, wenn ich das Boot auf Kurs halten soll und die eine Bootshälfte bei Schräglage ins Wasser eintaucht Dieses Glücksgefühl ist tief und nachhaltig körperlich – das hängt möglicherweise auch mit der Kontrolle, die ich in diesen Mo-

menten habe und mit der ich einigermaßen heikle Situationen beherrsche und meistere, zusammen. Zudem ist es ein gutes Gefühl in der besonderen, inklusiven Gruppe aufgehoben zu sein. Jede/r wird genommen, wie sie oder er ist, Barrieren werden gemeinsam aus dem Weg geräumt. Wir helfen uns selbstverständlich und freuen uns miteinander! Denn jedes einzelne Segelerlebnis ist die Leistung aller Beteiligten.

Meine Segelleidenschaft ist wieder geweckt und ich habe mit der Zeit das Bewusstsein entwickelt, dass ich sie nie wieder begraben muss. Ich werde irgendwie und mit

Hilfe immer weiter segeln können! Somit ist ein großer Anteil meiner Persönlichkeit wiederhergestellt und das beruhigt mich, macht mich ausgeglichener, zufrieden und demütig!“

Das barrierefreie Boot der Inklusions-AG der Segelabteilung des FC St. Pauli liegt am HSC Steg beim Hamburger Segel-Club e.V., An der Alster 47a, 20099 Hamburg. ●

Die nächsten Termine zum Schnuppersegeln sind am 2.7., am 6.8. und am 10.9.2022. Eine Anmeldung ist erforderlich. Kontakt: Christiane Willim inklusion@fcstpauli-segeln.de



Mitglied Wolfgang Griesing „Mein Motto: Morgen wird es wieder besser“

Ich war vor der MS kein Mega-Sportler. Radfahren (15km Arbeitsweg), Laufen (an den Wochenenden meist im Frühjahr, max. fünf km-Strecke), Skifahren (als Hamburger einmal im Jahr). Nun gab es mit 51 eine Beeinträchtigung der Gehfähigkeit – von einem Monat auf den anderen, dann die Diagnose MS. Das haut einen aus der Bahn. Es gab zwei Möglichkeiten: In die Ecke legen, warten und weinen, oder gehen, auch wenn es schwerfällt. Dabei habe ich immer wieder an kleine Kinder gedacht: Wenn sie Stehen oder Laufen lernen, fallen sie zuerst auch immer wieder hin. Und stehen immer wieder auf! Ich habe Strecken und Schritte gemessen und mich über jeden Schritt und Meter gefreut, den ich mal mehr

geschafft habe. Wenn es mal weniger wurde, habe ich das auf andere Dinge geschoben (z. B. Schlaf, Wetter, andere Themen) und mir gesagt: Morgen wird es wieder besser.

... gehen, auch wenn es schwerfällt...

Mit Beginn der Physiotherapie habe ich viel über den sonst intuitiven Bewegungsablauf des Gehens gelernt. Ich kenne nun meine Schwächen besser und kann gezielter daran arbeiten. Das ist aber wirklich Arbeit und kein Spaß. Gelernt habe ich auch, dass ich mich auch um andere Muskeln und um meine Körperhaltung insgesamt kümmern muss. Richtig gehen erfolgt eben nicht nur mit

den Füßen. Ich bin in einen Sportverein eingetreten, welcher ein Fitnessstudio mit Laufbändern hat. Hier übe ich das Gehen und in Minutenintervallen auch mal das Laufen.

Schwierig ist es, sich nicht zu vergleichen. Natürlich können gesunde Menschen gehen. Und joggen. Oder eben mal zum Bus laufen. Ja. Aber die haben noch alle Ihre Nervenzellen intakt und können einem nicht erklären, wie sie das eigentlich machen! Meine Gehstrecke hat sich in einem halben Jahr verdoppelt. Ich liege jetzt bei zwei Kilometern.

Mein Ziel ist es, zum Herbst eine Strecke von fünf km zu bewältigen. Laufend, gehend oder krabbelnd am Stück oder im Zweifel mit Pausen – egal! Ich habe mich mit Freunden dazu verabredet! ●

Funktionstraining bei MS – Ein Therapiekonzept für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Durch Funktionstraining können Sie

- ➔ *Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern*
- ➔ *Mobilität erhöhen, Gehfähigkeit verbessern, Gehstrecke verlängern*
- ➔ *Leistungsfähigkeit für den Alltag erhöhen*
- ➔ *Stimmung verbessern und Selbstbewusstsein stärken*
- ➔ *andere Menschen mit MS kennenlernen und sich austauschen*
- ➔ *für das selbstständige sportliche Training motiviert werden*

Dr. Stephanie Woschek, die das Projekt „Funktionstraining bei MS“ leitet, hat in den vergangenen Jahren

zahlreiche Studien zum Thema „Sport bei MS“ durchgeführt. Das Funktionstraining findet i. d. R. einmal wöchentlich für 30 - 45 Minuten unter qualifizierter Anleitung in einer Gruppe von maximal 15 Teilnehmer*innen statt – online oder in Präsenz. Hausarzt und Neurologe können Funktionstraining verordnen. Es finden regelmäßig Online-**Schnuppertermine** statt, das nächste Mal am **2.7.2022 um 15 Uhr.**

Anmeldung und Info beim Team Funktionstraining: funktionstraining@dmsg.de oder <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/funktionstraining> ●



Tango Argentino

für Menschen mit neurologischen und körperlichen Einschränkungen und ihre Partner

Beim Argentinischen Tango gibt es keine Altersgrenze. Jung oder Alt, ob Anfänger, schon mal getanzt, ob Einschränkungen oder auch nicht: Hier ist jeder willkommen! Der Tango-Kurs besteht seit 2011. Die Idee zu dem Kurs entstand bei Inga (MS Diagnose Ende 2007), als sie selbst ca. 2009 mit dem Tango-Tanzen anfangte. Inga ist gelernte Tänzerin und arbeitet seit Jahren mit Kindern und Erwachsenen im Bereich Pilates, Turnen und Tanz.

Der Argentinische Tango ist ein Improvisationstanz mit einigen festen Elementen. Man kann Schritte oder Drehungen variieren, wenn zum Beispiel eine Körperseite nicht so gut funktioniert. Die Partner geben sich gegenseitig Halt und Stabilität. Dazu kommt, dass Hormone ausgeschüttet werden und durch das

Tanzen im gekreuzten System neue neuronale Verbindungen im Gehirn geschaffen werden können. Die Musik tut ihr Übriges.

Viele Kursteilnehmer sind schon seit Jahren dabei. Jeder tanzt in seinem eigenen Tempo. Alle sind mit ganz viel Freude an der Bewegung, der Musik und am gemeinsamen Miteinander dabei. Nicht nur Inga selbst, sondern auch ihre Teilnehmer berichten von positiven Auswirkungen auf Körper und Geist, bzw. auf ihr jeweiliges Krankheitsbild. Die Verbesserungen sind oft direkt spürbar!

Anmeldung und Info

Inga Steinmüller

inga.bewegungsfreude.hh@gmail.com

oder 0172-4537522

Wann: mittwochs von 17-18 Uhr

*Wo: Kastanienallee 9
Hamburg – St. Pauli*

„Unsere (digitalen) Angebote weichen Barrieren auf“

Diplom-Sozialarbeiter/Sozialpädagogin Johannes Wiggers ist stellvertretender Geschäftsführer der DMSG Hamburg und berät seit mehr als zehn Jahren MS-Betroffene.



Herr Wiggers, was ist aus Ihrer Beratungserfahrung für MS-Betroffene in der heutigen Zeit besonders wichtig?

Ich denke, zuallererst verlässliche und unabhängige Informationen zu erhalten. Wir als gemeinnütziger Verein können – anders als bspw. Beratungsangebote der Pharmaindustrie oder von Hilfsmittelanbietern – unabhängig und frei von übergeordneten Interessen beraten.

In den einzelnen Beratungen stehen ganz individuelle Themen im Vordergrund. Neu- und Geringbetroffene haben natürlich ganz andere Fragen an uns als Länger- und Schwerbetroffene. Ein Thema, welches wahrscheinlich fast alle irgendwann betrifft, ist das der Krankheitsbewältigung. Dieses Thema kann im Laufe der Zeit auch immer mal wieder aktuell werden.



Welche Vorteile bietet eine Beratung bei der DMSG den Betroffenen?

Wir bieten eine sehr umfassende Beratung an und sind gut vernetzt. Zudem können wir, dank ehrenamtlicher Unterstützung, neben der Sozialberatung weitere Fachberatungen anbieten. Ein Anwalt für Arbeitsrecht unterstützt unsere Mitglieder bei arbeitsrechtlichen Fragestellungen, medizinische Fragen können von unserem Ärztlichen Beirat geklärt werden, Betroffenenberater können unterstützend bei Fragen zur Krankheitsbewältigung helfen und unsere Psychologische Beratungsstelle fängt Mitglieder in Krisensituationen auf oder überbrückt die Wartezeit auf einen Therapieplatz.

... Wir bieten eine sehr umfassende Beratung an und sind gut vernetzt.

Wir unterstützen und begleiten unsere Mitglieder in der Metropolregion Hamburg bei der Suche nach Fachärztinnen und -ärzten, beraten zur Einstufung in einen Pflegegrad (früher Pflegestufe), bei der Antragstellung auf einen Grad der Behinderung (GdB) und vielem mehr. Letztlich beraten wir rund um alle Fragen, die in Zusammenhang mit chronischer Erkrankung auftauchen können: Beruf und MS, Sport, Nachteilsausgleiche, barrierefreier Wohnraum, Hilfsmittel, Reha, Unterstützung im Alltag, etc.

Unser Beratungsteam wird fortlaufend über interne Fortbildungen sowie auch über Fortbildungen des Bundesverbands weitergebildet. Bundesweite Beratungs-Projekte wie bspw. „Plan Baby“ oder die „Neubetroffenen-Beratung“ bieten die Möglichkeit, auch über die Grenzen Hamburgs hinaus auf ein Netzwerk von Fachleuten zurückgreifen zu können und den Ratsuchenden zur Verfügung zu stellen.

Wie hat die zunehmende Digitalisierung den Kontakt mit den MS-Betroffenen verändert?

Wir nutzen digitale Formate seit Beginn der Corona-Pandemie als Ergänzung zu unserem etablierten Beratungsangebot. Unser offener Treff für junge MS-Betroffene beispielsweise, der vor der Pandemie in einem Restaurant stattfand, wird nun online angeboten. Frau Philipp hat einen Online-Treff für Angehörige geschaffen. Seminare und Vorträge finden online statt. Was durch die Einschränkungen der Pandemie erforderlich wurde, zeigt sich für uns und viele Betroffene nun als positive Ergänzung unseres Angebots. Zeit, Mobilitätseinschränkungen, Wohnort – durch die digitalen Angebote werden Barrieren aufgeweicht. Diese Erfahrungen bestärken uns darin, neben unseren Präsenzangeboten auch in Zukunft digitale Formate anzubieten.

... Wir nutzen digitale Formate als Ergänzung zu unserem etablierten Beratungsangebot.

Wie wirkt sich die Corona-Pandemie auf die Beratungsgespräche aus?

Der Einschnitt in unsere Beratungsarbeit durch Kontaktbeschränkungen ist eine von Beginn der Pandemie an spürbare Auswirkung. Persönliche Beratungsgespräche und Hausbesuche konnten über lange Zeiträume leider überhaupt nicht mehr stattfinden und werden auch aktuell noch zurückhaltend in Anspruch genommen. Stattdessen werden viele Anfragen telefonisch und per E-Mail an uns gestellt. Auch die Beratungsinhalte haben sich verändert. Mit einer chronischen Erkrankung durch eine Pandemie zu kommen, stellt die Betroffenen zusätzlich vor viele Herausforderungen und Fragen. Unser Beratungsteam musste sich auf diese hinzukommenden Inhalte immer wieder kurzfristig vorbereiten. Unterstützt von der Expertise unseres Ärztlichen Beirats, sowie des Ärztlichen Beirats des Bundesverbands, können wir in den meisten Fällen die Fragen der Ratsuchenden beantworten oder bei der Einordnung behilflich sein. ●

Das Interview führte Daniela Listing

Neue Mitarbeiterin für die Veranstaltungs- organisation:

Nancy Riesenhuber



Ich bin wohl das, was man als Quer-einsteigerin bezeichnet. Ursprünglich habe ich Journalistik studiert, ich habe bei verschiedenen Magazinen und TV-Sendern gearbeitet und war schließlich Redakteurin bei einer Berliner Tageszeitung. Ich liebte es, als Reporterin durchs Land zu reisen, aber ich fand es mindestens ebenso spannend dabei zu sein, wenn in der Redaktion jeden Tag aufs Neue eine Zeitung entstand.

Nach Hamburg hat mich dann der Beruf meines Mannes verschlagen. Er fuhr als Kapitän auf Containerschiffen um die Welt, doch der Familie zuliebe tauschte er die Kapitänsuniform mit einem Businessanzug und fing an, im Büro einer Hamburger Reederei zu arbeiten. Unsere zweite Tochter kam dann auch in Hamburg zur Welt. Doch das, was für die meisten Paare einer der schönsten

Momente im Leben ist, war für uns und unsere Tochter der Beginn einer langen Leidenszeit. Unsere Tochter kam drei Monate zu früh auf die Welt und hatte mit zahlreichen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Fast das gesamte erste Lebensjahr verbrachte sie auf der Intensivstation. Unsere Tochter überlebte, was wir auch den großartigen Hamburger Ärzten, Krankenschwestern und Therapeuten zu verdanken haben. Im Laufe der vergangenen Jahre wuchs in mir der Wunsch, im sozialen Bereich zu arbeiten. Ich wollte anderen Menschen helfen, so wie auch uns so oft geholfen wurde und noch immer geholfen wird.

Jetzt bin ich seit dem 1. März Teil der DMSG Hamburg. Und einige von Ihnen konnte ich bereits im Mai während unseres Ausfluges durch Planten un Blumen kennenlernen. ●

Neue Mitarbeiterin für das Ehrenamt und die Koordination des Besuchsdienstes für Schwerbetroffene:

Meike Gräff

Mein Name ist Meike Gräff und seit dem 1. April 2022 bin ich bei der DMSG Hamburg für den Bereich Ehrenamt und die Koordination des Besuchsdienstes für Schwerbetroffene zuständig.

Nach meinem Studium der Sozialen Arbeit führte mein beruflicher Weg zunächst in die Begleitung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Damals noch wohnhaft in Braunschweig war ich im ambulant betreuten Wohnen tätig und mit dem Städtewechsel nach Hamburg dann ab 2016 im Bereich der beruflichen Teilhabe. Die Arbeit hat mir die Möglichkeit gegeben, verschiedenste Lebensentwürfe und vor allem Menschen kennenzulernen und zu begleiten.



Ich freue mich nun sehr auf die Aufgabe in der Koordination des Besuchsdienstes und darauf, meine Erfahrung und meine Neugier in die Zusammenarbeit mit Ihnen einfließen zu lassen.

Wenn Sie Interesse an unserem Besuchsdienst haben, melden Sie sich gern bei mir, sodass wir gemeinsam schauen können, welche Begleitung und welche/r Ehrenamtliche zu Ihnen passen könnte. E-Mail: graeff@dmsg-hamburg.de ●

Unterstützt uns zuverlässig und großzügig: Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Die Hertie-Stiftung unterstützt unsere Arbeit neben einer Vielzahl anderer Stiftungen besonders kontinuierlich und großzügig. Das Projekt „Plan Baby“ konnten wir mit Hilfe der Förderung umsetzen. Aber auch das Projekt „Die vergessenen Kranken“, das sich den Anliegen und Bedürfnissen von Menschen mit einem schweren Verlauf der MS widmet. Die Stiftung unterstützt zudem ein neues Angebot, das speziell auf die Fragestellungen Neubetroffener zugeschnitten ist, und fördert den gemeinsam von den DMSG-Nordverbänden Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Bremen und Hamburg herausgegebenen Seminarplan. 2021 erhielten wir von der Hertie-Stiftung auch Unterstützung für eine Familienfreizeit und für über die Caritas

verteilte Einzelfallhilfe, die wir Mitgliedern anbieten, denen dringend notwendige finanzielle Mittel fehlen. Der Vertrag zwischen der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der DMSG, der die finanzielle Unterstützung der satzungsgemäßen Aufgaben des DMSG-Bundesverbandes und aller DMSG-Landesverbände regelt, besteht seit 2001.

Wir möchten der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung für das große Engagement und die verlässliche Hilfe im vergangenen Jahr einen ganz großen Dank aussprechen. Wir freuen uns auf die weitere Fortsetzung der Zusammenarbeit! ●



Aufruf: Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige

Ich suche „Mitbetroffene“ zur Gründung einer Angehörigengruppe. Durch Gespräche, Informationsaustausch und gegenseitige Unterstützung soll es um die Bewältigung der Probleme gehen, die speziell uns Angehörige betreffen, wie z.B.: Wie beeinflusst die Krankheit die (Partner)-

Beziehung? Kann man HelferIn / PflegerIn und PartnerIn gleichzeitig sein? Wie weit reichen unsere Kräfte als HelferIn? Was können wir für uns selbst tun? Und viele weitere Themen.

Kontakt Jutta Reincke
Telefon: 0151 2695 4105
E-Mail: JC.Reincke@web.de

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.

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 UND LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel, S.19: A. Düvel; S.3: M. Bustamante; S.8: D. Möller; S.11: S. Schuler, S. Woschek
S.12: F. Quandt Hamburger Morgenpost (li.), M. Röer (Mitte); S.12 (re.), S.14: Heike Günther; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 | DRUCK Druckzentrum Neumünster



Kontakt *Tel. 040- 422 44 33*

Geschäftsstelle

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

Telefonische Beratung

Montag 9 – 12 Uhr

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

Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,
Dipl.-Sozialpädagoge/Sozialarbeiter

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Nadja Philipp,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Helmut Neubacher, Sigrid Woidelko

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: aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen

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

