



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

3 / 2022



Reisen mit MS

4 | **Ayurveda-Kur**
*Wie eine Reise nach
Sri Lanka zum
Wendepunkt wurde*

6 | **Reisebericht**
*Gemeinsam
unterwegs mit dem
Liegesitztandem*

14 | **Neuer
Bundesfreiwilliger**
*Verstärkung im
DMSG-Fahrdienst*

 dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT 3/2022

Regelmäßige Aktivitäten	2
Editorial	3
Titelthema „Reisen mit MS“	
Ayurveda – Eine Reise zu mir selbst und in ein neues, bewusstes Leben	4
Mit Tandem und Rollstuhl an den Bodensee	6
Checkliste für die Vorbereitung von Reisen	8
Barrierefreies Ferienhaus in Schwartbuck an der Ostsee	9
Sommerurlaub auf den Färöer Inseln und in Kopenhagen	10
Frühling auf Gran Canaria	12
Tipps von Vorstandsmitglied Markus van de Loo	13
Aufruf Diagnose MS und keine oder kaum Symptome	11
DMSG Hamburg Unser neuer Bundesfreiwilliger Jonas Figger	14
Impressum	15
Kontakt	16

Der Redaktionsschluss für die Gemeinsam 4/2022 ist der 7. Oktober 2022.

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: 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

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)

www.dmsg-hamburg.de/virtueller-offener-angehoerigen-treff/

Yoga – Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Wann: mittwochs, 18-19 Uhr

Wo: 1 x monatlich in der Geschäftsstelle, sonst online

Ansprechpartnerin:

Felicia Ewe, Tel. 0176-72 71 84 46

feligroh@web.de

Pilates – in Präsenz in der Geschäftsstelle

Kraft und Beweglichkeit, Rumpfstabilisierung, Stretching, Faszien, Beckenboden, Gleichgewicht/Balance, Koordination, Atmung.

Wann: dienstags 17:30-18:30 Uhr im Sitzen, z. B. für Rollstuhlfahrer 18:30-19:30 Uhr 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

Hamburg-Haus Eimsbüttel

Rollstuhlfahrer: mittwochs,

9-10 Uhr, online

Ansprechpartner:

Ronald Kügler, Tel. 0152-53767943

ronald.kuegler@gmx.de

Ermäßigte Theater Karten

für das Ernst-Deutsch-Theater erhalten Sie über Regina Fischer: Tel. 040-65 72 67 20

In der Rubrik Termine auf unserer Website finden Sie weitere Sportangebote:

www.dmsg-hamburg.de/termine

Liebe Mitglieder und Förderer der DMSG Hamburg,

der Vorstand unseres Förderkreises wurde am 21.07.2022 von der Mitgliederversammlung in seinen Ämtern für weitere drei Jahre bestätigt. Das freut uns sehr. Nicht nur, weil Caren von der Heydt, Stephan Dahrendorf und Sven Kirkerup sich weiterhin für unsere Mitglieder ehrenamtlich engagieren werden, sondern auch, weil der Förderkreis in großem Maße unsere Arbeit und somit die Menschen in unserem Verband unterstützt und damit das Fortbestehen unserer Gemeinschaft sichert. **Der Förderkreis finanziert zum Beispiel die Segelfreizeit, die Sportwoche in Rheinsberg und unseren Familientag.** Auch an der Durchführung unseres Fahrdienstes ist der Förderkreis beteiligt. Oftmals springt er ein, um eine Veranstaltung im letzten Moment zu „retten“. Dafür möchten wir auch im Namen des DMSG-Vorstandes allen Förderkreis-Mitgliedern einen großen Dank aussprechen. Falls Sie Interesse haben, sich im Förderkreis als aktives oder auch passives Mitglied zu engagieren, sprechen Sie mich gerne an. Jede Hilfe zählt und ist sehr willkommen!

Wir haben uns in diesem Heft dem Thema „Reisen“ verschrieben. Reisen tut gut. Eine Auszeit vom Alltag nehmen: Das brauchen wir alle mal. Man muss auch nicht in die Ferne schweifen, um ein bisschen Glück und Erholung zu finden. Eine Reise kann aber auch gerade in diesen Zeiten zu einem Abenteuer werden – mit einer chronischen Erkrankung und den damit eventuell einhergehenden Einschränkungen allemal. In der aktuellen Ausgabe unserer Gemeinsam können Sie Reiseberichte lesen und sich dazu anregen lassen, zu neuen Ufern aufzubrechen. Auch finden Sie eine Checkliste für alle wichtigen Vorkehrungen, die man vor einer Reise treffen sollte, auch wenn Sie uneingeschränkt reisen können.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass Sie sich zu einer kleinen Reise an einen schönen Ort inspirieren lassen. Falls Sie dabei Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gern.

Mit allen guten Wünschen und Grüßen

Ihre **Andrea Holz**
Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Förderkreis der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e.V.

Am 21. Juli 2022 ist der Vorstand des Förderkreises der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e.V. für die nächsten drei Jahre wiedergewählt und für seine Arbeit der letzten drei Jahre entlastet worden.

Der Vorstand des Förderkreises der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e.V.

- Stephan Dahrendorf, Vorsitzender
- Caren von der Heydt, stellv. Vorsitzende
- Sven Kirkerup, Schatzmeister



Auch Sie können helfen! Gern begrüßen wir Sie als Mitglied des Förderkreises! Ebenso sind Spenden herzlich willkommen. Uns hilft jedes Engagement.

Wenn Sie Interesse an der Arbeit des Förderkreises haben, melden Sie sich gern bei unserer Geschäftsführerin Andrea Holz, holz@dmsg-hamburg.de, Tel. 040-422 44 33 ●

Besuchen Sie uns auch auf Facebook, Twitter und auf Instagram!



„Noch viele Monate nach der Kur profitierte ich von der Kraft und Energie“

AYURVEDA – Eine Reise zu mir selbst und in ein neues, bewusstes Leben

- Katharina Thorn (33 Jahre)
- MS-Betroffene
- Ehrenamtliche Gruppenleiterin / Selbsthilfebeirat der DMSG Hamburg
- Selbstständige Beraterin für „Angewandte Selbstfürsorge“
- Kontakt: www.katharinathorn.de



Meine Ausgangssituation vor der Reise:

Alles, was ich mit Mitte 20 wollte, war mein Masterabschluss, in der Zeit das Maximum an Berufserfahrungen zu sammeln und anschließend einen angesehenen Job mit besten Karriereaussichten zu finden. Und genau das trat ein. Was ich jedoch nicht kommen sah, war eine Zufallsdiagnose im Jahre 2014, die da lautete: Multiple Sklerose! Wie auch. Nun könnte man annehmen, dass ich von diesem Punkt an weniger leistungsorientiert und viel achtsamer durch's Leben ging, doch ehrlich gesagt ... Pustekuchen. Im Gegenteil – Weiterhin legte ich mir die Messlatte in allen Bereichen nach ganz oben und ignorierte alle Warnzeichen. Sogar die Krankheit. Man kann auch sagen, die Leistung stand vor mir. Der Mensch, kaum erkennbar. Fahrlässig. Kurzsichtig. Retrospektiv kann man sagen, dass ich auf einer tickenden Zeitbombe saß, die, wie sollte es anders sein, auch tatsächlich explodierte. Ein MS-Schub

mit anschließendem Krankenhausaufenthalt setzte mich für eine Weile außer Gefecht. Von da an verstand ich, ich muss etwas ändern in meinem Leben und entschied mich für eine Ayurveda-Kur auf Sri Lanka.

Meine Erlebnisse bei der Ayurveda-Kur auf Sri Lanka: Als ich auf Sri Lanka ankam, war ich in einem sehr gestressten Zustand, einen Tag vorher noch gearbeitet, schnell gepackt und mit dem Nachtflug kam ich morgens um 8:30 Uhr in Colombo an. Am Ayurveda-Hotel angekommen, merkte ich sehr schnell, hier ticken die Uhren langsamer, sehr viel langsamer ...

Als Begrüßung gab es einen leckeren frischgepressten Frucht-Cocktail. Ich sollte meine Kleidung direkt gegen einen Sarong wechseln, der zugleich auch unsere tägliche Kleiderordnung war. Wie entspannt, nicht täglich drüber nachdenken zu müssen, welches Business-Outfit ich anziehen müsste! Ich trug einfach täglich lediglich einen Bikini und dieses Tuch. Das Hotel liegt genau an einer erhöhten Bucht mit einem fantastischen Blick über den Indischen Ozean. So ließ es sich perfekt in den Tag starten – barfuß, lediglich ein Tuch als Kleid gebunden, sitzend mit dem Fruchtcocktail auf der Sonnenliege und dieser magische Blick in die Ferne über den Ozean. Lange hatte ich mich nicht mehr so wohl gefühlt ...

Der nächste Tag startete mit einer Eingangsuntersuchung eines deutschen Arztes. Ich entschied mich als Einstieg für eine Panchakarma-Kur.

Panchakarma heißt „fünffache Handlung, Reinigung“

, was bedeutet, dass der Körper auf fünf möglichen Wegen gereinigt und behandelt werden kann. Die Art der Reinigung ist von der Konstitution des Menschen und seiner Krankheit abhängig. Durch snehana (Ölung) und svedana (Schwitzen) werden die zu hohen Doshas (Vata, Pitta und Kapha), die im ayurvedischen Verständnis für alle positiven und negativen Veränderungen im Körper verantwortlich sind, ausgeglichen, Ablagerungen und Umweltgifte im ganzen Körper mobilisiert und über den Verdauungstrakt ausgeschieden. Es entsteht wieder ein Gleichgewicht der Doshas und die Rege-

... In der ayurvedischen Lehre ist die Ernährung die entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Heilung und ein gesundes Leben.

neration des Körpers wird gefördert. Diese innerliche Mobilisierung der Schlacken wird äußerlich durch verschiedene Ölbehandlungen wie beispielsweise Massagen (Abhyanga), Inhalationen von Kräuterrauch, Naseneinläufen oder Stirnölgüssen er-

gänzt. In der ayurvedischen Lehre ist die Ernährung die entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Heilung und ein gesundes Leben. Jedes Dosha hat seine eigenen Anforderungen an die Ernährung.

Der Tagesablauf war immer sehr ähnlich: Tagesbeginn um 6:30 Uhr abwechselnd mit einer Yoga-Einheit oder Qi Gong, anschließendes Frühstück, als Starter eine Spinatsuppe und anschließend ein superleckerer Obststeller mit vielen einheimischen Früchten. Über den Tag verteilt hatten wir ca. drei bis fünf spezifische Anwendungen je nach Beschwerden und Bedürfnissen, zwischendurch immer Ruhepausen und viele Schlafeinheiten. Zum Mittag- und Abendessen gab es wechselnde ayurvedische Gerichte (warm). Nach dem Abendessen eine kleine Meditation oder ein herrlicher Strandspaziergang und dann ist man auch todmüde und absolut erfüllt ins Bett gefallen.

Ich muss gestehen, in der Anfangszeit fiel es mir sehr schwer abzuschalten. Mein Kopf ratterte ... habe ich alle To-dos abgearbeitet, was steht mir bevor, wenn ich zurück in Deutschland bin, soll ich vielleicht doch die Mails mal checken, bringt mir der ganze Aufwand etwas, kann ich hier genesen, usw. Und ehrlich gesagt, ging es dann doch von dem einen auf den anderen Tag sehr schnell. Warum? Ich war am absoluten Tiefpunkt, hatte bewusst die Entscheidung getroffen und wollte etwas ändern. Der magische Ort zwingt einen zur Ruhe und die Stirngüsse begrüßen absolute Kopfstille ...

Retrospektiv meine Erfahrungen und direkten Auswirkungen auf mich/meinen Körper nach der Reise: Ich war insgesamt 16 Tage vor Ort mit einer anschließenden Rundreise. Als ich wieder in Deutschland angekommen war, war ich sehr wehmütig. Zu schön waren die Erinnerungen an das Land, die Warmherzigkeit der Menschen, die wunderschöne Natur, vor allem aber der Zustand meines Körpers. Da ich meinem Körper vorher wenig Aufmerksamkeit

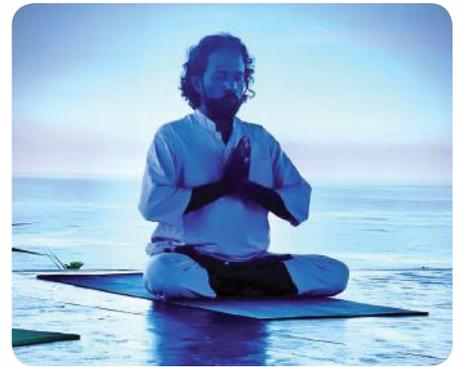
... auch das Kribbelgefühl hatte nachgelassen.

schenkte, merkte ich erst, wie es einem gehen kann, wenn man auf sich hört, wenn man auf seine Bedürfnisse eingeht, wenn man ihm Ruhe schenkt. Noch viele Monate nach der Kur profitierte ich von der Kraft und Energie auch in Bezug auf die MS. Ich war leistungsfähiger, konzentrierter und auch das Kribbelgefühl, welches ich überwiegend in meinen Beinen verspürte, hatte nachgelassen. Diese Gefühle waren so unbeschreiblich schön, dass ich sie bis heute nicht loslassen kann und will. Im Gegenteil. Ich habe es sukzessiv erweitert und unter anderem die Kur als festen Bestandteil meiner persönlichen Selbstfürsorge integriert. Der Ort hat ein Stück weit mein Leben verändert, die Einstellungen zu mir und zu meinem Körper. Dafür bin ich sehr dankbar. ●

Katharina Thorn

Hiru Ayurveda Resorts

www.hiru-ayurveda-resorts.com/hiru-villa/





„Man kann viel verabreden, dann sind Barrieren keine Barrieren.“ Mit Tandem und Rollstuhl an den Bodensee

Hans-Jürgen Stau unternimmt mit seiner Frau Antje seit zwölf Jahren große Radreisen. Sie hat eine sekundär progrediente MS mit starker Spastizität und ist nicht gehfähig. Wie gut alles trotz fortschreitender Krankheit klappt, beschreibt Hans-Jürgen Stau in seinem Reisebericht.

Kleine Höhenunterschiede gehen schnell an die Leistungsgrenze, auch wenn die Beine dank der effektiven Untersetzung der Schaltung noch mithalten, die Pumpe sagt irgendwann: Ach nö, zu schnell. So 100kg kommen zusammen: 25 kg das Pino, unser Liegesittandem, Antje 55 kg, 30 kg die vier Packtaschen. Ach ja, und dazu kommt noch der Einradanhänger mit dem darauf zusammengezurrt Rollstuhl mit nochmal 23 kg. Wir haben uns die Bodenseerunde ausgesucht, die arm an Steigungen ist.

Der Nachtzug mit dem behindertengerechten Superabteil hat uns leicht von Hamburg nach Zürich schweben lassen, die Hebebühnen als Einstiegshilfe waren vorbestellt, ein Prachtsaal von Fahrradteil überrascht in der Bahn-Welt. Schon bald leuchtet die Abendsonne warm in das Fenster, die Landschaft verwischt in der Geschwindigkeit des Bahnreisens vorbei.

Beginnen wollen wir die Tour in Schaffhausen, dort wo der Rhein zu einem Höhepunkt brilliert. Der nette Bahnhelfer in Zürich bugsiert uns schnell in einen Doppelstockzug und organisiert ein bequemes

Umsteigen in Winterthur – wir haben blindes Vertrauen in sein Können! Schaffhausen: Sonne, Wärme und der brausende Wasserfall. Mutig lassen wir das gepackte Fahrradgespann einfach stehen und erkunden den Weg zum Fall zu Fuß und per Rolli. Dort begegnen wir Armin, dem Reiseenthusiasten. Rollstuhl und Speedy, montiert zu einer zugkräftigen Fahrradmaschine, handbetrieben. Die Strecke Köln - Bodensee ist die Aufwärmübung für Armin, zurück auf der anderen Rheinseite dann Routine. Wir fachsimpeln über Handicap-Techniken, und auch das: Das Leben ist schön! Was denn sonst? Im Korso radeln wir noch ein Stück gemeinsam rheinaufwärts, dann braucht Antje Ruhe auf der Isomatte im Schatten. Ich teste das erfrischende Flusswasser: Türkis, die typische Farbe eines Alpenflusses, so ganz anders als das Braun der Hamburger Tidenelbe. Ruhe, aktionsfreie Zeit zum Ankommen in dieser Landschaft, die uns Neues bringen soll. Nicht nur in der für uns neuen Gegend, sondern auch im Zusammenspiel als Team, dem Ausgleich der Interessen, Abenteuer und Erholung zu finden. Hilfe zu suchen in Gesprächen, die die zunehmenden Unterschiede im Erleben der eigenen Körperlichkeit überbrücken sollen.

Stein am Rhein, Ludwigshafen sind die ersten Etappen. Nur kurz die Entfernungen, aber die Strecke ist nicht das Ziel. Viel wichtiger ist die Zeit für notwendige Pausen, damit sich die Muskelkrämpfe bei Antje vom Durchrütteln beruhigen können. Wir entdecken den Mindelsee, der Schlafpause und warmes Bad ermöglicht, eine Stimmung wie an einem skandinavischen See. Oder das Blaskonzert auf dem Marktplatz von Stein: Spaßig gelingt die Verbindung von traditionellen Heimatklängen zu Bossa und ja, sogar Jazzriffs sind zu hören. Freude als Motiv kommt uns bekannt vor. Als Long-Vehicle – so locker vier Meter

... Ruhe, aktionsfreie Zeit zum Ankommen in dieser Landschaft, die uns Neues bringen soll.

steht unser Gespann aus Tandem-Anhänger in der Zuschauergruppe. Antje sitzt in ihrem Fahrradsessel, die Füße in die Pedale eingeklickt. Der Zweibeinständer hält alles problemlos im Gleichgewicht.

___ **Während der Tour** habe ich es mir abgewöhnt, Antje allein auf ihren Sitz zu heben. Überall sind helfende Menschen. Kurz angesprochen, nachgefragt nach dem sportlichsten in der Gruppe oder wer Lust auf eine gute Tat hätte, und der Lift ist perfekt. Ein Dank an all die unbekannteten Helfer, so etwas ist wichtig!

___ **Zwischen Radolfzell** und Bodman liegt die Bodanhöhe. An sich nicht beeindruckend, aber in diesem Tross dann doch! Am Rechner habe ich mir den optimalen Weg gesucht. Erkundungsfahrten mit Höhenverlust können wir uns nicht leisten. Trotzdem nehme ich die schiebende Kraft eines Helfers gern an: Doppelte Kraft ist halber Schweiß, aber immer noch genug! Später habe ich einfach ein Hilfsseil vorn am Rad angebunden – dann geht es noch leichter.

___ **Glatt und flott** führt der Bodenseeradweg durch die zahlreichen Dörfer und Städtchen, das Radwegemblem folgt allen Verwinkelungen. Irgendwann und endlich: Der Blick zu den Alpen, den Höhen mit den Schneeflecken in den Karen. Die Stockente schnattert trocken ihr Lied dazu, ab 20 km/h begleitet vom Surren der schmatzigen 50 mm-Pneus. Pinofeeling im Windschutz der Vorderfrau, mühelos im Schwung der Masse. Pedalierend trocknet der Fahrtwind den Salzextrakt auf der Stirn – Easy-Rider in einem ungleichen Team. Viele Radfahrer begegnen uns – sie haben alle dieses Strahlen in den Augen, ihnen scheint es auch gut zu gehen. Dann sind wir ja auf dem richtigen Weg!

___ **Bei Eriskirch** liegen diese bemerkenswerten Iriswiesen – sehenswert, ein Kleinod. Etwas später sind es Knabenkräuter, die ich Antje zeigen will. Ein kräftiger Griff in die Scheibenbremsen, doch leider bleibe ich mit der Jacke hinter dem Sattel hängen. Die Folge ist eine Näherung der ganzen Masse in die feuchtweiche Orchideenbotanik im Zeitlupentempo – mit beladenem Anhänger ein Slapstick. Aber auch hier sind viele Helfer zugegen.

___ **In Österreich** mündet der Rhein in den Bodensee, kraftvoll. Dort erleben wir das rustikalste Quartier, aber voller Herzlichkeit. Erlebt haben wir in den Unterkünften alles: Fahrstühle, aber auch das Tragen zu zweit abends hinauf und morgens hinab, die Behindertentoilette, aber auch die Verwirklichung jeder nur denkbaren Improvisationsfähigkeit zur Nacht und am Tag. Man kann viel verabreden, dann sind Barrieren keine Barrieren. Transfers Fahrrad – Rolli, ungewohnte Umgebung ohne Hilfsgriffe, das sind die Schwierigkeiten einer solchen Tour, die Unfallfreiheit der Erfolg.

___ **Doch zurück** zum Rheinzufluss. Abends gönne ich mir noch eine Solofahrt in das Abendlicht. Der Raubvogel sitzt auf trockenem Ast in der Silhouette gegen den Horizont, der blutrot die Grenze zwischen der Atmosphäre und dem Bodensee markiert. Die Wasserfrösche rätschen selbstbewusst ihre Dominanz, und der Radfahrer wechselt genussvoll das Medium, gleichmäßige Wellen in das ölig anmutende Wasser verteilend.

___ **Rorschach** in der Schweiz soll unser Endpunkt werden. Ist doch egal, ob der Bodensee ganz umrundet wird oder nicht. Bahnsteigrampen, barrierefreier Zustieg in den Zug, rolligerechtes Klo aus Edelstahl in Kreuzlingen, das ist die Schweiz – sehr positiv. Allerdings wird im Zug Konstanz-Zürich Antjes Behindertenausweis nicht als international anerkannt. Ich muss als Begleitung

... Bahnsteigrampen, barrierefreier Zustieg in den Zug, rolligerechtes Klo aus Edelstahl in Kreuzlingen, das ist die Schweiz – sehr positiv.

gut Franken nachrappen, obwohl Antjes Handicap auch in der Schweiz nicht spontan heilt. Doch so viel Gelassenheit habe ich gelernt, dass kein Adrenalinmolekül das Speicher Vesikel (Bläschen in einer Nervenzelle, Anm. d. Red.) verlässt. Zumal da unser Pino so recht behindernd im IC der SBB den Gang versperrt, aber keinerlei Protest provoziert.

___ **Von Kreuzlingen** nach Konstanz sind wir nochmals über die Grenze geradelt, haben den Ausfluss des Bodensees in den Seerhein gesehen, die Metamorphose des Sees zum Fluss mit heftiger Strömung – alles in Bewegung.

Der Artikel ist geschrieben zur Ermutigung anderer und auch von uns selbst. Danke an alle lieben Helfer! ●

Hans-Jürgen Staude

Ein paar persönliche Tipps

DAS FAHRRAD

Wir fahren das Liegesitztandem Pino (www.hasebikes.de), das es auch mit Motorunterstützung gibt. Es wird auch spezielles Rehasubehör angeboten. Die mobilitätseingeschränkte Person sitzt vorn wie auf einem Liegerad, die Schuhe können in die Pedale eingeklickt werden. Vorn muss man nicht mittreten, da ein Freilauf das vordere Tretlager völlig unabhängig macht. Also ideal für das gemeinsame Fahrradfahren mit Handicap, das Erleben der Natur im Mit- und Zueinander. Ein stabiler Lastenständer ermöglicht den Transfer vom Rollstuhl in den Fahrradsitz, ohne dass das Fahrrad gehalten werden muss. Der Rollstuhl wird zusammengeklappt auf der flachen Platte

des Anhängers Weber Monoporter transportiert. Dieser kann zusammengeklappt werden und findet in der Bahn Platz auf dem Vordersitz. Steigungen ohne Elektrofunktion sind schnell ein limitierender Faktor. Auch das Schieben kommt schnell an meine Kraftgrenzen. Bewährt hat sich ein am Stokerrohr vorn befestigtes Seil, das beim Schieben von einem Helfer zum Ziehen gegriffen werden kann.

BAHNREISEN

Bahnreisen sind unproblematisch, wenn der Mobilitätsservice der Bahn bestellt ist und man selbst sich um das Fahrrad kümmern kann. Im ICE sind wir zwar auch schon gefahren, aber es gibt keine Mitnahmegarantie. Die Nachtzüge der ÖBB haben oft ein reservierbares Behinderten-

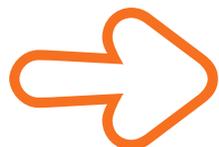
abteil und eine große Fahrradstellfläche. In engen Fahrstühlen hebe ich das Pino an der Stokerstange schräg senkrecht an, Gepäcktaschen vorher abnehmen.

GEMEINSAM REISEN

In einer Gruppe zu reisen, macht unheimlich stark. Aber das ergibt sich leider nicht immer. Zum Transfer „Rolli – Fahrrad“ hilft es immer, Leute anzusprechen. Pausen einzuplanen, Tagesetappen nicht zu lang zu wählen. Bei uns sind 30-40 km optimal. Die Wegqualität ist sehr wichtig, weil das Rappeln und Ruckeln auf schlechten Wegen bei MS zu Muskelkrämpfen führen kann. ●

Kontakt bei weiteren Fragen:

hajuetjeld@hotmail.com



Checkliste für die Vorbereitung von Reisen Tipps vom sozialpädagogischen Team

- ➔ Medikamente: Vorab prüfen, ob Atteste oder ärztliche Bescheinigungen notwendig sein könnten, z. B. bei starken Schmerzmitteln oder Cannabis.
- ➔ Bei Flugreisen sollten Medikamente griffbereit im Handgepäck sein. Ein Arzt stellt Ihnen die notwendige Bescheinigung aus, wenn es sich um flüssige Medikamente handelt.
- ➔ Je nach Lagerungsanforderung für die Medikamente ggf. Kühlakkus mitnehmen.
- ➔ Beim Hausarzt, in Apotheken oder über den Bundesanzeiger ist gegen eine kleine Gebühr der Euro-

- päische Notfallausweis erhältlich. In neun Sprachen sind im ENA Ihre individuellen medizinischen Angaben zu chronischen Erkrankungen, Impfungen, lebenswichtigen Medikamenten, Blutgruppe, etc. enthalten.
- ➔ Apropos Impfungen: Besprechen Sie sich rechtzeitig vor Reiseantritt mit Ihrem Arzt über notwendige Impfungen für das jeweilige Reise-land. Nicht alle Impfungen sind für MS-Betroffene ratsam.
- ➔ Für den Fall eines MS-Schubs am Urlaubsort erkundigen sich am besten vorab über die ärztliche Versorgung vor Ort, z. B. Krankenhäuser mit neurologischer Abteilung.

- ➔ Der Euro-WC-Schlüssel bietet MS-Betroffenen Zugang zu insgesamt 12.000 behindertengerechten Toiletten in Deutschland und Europa. Für 23 Euro zzgl. Porto erhältlich beim Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt: www.cbf-da.de/de/shop/euro-wc-schluesel/ oder bei der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung des Vereins Autonom Leben (Langenfelder Straße 35, 22769 Hamburg).
- ➔ Eine Auslandsreisekrankenversicherung sichert Sie im Notfall ab.
- ➔ Weitere Informationen und Kontakt über die MS-Gesellschaften international: www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/

Barrierefreies Ferienhaus in Schwartbuck an der Ostsee

Die Stiftung Friedrich Wilhelm und Monika Kertz, der wir an dieser Stelle für ihre langjährige großzügige Unterstützung unserer Arbeit einen großen Dank aussprechen möchten, betreibt ein barrierefreies Ferienhaus in Schwartbuck an der Ostsee. Dort können Menschen mit Unterstützungsbedarf gemeinsam mit Betreuenden oder Familienangehörigen Ruhe und Erholung finden.

Das Ferienhaus besteht aus mehreren Wohneinheiten auf einem großen Grundstück. Im Garten gibt es einen Sinnespfad, eine Boulebahn und ein Außenschachfeld. Hollywoodschaakeln, gemütliche Sitzsäcke und mehrere Sitzgruppen mit Gasgrills bieten weitere Möglichkeiten zum Entspannen. Im barrierefreien und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbaren Haupthaus, steht neben einem großen und hellen Wintergarten in einem angrenzen-

den Wohnzimmer mit TV (75 Zoll) ein Fußballkicker zur Verfügung.

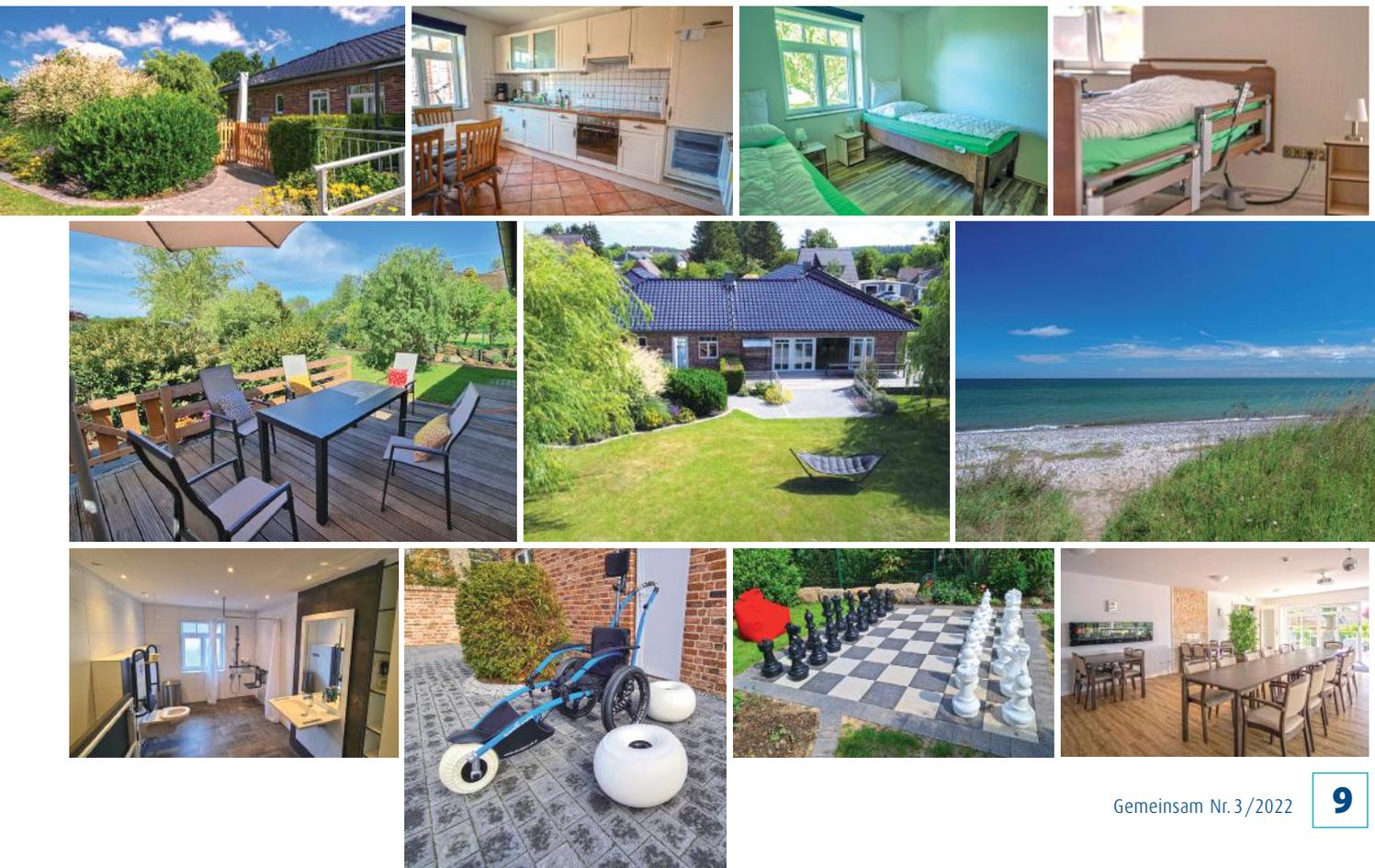
Zu den Wohneinheiten gehören das Haupthaus für bis zu zehn Gäste, in dem zwei Pflegebetten stehen, und ein separates Gebäude für bis zu vier Betreuende. Das Haupthaus ist für zwei Rollstuhlfahrende ausgelegt. Die angrenzende, separat buchbare Einliegerwohnung bietet Platz für bis zu fünf Gäste. In allen Wohneinheiten befinden sich die Räum-

lichkeiten ausschließlich im Erdgeschoss. Die Bäder sind mit einer Notrufeinrichtung mit Meldung in das Betreuendenhaus ausgestattet. Die Küche im Haupthaus ist komplett ausgestattet. Ein mobiler Lift, zwei E-Mobile und ein Strandrollstuhl sind vorhanden.

Der nahegelegene Naturstrand ist in fünf bis zehn Minuten mit dem Auto zu erreichen. Dort ist ein Privatreal der Gemeinde nutzbar, der Zugang erfolgt mit eigenem Schlüssel. Das Auto kann unmittelbar am Strand geparkt werden. Die Anreise mit dem Pkw ist empfehlenswert. ●

Weitere Informationen und Mietpreise:

www.stiftung-kertz.de/index.php/gaestehaus-kertz-stiftung-ahrenburg



Sommerurlaub auf den Färöer Inseln und in Kopenhagen

Unser Mitglied Lydia Boothe leidet bei Hitze seit einiger Zeit unter dem Uthoff-Syndrom und ist diesen Sommer in den kühlen Norden geflüchtet. Ihre Mutter stammt von den Färöer Inseln. Einige Familienmitglieder leben mittlerweile in Island, Norwegen und Dänemark.



Drei Wochen vorher

hatte ich meine Reise gebucht. Danach habe ich den Mobilitätsservice der Bahn angerufen und Ein- und Ausstiegshilfe gebucht. Je näher der Abreisetag kam, desto aufgeregter wurde ich. Ich hatte so wenig wie möglich eingepackt. Aber das ist nicht einfach, wenn man in ein kühles Land reist. Wenn es ganz schlimm kommen sollte, müsste ich es selber transportieren können, war meine Überlegung. Am Abend davor bestellte ich mir ein Taxi, das mich zum Hauptbahnhof bringen sollte. Am Bahnhof traf ich den netten Herren von der Bahn am Info-stand neben dem Reisezentrum. Er begleitete mich zum Zug und hob mein Gepäck und den Rollator hi-

nein. Er verstaute den Koffer auf der Gepäckablage und beeilte sich aus dem Zug zu kommen. Meine Mitreisenden halfen mir, den Rollator zu verstauen. In Kopenhagen angekommen, halfen sie mir, den Rollator wieder hervorzuzaubern. Noch während das geschah, kam ein Bahn-Mitarbeiter ins Abteil herein und fragte über alle Köpfe hinweg, ob ich Lydia sei und welches mein Gepäck sei. Er holte alles herunter und wir waren ruckzuck aus dem Zug und auf dem Bahnsteig. Mein Cousin kam uns schon entgegen. Der Bahnbeamte hat uns noch bis zum Auto begleitet und das Gepäck verstaute. Ich war froh, dass alles so gut geklappt hat.

Ich bin schon oft in Kopenhagen gewesen, aber immer nur

kurz auf Familienbesuch. Dieses Mal hatte ich bei meinem Cousin eine Woche reserviert und wollte endlich die Stadt kennen lernen. Gleich am nächsten Tag sind wir mit der Metro zum Hauptbahnhof gefahren, um eine Sightseeing-Tour zu machen. Die Züge sind alle barrierefrei und fast alle über Aufzüge zu erreichen. Nur einmal haben wir beim Umsteigen nicht sofort gesehen, wie man auf das Zwischenpodest gelangte. Es macht also Sinn, sich vorher zu erkundigen. Der Doppeldeckerbus hat sogar eine Klapprampe und einen Rollstuhlplatz. Mit dem Ticket konnten wir den ganzen Tag aus- und später wieder zusteigen, so wie wir wollten. In der Mitte der Tour sind

... Ich habe Kopenhagen als sehr barrierearm erlebt.

wir in ein Boot umgestiegen. Bei dieser Aktion muss man allerdings Treppen steigen können. Es ging eine Stahltreppe hinunter zum Ponton. Dort musste ich den Rollator



parken. Dann über eine aufgelegte Brücke mit einem Geländer aus Tauen einen Schritt hinunter ins Boot. Dort konnten wir uns die Sehenswürdigkeiten während der nächsten halben Stunde vom Wasser aus anschauen. Mir fiel auf, dass alle Fußgängerüberwege angerammt sind und somit barrierefrei. Ich habe Kopenhagen als sehr barrierearm erlebt. Es gibt viele barrierefreie Hotels und Restaurants.

Kopenhagen > Färöer Inseln

Zwei Tage vor Abflug habe ich die Airline in Kopenhagen kontaktiert und Assistenz beantragt. Der Kopenhagener Flughafen ist sehr groß und verzweigt. Beim Check-in musste ich den Rollator zusammen mit dem Gepäck aufgeben. Ein Mitarbeiter von Falk hat mich mit einem Rollstuhl zum Wartebereich der Falk-Zentrale im Flughafen gebracht, wo ich gemeinsam mit einigen anderen Reisenden mit Einschränkungen warten musste, es waren noch anderthalb Stunden bis zum Boarding. Zehn Minuten vor dem Boarding hat mich eine Mitarbeiterin von Falk mit

einem Elektromobil abgeholt. Ich wurde sehr bequem durch die endlosen Gänge des Flughafens zum Terminal chauffiert. Dort wieder umgesetzt in einen Rollstuhl, waren es nun nur noch drei Minuten. Ich wurde bis zum Flugzeugeinstieg geschoben und stieg als erste ein. Es war interessant, um mich herum saßen die jungen Männer einer färischen Fußballmannschaft, ein lustiger Haufen. Neu für mich war, dass ich an Board nur mit meiner EC-Karte zahlen konnte, Barzahlung ist nicht mehr möglich.

Die Landung war abenteuerlich. Unter uns das Wasser, rechts und links von uns Felsen nicht allzu weit, wegen Nebel nur zu ahnen. Das Flugzeug wurde durch Böen gut durchgeschüttelt. Es wurde ganz still, ich glaube, alle haben den Atem angehalten, bis wir auf dem Rollfeld aufgesetzt hatten. Dann die heftige Bremsung, weil das Rollfeld so kurz ist. Auch hier musste ich als letzte aussteigen. Als ich die Treppe vom Flugzeug herunterstieg, erwartete mich dort eine junge Frau mit Rollstuhl. Ich sagte ihr, ich müsse noch etwas im Duty-Free-Shop kaufen. Das war alles kein Problem. Sie schob mich durch die Gänge und ich sagte ihr, was ich haben wollte. Sie hat alles eingepackt und mir an der Kasse das Gerät zur Kartenzahlung hingehalten und schon ging es weiter zum Gepäckband. Ich bekam meinen Rollator und sie kümmerte sich um das Gepäck. Nach uns wurde der Flughafen wegen Nebel und starken Böen für zwei Tage gesperrt, das passiert nur sehr selten. ▶▶▶

Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

Diagnose MS und keine oder kaum Symptome

Einige unserer Mitglieder hatten nach einem ersten Schub und der darauffolgenden Diagnose „Multiple Sklerose“ keine oder nur sehr geringe weitere Symptome oder Einschränkungen. Ihnen möchten wir den Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe der Gemeinsam widmen. Wir würden uns sehr über Ihre Berichte und Erfahrungen freuen. Die folgenden Fragen können – müssen aber nicht – als Orientierung dienen:

- *Wie kam es zu der Diagnose MS?*
- *Wie geht es Ihnen jetzt?*
- *Welche Rolle spielt die MS heute in Ihrem Leben?*
- *Was wünschen Sie sich in Ihrer Situation (von Ihrem Umfeld, Ärzten, der DMSG)?*

Schreiben Sie bitte bis zum 7. Oktober 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



- Die Färöer bestehen aus 18 vulkanischen Felseninseln zwischen Island, Schottland und Norwegen im Atlantik. Viele Inseln sind durch Straßentunnel miteinander verbunden. Es war schön, die Familie wieder zu sehen. Am letzten Tag war der Nationalfeiertag bei allerschönstem Sonnenschein. Im Sommer sind die Temperaturen dort am Tag bis zu 13 Grad Celsius und in der Nacht mindestens neun Grad Celsius. Das Wetter wechselt schnell von Sprühregen bis Sonnenschein. Aber dafür gibt es ja die passende Kleidung. Wir haben Ausflüge mit dem Wagen zu schönen Aussichtspunkten gemacht.

Am Tag vor dem Nationalfeier „olavsöka“ fangen die Feierlichkeiten vor dem Rathaus mit einer Rede und dem Aufmarsch aller ansässigen Vereine an. Alle Bewohner kommen zum Rathaus und singen gemeinsam die Nationalhymne, ein Drittel davon in Nationaltracht. Nach der Eröffnung verteilen sich die Menschen auf diverse Veranstaltungen in der Stadt. Um Mitternacht trifft man sich dann wieder auf dem Rathausplatz, alle nehmen sich bei der Hand, tanzen gemeinsam den traditionellen Kettentanz, bei dem sie den Rhythmus mit den Füßen in den Boden stampfen. Am Tag darauf wird das neue Regierungsjahr mit der ersten Sitzung eröffnet. Die Sitzung wird im Fernsehen übertragen und auch der darauffolgende Kirchgang. Das war schon ein ganz besonderes Erlebnis, ein ganz besonderes Gefühl der Verbundenheit. Alles in allem war es ein wunderschöner Urlaub. ●

Lydia Boothe

Frühling auf Gran Canaria



In diesem Frühjahr wollten wir uns ein wenig von den Strapazen des Lockdowns erholen und einen klaren Kopf bekommen. Wir, das sind meine Tochter, mein Enkelkind und ich.

Wir haben im Reisebüro eine 10-tägige Reise nach Gran Canaria gebucht. Eine freundliche Beraterin hat uns wunderbar unterstützt und gleich die Assistenz bei der Fluggesellschaft mitgebucht. Die Mobilitätshilfe der Bahn musste ich selbst telefonisch buchen. Das war aber auch kein Problem. Ich habe darauf geachtet, dass ich mit möglichst leichtem Gepäck reise. Mit dem Taxi bin ich zum Hauptbahnhof gefahren, wo ich meine Tochter und mein Enkelkind traf. An der DB-Information wartete ein Mitarbeiter der Bahn, um uns mit dem Gepäck in den Zug zu helfen. Der Zugbegleiter hat mir geholfen, einen Platz für meinen Rollator zu finden. In Hannover mussten wir in die S-Bahn umsteigen und waren froh über die netten Damen vom Mobilitätsservice. Alles lief soweit nach Plan. Der Flughafen war Endstation und somit nicht zu verfehlen. Ein Mitarbeiter der Assistenz schob mich zum Boarding und wir waren die ersten, die an Bord der



Maschine kamen. Auf Gran Canaria angekommen, wa-

ren wir die letzten, die aussteigen durften. Die Assistenz stand mit meinem Rollator bereit, der Weg war sehr kurz, da die Assistenz mit uns eine Abkürzung zum Gepäckband ging. Im Shuttlebus war ganz vorne ein Platz für mich reserviert.

Im Hotel angekommen, war ich angenehm überrascht. Im Erdgeschoss war alles über Rampen zu erreichen, es gab dort auch eine Behindertentoilette und die oberen Etagen waren über Aufzüge zu erreichen. Unser Zimmer war weder behindertengerecht noch -freundlich.

... Diese Erfahrung hat mir Mut gemacht auch mal alleine zu reisen.

Aber ich nehme an, es gab auch behindertengerechte Zimmer. Wir hatten viel Spaß am Pool. Sogar ich konnte ohne Probleme über eine Rampe in den Pool. Ich habe es ausgiebig genossen.

Die An- und Abreise war sehr spannend. Diese Erfahrung hat mir Mut gemacht, auch mal alleine zu reisen. Wichtig ist, dass man den Mobilitätsservice/die Assistenz am Flughafen 48 Stunden vor Reisebeginn bei der Airline oder über das Reisebüro anmeldet. Den Mobilitätsservice der Bahn sollte man 48 Stunden vor der Reise bei der DB anmelden. ●

Lydia Boothe



Tipps von Vorstandsmitglied Markus van de Loo

Wie ich meine Bahnfahrten und Flugreisen plane

Vorbereitung einer Bahnreise

→ Im Internet suche ich unter www.bahn.de nach einer für mich optimalen Verbindung und melde mich telefonisch unter der Nummer 030 652 12 888 bei der Mobilitäts-service-Zentrale (MSZ) der Bahn. Hier habe ich bei meiner ersten Bestellung telefonisch ein Konto angelegt und eine Kontonummer erhalten. Unter dieser Nummer sind meine persönlichen Daten, inkl. meiner Bahn-Card, hinterlegt.

→ Die überwiegend äußerst freundlichen Mitarbeiter prüfen nun mit mir die Verfügbarkeit eines Rollstuhlplatzes (und der kostenlosen Begleitperson) in dem von mir gewünschten Zug. Eventuell werden Alternativen angeboten.

→ Die Mitarbeiter der MSZ buchen dann die Fahrkarte, die Platzreservierung und melden die benötigte Hilfe an den entsprechenden Bahnhöfen an. Die Zahlung erfolgt sofort über die auch bereits hinterlegten Kontoinformationen.

→ Wenige Minuten nach dem Telefongespräch erhalte ich die Fahrkarte und die Platzreservierung zum Selbstausdrucken per E-Mail zugesandt.

→ Am Reisetag melde ich mich 20 Minuten vor Abfahrt bei der DB-Information am Bahnhof. Ein Mitarbeiter begleitet mich zum Bahnsteig und bedient den Lift, um mir mit Rollstuhl in den Zug zu helfen.

Meine Erfahrungen mit der Bahn sind überwiegend sehr positiv. Das Platzangebot in den Zügen ist auch für Rollstuhlfahrer gut. Vor allem im ICE sind auch die WCs durchaus rollstuhlgängig. Problematisch wird es (wie immer) in überfüllten Zügen und bei starken Verspätungen. Nach 22 Uhr verabschieden sich einige Bahnmitarbeiter der MSZ in den Feierabend. Da sollte dann das Zugpersonal verfügbar sein ...!

Vorbereitung von Flugreisen

Flugreisen buche ich auch grundsätzlich am heimischen PC. Hier buche ich normale Flugtickets und melde dann anschließend meinen individuellen Bedarf auf der Plattform der Fluggesellschaft an. Das ist leider bei allen Gesellschaften etwas unterschiedlich und bedarf etwas Zeit und Konzentration. Da kann man leicht mal ein „Häkchen“ übersehen. Die telefonische Unterstützung der Hotlines ist leider sehr unterschiedlich hilfreich. Am Flughafen selbst ist der Service immer nahezu identisch: Das Personal beim Check-in informiert den entsprechenden Service (Rotes Kreuz o.ä.). Die holen mich dann am Schalter ab und fahren mich durch die Sicherheitskontrolle zum Gate und bis an meinen Platz im Flugzeug. Abgesehen von den chaotischen Zuständen, die zurzeit an allen Flughäfen zu dem einen oder anderen Problem führen, reise ich gerne und unkompliziert mit dem Flugzeug.

Must-haves für Rollstuhlfahrer

Sehr wertvolle Helfer bei vielen meiner Reisen sind der „Rollstuhl-Kurier“ und der ebenfalls im Hamburger Escales-Verlag erscheinende Ratgeber „Handicapped Reisen“. Das viermal jährlich erscheinende Magazin „Rollstuhl-Kurier“ ist voll mit Informationen rund um das Leben im Rollstuhl: Sehr gute Reisebeschreibungen mit detaillierten Angaben zu Unterkunftsmöglichkeiten, sanitären Angeboten (da wird mit dem Zollstock der Wendekreis im Bad vermessen) und Sehenswürdigkeiten. Artikel über Hilfsmittel, Sportmöglichkeiten, Rechtliches, Technisches und Soziales machen diese Zeitschrift nach meiner Überzeugung zu einem „Must-have“ für Rollstuhlfahrer. Und wer eine barrierefreie Unterkunft in Deutschland oder (eingeschränkt) in einigen europäischen Ländern sucht, braucht „Handicapped Reisen“. Auf über 600 Seiten werden Ferienregionen, Unterkünfte und Reiseveranstalter für mobilitätseingeschränkte Menschen vorgestellt. Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Escales-Verlag.



www.handicapped-reisen.de/
www.rollstuhl-kurier.de/ ●

Unser neuer Bundesfreiwilliger Jonas Figger „Ich möchte den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern.“

Jonas Figger hat am 1. August seinen Bundesfreiwilligendienst bei uns begonnen und unterstützt Hartmut Dignas bis zum 31.07.2023 im Fahrdienst.

Wir freuen uns sehr, dass du bei uns bist, Jonas. Magst du dich unseren Mitgliedern kurz vorstellen?

Ich bin 18 Jahre alt, habe im Juni meine Schullaufbahn mit dem Bestehen des Abiturs beendet und freue mich jetzt, Menschen helfen zu können.

Aus welchem Grund hast du dich dazu entschieden, einen Bundesfreiwilligendienst zu machen?

Ich habe mich für einen Bundesfreiwilligendienst entschieden, da ich nach der Schule nicht direkt in eine Ausbildung gehen, sondern erstmal mit einer ganz anderen Erfahrung in den neuen Lebensabschnitt starten wollte. Da habe ich mir etwas gesucht, bei dem ich Menschen helfen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. Auch geht es mir darum, Erfahrung im Umgang mit behinderten Menschen zu sammeln, welche ich später im Beruf vielleicht gebrauchen kann.

Wie bist du auf die DMSG gekommen?

Auf die DMSG bin ich durch das Elsa-Brändström-Haus gekommen. Als mir dort ein Platz bei der DMSG vorgeschlagen wurde, habe ich mir mit der Webseite einen kurzen Überblick verschafft, und bin zum Entschluss gekommen, dass ich mir das vorstellen kann. Auch gefällt mir, dass man Erkrankten so einfach helfen und ihnen unter die Arme greifen kann.

Hast du einen persönlichen Bezug zu Multipler Sklerose?

Tatsächlich habe ich einen persönlichen Bezug zu Multipler Sklerose, da wir im Familienkreis eine an MS erkrankte Person haben, bei der die Erkrankung schon relativ fortge-

schritten ist. Auch in der Schule haben wir uns viel mit MS und ähnlichen Erkrankungen beschäftigt, wobei uns immer wieder eingeschärft wurde, dass jeder Fall unterschiedlich ist und teilweise auch nicht direkt zu erkennen ist, ob jemand erkrankt ist.

Du bist ja erst kurz dabei.

Wie sind deine ersten Eindrücke?

In meiner ersten Woche habe ich schnell gesehen, wie stark eingeschränkt manche MS-Erkrankte sind, was mir einerseits die Härte von MS gezeigt hat und wie sehr sich die Erkrankung auf ihren Alltag auswirkt. Viele Betroffene wurden schnell müde und kraftlos. Dabei ist mir aber auch die Dankbarkeit aufgefallen, die die Mitglieder mir gegenüber äußerten und auch zeigten, wie glücklich sie waren, wenn man bei ihnen ankommt, um sie abzuholen und mit ihnen unterwegs war. Auch während der Fahrt merkte ich die Freude, die teilweise dazu führte, dass einige am liebsten noch länger unterwegs sein wollten.

Weißt du schon, was du nach deiner Zeit als Bufdi machen möchtest?

Nach dem Absolvieren meines Bundesfreiwilligendienstes bei der DMSG strebe ich eine Ausbildung zum Notfallsanitäter an. Für diesen Beruf war es mir wichtig, schon mal im sozialen Bereich tätig gewesen zu sein und erste Erfahrungen mitbringen zu können. ●

Das Interview führte Daniela Listing





Reisetipps

1 Bei der BSK-Reisen GmbH des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK) kann man sich individuell beraten lassen und einen barrierefreien Urlaub buchen: www.bsk-ev.org/informieren/barrierefreies-reisen

2 Fachteam Tourismus des BSK
Die Barrierefreiheit ist für das Fachteam Tourismus in folgenden Punkten relevant: bei der Informationsbeschaffung, der Anreise, Unterbringung sowie den Freizeitaktivitäten am Urlaubsort. Dafür muss die touristische Servicekette der unterschiedlichen Anbieter aufeinander abgestimmt sein. www.bsk-ev.org/unsere-arbeit/fachteams/fachteam-reisen

3 Reisen für alle
Deutschland ohne Hindernisse erleben: 2500 geprüfte Urlaubs- und Ausflugsideen in Deutschland: www.reisen-fuer-alle.de/

4 Reisemaulwurf
Auszeiten für Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf und deren pflegende Angehörige: www.reisemaulwurf.de

5 Wheelmap
Projekt des Vereins Sozialhelden: Freie Onlinekarte für rollstuhlgerechte Orte weltweit: www.wheelmap.org/search

Für Mitglieder: Vergünstigter Eintritt ins Ernst- Deutsch-Theater

DMSG-Mitglieder erhalten für sich und eine Begleitperson ermäßigten Eintritt in das Ernst-Deutsch-Theater. Die Vorführungen finden am Samstagnachmittag und ganz selten sonntags statt. Der Preis beträgt neun Euro inklusive Garderobe. Die Karten werden mit Rechnung per Post versandt, d.h. es kommt noch Porto dazu. Bitte melden Sie sich telefonisch bei Regina Fischer, um sich auf die Liste setzen zu lassen. Frau Fischer ruft Sie dann drei bis vier Wochen vor der Vorstellung an, um Ihr Interesse für das jeweilige Theaterstück zu erfragen.

Das Ernst-Deutsch-Theater ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen, z. B. mit der U 3. Die Haltestelle Mundsburg ist mit einem Fahrstuhl ausgestattet. Um vom Haupteingang in das Foyer des Theaters zu kommen, muss man ca. zehn Stufen überwinden. Im Theater gibt es zwei Rollstuhlplätze. Der Einlass für Rollstuhlfahrer ist an der Rückseite des Theaters. Dort befinden sich drei Behindertenparkplätze. ●

Kontakt: Regina Fischer
Tel. 040 65 72 67 20

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, 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
Jonas Figger (Bundesfreiwilliger)

Psychologische Beratungsstelle

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

Arbeitsrechtliche Beratung

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

Ärztlicher Beirat

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

Selbsthilfegruppen

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

