



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

4 / 2022

Leben mit MS

– Wie geht es
Geringbetroffenen?

4 | Neubetroffen
*Die ersten Monate
mit der Diagnose MS*

8 | Interview
*„Die MS ist nicht
der Feind in mir.“*

11 | Reisebericht
*Segelfreizeit in der
dänischen Südsee*

 dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT 4/2022

Regelmäßige Aktivitäten	2
Editorial	3
Titelthema „Leben mit MS – Wie geht es Geringbetroffenen?“	
Interview: Diagnose MS – und nun?	4
Gedanken von Jule	5
Interview: „Vertrauen Sie auf Ihre Ressourcen“	6
Interview: „Die MS ist ein Teil von mir, aber nicht der Feind in mir.“	8
Unsere Angebote für Neu- und Geringbetroffene	9
„Mama, das kenn ich von dir. Das hast du auch!“ – Buchvorstellung	10
Reisebericht: Segelfreizeit auf der Fortuna	11
Aufruf Hilfen im Alltag	13
DMSG Hamburg Spendenaufruf	14
Impressum	15
Kontakt	16

Der Redaktionsschluss für die Gemeinsam 1/2023 ist der 20. Januar 2023.

Regelmäßige Aktivitäten

Selbsthilfegruppen

Die Gruppen treffen sich in der Geschäftsstelle, anderen Räumlichkeiten oder 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

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.

Wo: In der Geschäftsstelle

Ansprechpartnerin:

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

Aikido-Sportgruppe

Gymnastik und Schwerttechnik

Im Stehen: montags, 19-20 Uhr
Hamburg-Haus Eimsbüttel

Im Sitzen: 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

Vorsicht und Optimismus: Die große Erleichterung ist spürbar und sichtbar!

*Liebe Mitglieder,
Förderer und Freunde
der DMSG Hamburg!*

Als ich mich zum Jahresende 2020 und zum Ende des Jahres 2021 an dieser Stelle an Sie wandte, habe ich Ihnen mit großem Nachdruck mein Wort gegeben: Ich habe Ihnen jeweils versprochen, dass wir von der DMSG trotz Corona für die Menschen mit MS und für ihre Familien und Partner da sind und da bleiben werden. Und nun bin ich selbst sehr erleichtert darüber, dass eben diese DMSG Hamburg, eine für unsere Stadt naturgemäß eher kleine, für alle MS-Betroffenen aber zuverlässige, gemeinnützige und unabhängige Einrichtung, dieses Versprechen ohne großes Aufhebens einfach eingelöst hat – auch wenn dies auf der langen Strecke nicht immer problemfrei war.

Ich bin sehr dankbar dafür, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie auf mein Wort vertraut haben. Und ich bin – zusammen mit dem ganzen Vorstand – stolz auf unser ganzes Team am Eppendorfer Weg. Denn es waren und sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dort dieses Versprechen Tag für Tag, Stück für Stück unter schwierigen Bedingungen und nicht ohne eigenes Risiko in die Tat umgesetzt haben. Dafür bin ich ebenfalls sehr dankbar.

Und in diesem Sinne bin ich auch unseren Förderern und Spendern dankbar für ihre Treue, mit der sie unsere Arbeit jahraus, jahrein und eben auch in der Pandemie finanziell abgesichert haben, eine Treue und Verbundenheit, die heute keineswegs mehr so sicher und schon gar nicht selbstverständlich ist, wie das vor Jahren vielleicht noch der Fall war. Und ich war dankbar für die Ermutigung, die wir auch hier von verschiedenen Seiten in dieser langen Zeit immer wieder bekamen: „Bleibt dran, lasst nicht locker!!“

„Drangeblieben“ sind zum Glück auch die meisten unserer Ehrenamtlichen, die für uns ein so wichtiges Bindeglied zu denjenigen Mitgliedern darstellen, die wegen der MS ihr Haus nicht mehr oder nur noch mit viel Unterstützung verlassen können. Dafür auch ein ganz besonderes „Dankeschön“.

Wir alle wissen, Corona ist nicht vorbei. Aber wir sind uns jetzt bei aller noch gebotenen Vorsicht mehr denn je der guten Seiten bewusst, die das Leben bietet und wissen sie – mehr als zuvor – zu schätzen. Nehmen Sie diese guten Seiten an! Mit diesem schlichten Wunsch wollen wir uns von Ihnen in den Rest des Jahres verabschieden.

Ihnen allen, die Sie diese Jahresendausgabe der „Gemeinsam“ lesen, wünsche ich gemeinsam mit Frau Holz, mit dem gesamten Vorstand und mit allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wieder eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und für das neue Jahr alles nur erdenklich Gute.

Wir alle freuen uns mehr denn je auf ein persönliches Wiedersehen mit Ihnen – spätestens im neuen Jahr!



Ihr **L. Linder**
Dr. Ludwig Linder,
Vorstandsvorsitzender
der DMSG Hamburg

Diagnose MS – und nun?

Interview mit Lisa-Maria von Soosten, MS seit 2022

Wann und wie kam es zu der Diagnose MS?

Es begann Ende Januar dieses Jahres. Ich wachte morgens plötzlich mit Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und Koordinationsschwierigkeiten mit meinem rechten Arm und Bein auf. Mein Hausarzt konnte mir leider keine guten Ratschläge geben, außer „Für einen Schlaganfall sind Sie mit 27 Jahren noch zu jung. Wenn es nicht besser wird, gehen Sie am besten ins Krankenhaus.“



Nachmittags waren meine Symptome wieder verschwunden, und ich fühlte mich, als wäre nichts gewesen. Als die Symptome am nächsten Morgen allerdings wieder auftraten, fuhren wir in die Notaufnahme. Dort waren die Neurologen und HNO-Ärzte der Meinung, ich leide unter einem Drehschwindel. Ich bekam Übungen mit nach Hause, die ich eine Woche lang gemacht habe und meine Beschwerden verschwanden. Eine Woche später trat der Schwindel erneut auf und dazu kamen Doppelbilder. Wir fuhren sofort in die Notaufnahme. Ich litt zu dem Zeitpunkt ebenfalls an einer Corona-Infektion, was ich in dem Moment allerdings noch nicht wusste. In der Notaufnahme erfuhr ich, dass mein PCR-Test positiv sei. Das hieß also vorerst Quarantäne für mich. Auf der Isolations-Station angekommen, sprachen die Ärzte direkt von einem MRT

und einer Liquor-Untersuchung. Beide Untersuchungen wurden glücklicherweise direkt am nächsten Tag durchgeführt.

Einen Tag später kamen dann zwei der Oberärzte in mein Zimmer, um mir zu berichten, dass sie in meinem Kopf etwas gefunden hätten. Sie seien sich aber ziemlich sicher, dass es kein Tumor wäre, sondern eine Entzündung. Und wo diese herkommt, müsste man nun klären. Ich bekam von nun an fünf Tage lang hochdosiertes Cortison, wodurch immerhin meine Doppelbilder besser wurden. Zwei Tage später gab es die Liquor-Ergebnisse und damit fiel das erste Mal das Wort „Multiple Sklerose“. Es sprach bisher alles dafür, aber man müsse noch einige Tests machen. Ich bat um Physiotherapie oder Ergotherapie, da ich meine rechte Hand immer noch nicht koordinieren konnte und meine Gleichgewichtsstörungen nicht besser wurden. Aufgrund der Isolation war dies vorerst nicht möglich. Nach eindringlicher Bitte

... ich weiß nun, dass so eine Diagnose nicht gleich das Ende bedeutet.

kam zumindest einmal ein Physiotherapeut zu mir und zeigte mir ein paar Übungen. Eine Woche nachdem ich entlassen wurde, wurden die Tests ambulant mit mir durchgeführt. Danach war meine Diagnose sicher.

Wie ging es Ihnen nach der Diagnose?

Nachdem die Ärzte erwähnten, dass alles auf eine MS hindeute, brach meine Welt kurzzeitig zusammen. Ich verbrachte die Zeit zwangsläufig alleine in meinem Zimmer. Meine Familie und Freunde konnten mir nur per Telefon beistehen. Aber einen winzigen Hoffnungsschimmer gab es ja noch, denn erstmal mussten die bevorstehenden Tests absolviert werden. Als auch diese Tests auf eine Multiple Sklerose hinwiesen, wurde ich mit der Diagnose leider ziemlich allein gelassen. Keinerlei Informationen, Therapiemöglichkeiten, Beratungsgespräche oder Ähnliches wurde mir angeboten. Ich müsse mir einen Neurologen suchen, der mit mir alles Weitere bereden sollte. Bei dem heutigen Ärztemangel einfacher gesagt als getan.

Wie geht es Ihnen zurzeit?

Zurzeit geht es mir gut. Ich begann einen Monat nach der Diagnose ein Studium und mache alles, was mir Spaß bringt. Ich habe einen tollen Neurologen gefunden, der mir alle Fragen beantwortet. Trotzdem habe ich mich selbst auch ausführlich über meine Erkrankung informiert und weiß nun, dass so eine Diagnose nicht gleich das Ende bedeutet. Glücklicherweise sind alle Symptome wieder zurückgegangen, bis auf ein paar Gleichgewichtsstörungen in manchen Situationen.

Welche Rolle spielt die MS in ihrem Leben?

Da ich täglich Medikamente nehme und regelmäßig zur Physiotherapie gehe, denke ich natürlich jeden Tag daran. Ich versuche mich seit der Diagnose gesünder zu ernähren und – sofern möglich – Stress zu verhindern. Ansonsten lasse ich mich in meinem Alltag nicht einschränken. Da es mir glücklicherweise gut geht und ich keine Beeinträchtigungen habe, habe ich mich die ersten Monate nach der Diagnose wenig damit beschäftigt, Kontakt zu anderen MS-Erkrankten zu suchen. Wahrscheinlich auch aufgrund der Angst vor einer Konfrontation mit Erkrankten, denen es schlechter geht als mir. Als ich aber vor kurzem an einem Online-Treffen der DMSG für junge

MS-Betroffene teilnahm, merkte ich, wie schön und informativ es ist, sich mit anderen auszutauschen.

Was wünschen Sie sich in Ihrer Situation (von Ihrem Umfeld, Ärzten, der DMSG)?

Am Wichtigsten finde ich die Aufklärung über MS. Ich würde mir wünschen, dass sich Ärzte nach einer Diagnosestellung Zeit für Betroffene nehmen, sie aufklären, was Multiple Sklerose ist, dass diese Diagnose eben nicht direkt bedeutet, dass man in ein paar Jahren im Rollstuhl sitzt. Dass man Kontakte von Psychologen, Betroffenen oder anderen Anlaufstellen bekommt, um sich austauschen zu können. Dass sich diese Zeit nicht genommen werden kann, ist natürlich auch dem Personal-

... merkte ich, wie schön und informativ es ist, sich mit anderen auszutauschen.

mangel geschuldet. Trotzdem gibt es so viel mehr Möglichkeiten, Neuerkrankte zu unterstützen, als ihnen nur einen Prospekt mit lachenden Menschen in die Hand zu drücken. Weiterhin würde ich mir wünschen, dass die Krankenkassen den Betroffenen mehr Unterstützung anbieten, was die Finanzierung von Medikamenten oder anderen Leistungen, wie zum Beispiel Akupunktur oder die Bestimmung spezieller Blutwerte angeht. ■

Das Interview führte Daniela Listing

Gedanken von Jule, MS seit 2021, einige Monate nach der Diagnose

_____ Anfang 30 und sehr glücklich.

Irgendwie hatte sich mein Leben in den letzten Jahren wirklich gut zu rechtgeruckelt und ich hatte das Gefühl, auf dem – meinem – richtigen Weg zu sein. Einige Dinge und Menschen verloren, Neues dazugelernt und gewonnen. Die Liebe gefunden. Meinen Traum vom verspäteten Studium verwirklicht.

Dann kam im April 2021 die Diagnose Multiple Sklerose. Völlig unerwartet und unvorbereitet. Und schmiss zunächst einmal alles um, stellte alles in Frage und auf einmal lag ein

grauer Schleier über meinem Leben. Es waren doch nur Kopfschmerzen und ein Kribbeln beim morgendlichen Haareföhnen. Ich hatte doch eigentlich mit einem Bandscheibenvorfall gerechnet und nicht mit einem Stirnrunzeln des Orthopäden beim Besprechen meiner MRT-Bilder. Diesen Blick und die Worte, die an diesem Freitag folgen sollten, vergesse ich wohl nie: „Es ist nicht mein Fachgebiet und ich möchte auch nichts Falsches sagen, aber so etwas kann auf Multiple Sklerose hindeuten“.

Ich radelte nach Hause, die Tränen liefen unter der Sonnenbrille. Alles so unwirklich und sicherlich nicht wahr. Multiple Sklerose – ICH sitze doch nicht im Rollstuhl, ich doch nicht. Ich bin doch noch so jung und vor allem: Ich fühle mich doch total gesund.

_____ Es folgte die Diagnose. Hart, kurz und einfach vom Assistenz-

arzt formuliert. Er huschte aus der Tür, ich war allein. Ich wusste nichts über meine Krankheit, traute mich nicht, das Internet nach mehr zu fragen. Dank Corona lag ich also über

Ostern im Krankenhaus und konnte keinen Besuch empfangen. Nur meinen Freund konnte ich einmal am Tag kurz sehen, draußen an der frischen Luft, aber mit FFP2-Maske. Was wohl der Anfang und Grund meines Optimismus war, denn ohne seine positive Art und Einstellung, den Mut, den er mir zusprach, die

*... es geht weiter,
das Leben geht
weiter. MEIN Leben
geht weiter.*

Liebe und den Halt wäre ich wohl jetzt an einem ganz anderen Punkt. Der Schock, die Gefühle der Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Leere, Einsamkeit – hätte ich alleine sicher nicht überwunden. Zumindest nicht so schnell.

_____ Eine unheilbare Krankheit, die einen nun das ganze Leben begleitet, das muss man erstmal sacken lassen, wenn man gerade ein Studium begonnen hat, von Urlauben, Kindern und anderen Dingen des Lebens und der Zukunft träumt, und ich denke heute, knapp drei Monate später, ist das auch noch immer nicht so recht in meinem Kopf angekommen. Ich warte eigentlich nur darauf, dass das große Tief noch kommt. An anderen Tagen denke ich aber: Aktuell geht es mir gut, ich merke nur sehr geringe Einschränkungen und hoffe und glaube, dass das auch so bleiben wird. Über alles andere, was mir diese Krankheit noch bescheren könnte, denke ich

dann nach, wenn es soweit ist. Aber jetzt heißt es erstmal – LEBEN. So lapidar das klingen mag, aber auch ich weiß nun, wie es Menschen ergeht, die solche lebensverändernden Diagnosen bekommen. Man fokussiert sich auf das Wichtigste im Leben, auf die kleinen Dinge. Die großen Dinge rücken in den Hintergrund. Im Hier und Jetzt sein fällt einem leichter, nicht immer und der Alltag kommt, ein Glück, zurück – aber das Wertschätzen und die Dankbarkeit für einen Abend auf der Couch, gutes Essen und einen guten Film, ist wieder gestiegen. Die Weltreise ist dafür in den Hintergrund gerückt. Im Krankenhaus wollte ich einfach nur zurück in meinen schnöden Alltag, habe mir gewünscht, dass ich schon früher die Reißleine gezogen hätte, was meinen Stresspegel angeht, aber so bin ich nun mal: Ein Flummi, immer in Bewegung, immer eine To-Do-Liste, die abgehakt werden will, stets Hummeln im Mors.

_____ Niemand weiß so recht, woher meine MS kommt. Woher die MS überhaupt kommt, was sie auslöst, wen es trifft. All das kann mir niemand beantworten. Vielleicht kann das die Forschung in der Zukunft. Nun hat sie mich getroffen, das ist jetzt der Status-Quo – aber es geht weiter, das Leben geht weiter. MEIN Leben geht weiter.

_____ An Mut mangelte es mir noch nie – also auf, auf in meine schöne Zukunft, mit der MS, trotz der MS. ■

„Vertrauen Sie auf Ihre Ressourcen!“

In unserer Psychologischen Beratungsstelle, die bereits seit fast 20 Jahren existiert, stehen unseren Mitgliedern bis zu drei Termine zur Verfügung. Die dort beratenden Psychotherapeuten und -therapeutinnen sind sehr erfahren mit MS-Betroffenen und dem Krankheitsbild Multiple Sklerose. Dieses Angebot der DMSG Hamburg ist kostenlos und wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Im Interview berichtet die Diplom-Psychologin und Gesprächspsychotherapeutin Anke Mittendorff von einigen Anliegen, mit denen MS-Betroffene in die Beratungsstelle kommen.



Frau Mittendorff, mit welchen Themen und Gefühlen kommen MS-Betroffene zu Ihnen in die Beratungsstelle?

Die Beratung steht allen DMSG-Mitgliedern offen – egal ob neu-, gering- oder schwerbetroffen. Oft beraten wir junge Menschen, die die Diagnose gerade erst erhalten haben und bei denen sich beispielsweise ein erster Schub körperlich wie-

der zurückgebildet hat. Die Klienten fühlen sich häufig niedergeschlagen, sind depressiv und haben Angst vor der Zukunft. Die Erkenntnis, eine Krankheit zu haben, die nie wieder weggeht, ist schwer zu verarbeiten. Viele knabbern auch am Erstgespräch mit dem Arzt, der ihnen die Diagnose mitgeteilt hat.

Wie laufen die Beratungstermine ab?

Ich lasse den Klienten immer viel Raum. Viele sind aufgeregt, vor allem diejenigen, die noch keine Erfahrungen mit Psychotherapie haben. Ein Besuch bei einer Psychologin stellt für viele Menschen immer noch eine große Hemmschwelle dar, obwohl in den letzten Jahren durchaus ein Wandel stattgefunden hat. Oft reichen ein bis drei Termine aus, um vieles zu klären. In zahlreichen Fällen empfehle ich aber, im Anschluss an die drei Beratungsgespräche eine Psychotherapie zu machen. Vor allem seit Corona hat der Bedarf an therapeutischer Unterstützung – nicht nur bei MS-Betroffenen – zugenommen.

Gibt es konkrete Fragen, die immer wieder gestellt werden?

„Wie weit soll ich die MS publik machen?“ ist eine Frage, die sich Klienten oft stellen. Was den Arbeitgeber angeht, empfehle ich, sich juristisch abzusichern und sich gegebenenfalls beraten zu lassen, z. B. bei der DMSG. Wem ich im privaten Umfeld von der Erkrankung erzähle und ob es mich erleichtert, hängt sehr vom Einzelfall und den individuellen Beziehungen ab. Grundsätzlich schafft

Reden natürlich Entlastung, aber es kann auch mit Enttäuschung einhergehen, wenn Freunde, Familie und Bekannte anders reagieren als erwartet.

Eine weitere häufige Frage ist beispielsweise: „Wie umfangreich sollte ich mich im Internet über die Erkrankung informieren?“ Ich rate eher zum direkten menschlichen Kontakt. Zu intensive Internetrecherchen und damit verbundene Informationen über sehr schwere Verläufe führen häufig zu starker Verunsicherung und helfen in den meisten Fällen nicht weiter.

Viele Klienten beschäftigen sich damit, was sie selbst tun und wie sie ihr Immunsystem stärken können. Neben Ernährung und Bewegung spielt meiner Ansicht nach auch die Psyche eine große Rolle dabei, den Verlauf der MS positiv zu beeinflussen. MS-Betroffene sind heute sehr gut informiert, machen sich dadurch aber teilweise auch sehr viel Druck. Hier versuche ich zu entlasten.

Worum geht es noch in den Gesprächen?

Den meisten fällt es zunächst sehr schwer die Erkrankung zu akzeptieren. Sie fragen sich immer wieder: „Warum ich?“ Einige haben große Schwierigkeiten, körperliche Symptome nicht immer sofort auf die MS zu beziehen. Aber: Es ist nicht immer gleich Fatigue, wenn ich mal müde bin.

Haben sich die Anliegen der Klienten über die Jahre verändert?

Betroffene haben heute mehr als früher ihr soziales Umfeld im Blick und

fragen sich, welche Auswirkungen die Erkrankung auf den Partner oder die Kinder hat. Manchmal kommen beispielsweise Betroffene mit ihrem Partner in die Beratung, die sich uneinig beim Thema „Kinderwunsch“ sind.

Welche Auswirkungen hat die MS auf eine Partnerschaft?

Durch die Diagnose entsteht eine Ungleichheit: Einer hat MS, der andere ist gesund. Die Erkrankung triggert oft andere Themen, die zuvor zwar schon vorhanden, aber nicht so offensichtlich waren. Durch die MS sind die Konflikte dann oft nicht mehr auszuhalten und kommen zwangsläufig auf den Tisch.

Was wünschen sich Ihre Klienten von ihrem Umfeld?

Sie möchten von ihrem Umfeld so behandelt werden wie vor der Diagnose. Niemand will Mitleid. Von den Ärzten wünschen sich viele einen einfühlsameren Umgang.

Gibt es etwas, dass Sie Menschen mit nur geringen Symptomen mit auf den Weg geben möchten?

Verdrängen Sie die MS nicht, aber stellen Sie sie nicht immer an die erste Stelle. Vertrauen Sie auf Ihre Ressourcen. Versuchen Sie psychisch in Ihrer Mitte zu bleiben und gehen Sie nicht vom Worst Case aus. ■

Das Interview führte Daniela Listing

Mitglieder der DMSG Hamburg können über info@dmsg-hamburg.de einen Termin für die Psychologische Beratungsstelle vereinbaren.

„Die MS ist ein Teil von mir, aber nicht der Feind in mir.“

Christina Witte lebt seit 25 Jahren mit der Diagnose MS. Mittlerweile nimmt sie keine verlaufsmodifizierenden Medikamente mehr und lebt weitgehend beschwerdefrei. Im Interview erzählt die DMSG-Betroffenenberaterin von ganz unterschied-

lichen Phasen im Umgang mit der Erkrankung und wie sie ihren persönlichen Weg gefunden hat.



Wann und wie kam es bei Ihnen zu der Diagnose MS?

1997 fiel mir, als ich ins Auto einstieg, plötzlich auf, dass sich meine Hand taub anfühlte. Mein damaliger Partner schickte mich in eine Notfallambulanz. Dort hieß es zunächst, ein Nerv sei eingeklemmt. Als sich die Beschwerden nach zwei Wochen nicht gebessert hatten, suchte ich eine Neurologin auf, die eine Nervenwasseruntersuchung veranlasste. Daraufhin war die Diagnose klar: Multiple Sklerose.

Wie war die erste Zeit nach der Diagnose für Sie?

Das Taubheitsgefühl in der Hand verschwand unter Kortison wieder komplett. Die Ärzte haben mir damals nicht sofort empfohlen, eine verlaufsmodifizierende Therapie zu beginnen. Stattdessen sollte ich erst einmal abwarten. Ich verdrängte die Krankheit, so gut es ging, und wollte möglichst wenig darüber reden.

Ein Jahr später hatte ich einen zweiten Schub, von dem ich eine sehr starke Müdigkeit zurückbehielt. Egal wo ich saß oder stand – ich schlief sofort ein. Ich begann Betaferon zu spritzen. Es gab mir ein gutes Gefühl, aktiv etwas gegen die MS tun zu können.

Wie gingen Sie anfangs mit dem Wissen um die MS um?

Abgesehen von den Injektionen, die ich mir jeden zweiten Tag gegeben habe, verdrängte ich die Erkrankung weiterhin. Ich vermied es nach wie vor, über die MS zu sprechen. Leider hatte ich es immer mal mit unsensiblen Gesprächspartnern zu tun, die mir ungefragt Geschichten von entfernten Bekannten mit sehr schweren Verläufen erzählten. Und

... wie eine Behüterin erinnert mich die Krankheit daran, achtsamer und liebevoller mit mir umzugehen.

diese Geschichten wollte ich nicht hören. Trotz Betaferon war ich oft sehr müde, vor allem bei Hitze. Meine engsten Freunde wussten zwar von der MS, aber wenn es darum ging, den wahren Grund zu nennen, warum ich lieber zu Hause blieb, anstatt gemeinsam etwas zu unternehmen, wick ich lieber aus. Ich zog mich ein Stück weit zurück.

Bei meinen Arbeitsstellen teilte ich meinen Vorgesetzten immer erst während der Probezeit mit, dass ich MS

habe, bei den Einstellungsgesprächen noch nicht. Ich wartete mit dem Gespräch, bis ich die Gelegenheit gehabt hatte, zu zeigen, dass ich gute Leistungen bringe. Das Vorgehen hat sich für mich nie nachteilig ausgewirkt.

Wie kam es dazu, dass Sie keine verlaufsmodifizierenden Medikamente mehr nehmen?

Nach dreizehn Jahren spürte ich ein wachsendes Unwohlsein mit der dauerhaften Einnahme von Medikamenten und in mir reifte der Gedanke, einmal auszuprobieren, wie sich das Absetzen von Betaferon auswirken würde. Zwei Versuche schlugen fehl: Ein dreiviertel Jahr nach der letzten Spritze erlitt ich einen Mega-Schub und ich begann wieder mit Betaferon. Das Ganze wiederholte sich: Ich setzte das Medikament ab und bekam daraufhin einen starken Schub. Beim dritten Anlauf klappte es. Ich hatte parallel an vielen Stellschrauben gedreht: Meine Ernährung umgestellt, mit Yoga begonnen und eine Entgiftung gemacht. Auch ohne Betaferon blieb ein erneuter starker Schub aus.

Wie geht es Ihnen zurzeit?

Bis heute hatte ich gefühlt nur einen weiteren Schub und der war nicht stark. Ich lebe nun seit zehn Jahren ohne Medikamente. Ich lasse mich regelmäßig untersuchen und meine Neurologin hat bestätigt, dass sich die Nervenleitfähigkeit wieder verbessert hat. Ich komme viel besser mit Hitze klar und auch die Schwangerschaft und die Geburt meines Sohnes haben keine Probleme verursacht. Bei Schlafmangel und wenn

ich mir zu viele Sorgen und Gedanken mache, merke ich die MS. Wie eine Behüterin erinnert mich die Krankheit in solchen Zeiten daran, achtsamer und liebevoller mit mir umzugehen.

Welche Rolle spielt die MS heute in ihrem Leben?

Als Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin beschäftige ich mich auf einer theoretischen Ebene viel mit der Erkrankung. Beruflich und als Betroffenenberaterin der DMSG habe ich viel Kontakt zu anderen Betroffenen. Das Thema Multiple Sklerose ist in meinem Leben sehr präsent, aber es geht dabei nicht immer um mich selbst. In der ersten Zeit nach der Diagnose war ich sauer, dass mein Körper nicht funktioniert hat. Die Krankheit hat mir früher große Angst gemacht. Für mich war es ein Prozess, einen guten Umgang mit ihr zu finden. Heute sehe ich es so: Die MS ist ein Teil von mir, aber nicht der Feind in mir.

Was wünschen Sie sich von Ihrem Umfeld?

Ich wünsche mir einen sensiblen Umgang, aber als Mensch mit MS möchte ich von anderen auch nicht nur auf die Erkrankung reduziert werden.

Welche Tipps haben Sie als Ernährungsberaterin für andere Betroffene?

Es gibt keine vorgefertigte Ernährung bei Multipler Sklerose, die auf jeden passt. Je nach Konstitution ist es individuell ganz unterschiedlich, worauf wir reagieren und wie Nahrungsmittel sich auswirken. Ganz allgemein ist eine entzündungshemmende Ernährung allerdings oft hilfreich.

Wie sind Sie zur DMSG gekommen?

Zum Zeitpunkt, als ich in die DMSG eintritt, ging es mir bereits sehr gut. Ich wollte andere Betroffene unterstützen. Das ist mir immer noch sehr wichtig, denn die Unsicherheit der ersten Zeit mit der Diagnose ist mir immer noch sehr bewusst. Die DMSG ist für mich immer ein guter, neutraler und empathischer Ansprechpartner gewesen.

Was geben Sie anderen, die die Diagnose gerade erst erhalten haben, mit auf den Weg?

Das ist bei jedem Gespräch anders. Ich schaue danach, worin gerade die

persönliche Herausforderung für den oder die Betroffene liegt. Ich rate dazu, nicht gegen die MS anzukämpfen, sondern sie als Hinweis darauf zu sehen, an welcher Stelle ich mich gerade überfordere. Jeder sollte für sich schauen, was ihm guttut und was nicht. Ich versuche diese Haltung zu vermitteln: Ich bin nicht MS, sondern so viel mehr. ■

Das Interview führte Daniela Listing

Wer Kontakt mit Christina Witte aufnehmen möchte, erreicht sie unter witte@dmsg-hamburg.de

Unsere Angebote für Neu- und Geringbetroffene

Veranstaltungen – Unabhängige Informationen und Austausch mit anderen

Offener Treff für junge MS-Betroffene in und um Hamburg (online)
Jeden letzten Dienstag im Monat, ab 18 Uhr, www.dmsg-hamburg.de/offener-treff

Angebot für Neubetroffene

Psychologisch geleitetes Seminar für neu- und geringbetroffene MS-Betroffene (EDSS kleiner als 3,5)

Nächste Termine:

Samstag, 25. März 2023 und
Samstag, 11. November 2023

Vortrag von Dr. Jonas Repenthien, Mitglied unseres Ärztlichen Beirats „Neubetroffen! Welche MS-Therapien kommen für mich in Frage?“

Termin: Mittwoch, 29. November 2023

Viele weitere Seminare und Veranstaltungen zu Themen wie Ernährung, Entspannung, Partnerschaft und vielem mehr finden Sie im beiliegenden Seminarplan. Für aktuelle Termine besuchen Sie gern unsere Homepage: <https://www.dmsg-hamburg.de/junge-betroffene/>

Beratung

Naomi Wilhelm:

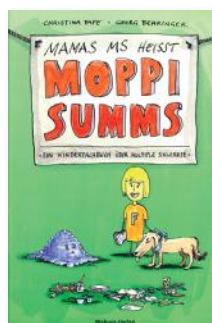
Ansprechpartnerin für Neubetroffene bei der DMSG Hamburg, Beratung zu Kinderwunsch, Schwangerschaft und Elternschaft

Telefonische Sprechstunde:

Montags, 9–12 Uhr, weitere Beratungstermine nach Vereinbarung
Tel.: 040–4 22 44 33, wilhelm@dmsg-hamburg.de

„Mama, das kenn ich von dir. Das hast du auch!“

Eine Buchvorstellung von Tabea Fiebig



Mamas MS heißt Moppi Summs
– Ein Kinderfachbuch
über Multiple Sklerose
Von Christina Pape
und Georg Behring
aus dem Mabuse-
Verlag 2022

„Wie erkläre ich meinem Kind, was MS ist?“ Diese Frage stellt sich wohl jedes Elternteil, das ein Leben mit dieser Erkrankung führt. Christina Pape hat dazu ein hilfreiches Buch verfasst, in dem sie ein grundsätzlich schwieriges Thema mit einer großen Leichtigkeit behandelt. Die Hauptcharaktere des Buches sind Fine Blonski, ein aufgewecktes sechsjähriges Mädchen, und ihre Mutter, Hilda Blonski. Hilda lebt mit MS und auch sie möchte ihrer Tochter die Erkrankung erklären. Also setzen sich Mutter und Tochter „Zauberbrillen“ auf, Hilda malt Bilder des Zentralen Nervensystems auf Papierbögen und es beginnt eine Entdeckungsreise durch den Körper.

Was macht das Gehirn? Wie kann ein Kind sich die Arbeit des Nervensystems vorstellen? Was macht die Multiple Sklerose im Körper? Sowohl die Entstehung der Entzündungsprozesse im Körper als auch eine große Anzahl der verschiedenen Beeinträchtigungen des Körpers werden schon für junge Kinder verständlich dargestellt. Die Autorin lädt Kinder und

Eltern mit ihrem Buch dazu ein, sich sensibel und humorvoll einer schwer zu erklärenden Krankheit zu nähern.

Das Buch hält abseits der Geschichte noch zwei weitere Extras bereit: Zum einen gibt es „Mitmachseiten für Kinder“, die den persönlichen Bezug zwischen den Lesern und der Multiplen Sklerose herstellen. Zum anderen folgt ein „Fachteil und Hintergrundinformationen für Bezugspersonen“, in dem weiterführende Informationen und Beratungsangebote angegeben sind.

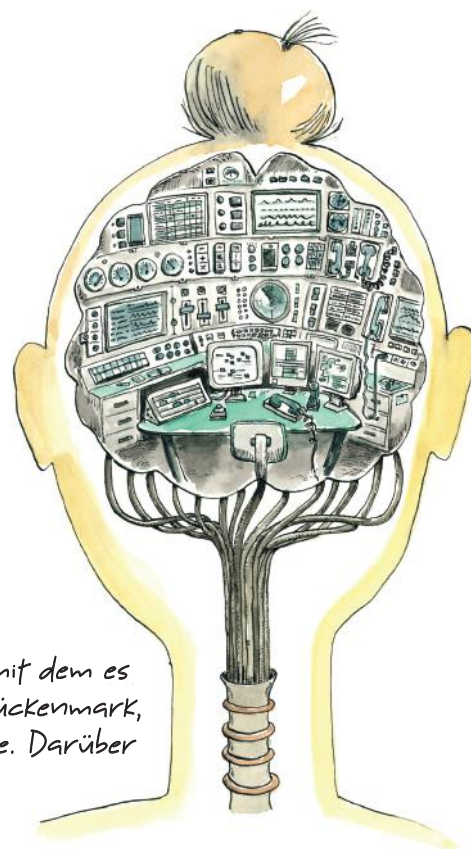


„Chefin des Büros ist das Gehirn.
Es sitzt in deinem Kopf.
Stell es dir wie eine Walnuss aus
Glibber vor!“, erklärt Mama.
„Es bestimmt, was du denkst, was
du fühlst, was du sagst und wie
du dich bewegst.“

„Es hat einen Lieblingskollegen, mit dem es
zusammenarbeitet. Das ist das Rückenmark,
ein dickes Kabel in der Wirbelsäule. Darüber
wird viel telefoniert.“

Meine Tochter hat während des gemeinsamen Lesens viele Fragen gestellt und wir konnten uns intensiv über die MS unterhalten. Ich finde den Untertitel „Ein Kinderfachbuch über Multiple Sklerose“ wirklich zutreffend, denn auch kleine Kinder ab ca. fünf Jahren können schon eine Menge über die Erkrankung erfahren und somit kleine Experten der MS werden. Was ich anmerken möchte, ist, dass der im Buch gewählte Schrifttyp für Personen mit Sehbeeinträchtigungen schwierig sein kann. Darüber hinaus kann das Buch sehr hilfreich für Familien mit MS sein.

Es ist ein Buch zum gemeinsamen Lesen, zum Darüberreden und Mitmachen. ■



„Ein Hundeleben in Herrlichkeit“

Reisebericht: Segelfreizeit auf der Fortuna vom 20. bis 27. August 2022

Eigentlich weiß man nicht, wo man anfangen und wo man aufhören sollte. So viel ist passiert. Wir waren rund um die Uhr im Einsatz, wenn nicht körperlich, dann mental. Wir sind auch des Öfteren an unsere Grenzen gekommen. Denn auf dem Schiff ist man GANZ da, immer präsent, weil alles sich bewegt und achtsam wahrgenommen werden darf. Denn wenn es darum geht, die Segel hochzuziehen, dann ist voller körperlicher Einsatz gefragt. So spiegelt sich das auch in uns selbst wieder. Trotz der für uns zum Teil erheblichen Herausforderungen haben wir uns gespürt, unser Sein, unseren Körper, unsere Gefühle, mitunter auch unsere Erschöpfung. Es gab kein Außen mit diversen Ablenkungen.

tion aus Sonne und bizarren Wolkenformationen beiwohnen konnten, dann und wann andere Traditions-

... Die unendliche Weite ... erzeugte ein Gefühl von Freiheit, Loslassen, sich im tiefsten Innern zu spüren.

segler an uns vorbei rauschten und wir sie staunend beobachteten. Ja auch wenn die Ankerlaterne sich friedvoll im Gleichklang der Wellen wiegte und uns ein beschauliches Licht schenkte. Wenn es hieß „Segelsetzen“ und der Bootsmann kraftvoll

ausrief „Ein Hoch auf den Klüver“, dann zauberte das schon etwas Gänsehaut auf unseren Körper. Wir fühlten uns dann als ein Teil des großen Ganzen.

Großes Glück hatten wir mit dem Wetter, wirklich jeder Tag schenkte uns viel Sonnenschein, der Wind war etwas sparsam, aber der Weg ist ja bekanntlich das Ziel ...

Wir lernten viel über die „Seemannschaft“, von A wie „Anker“ bis Z wie „Zeiser“ (ein Tau um die Segel zu befestigen), auch das Wort Jager, nicht Jäger (ein kleineres Segel, welches zu der Vorsegel Gruppe gehört). Nicht zu vergessen war die Knotenkunde, das Aufschießen von Tauwerk, wel-

Als Team durften wir lernen, uns zu finden, wertzuschätzen und uns gegenseitig zu unterstützen. Schöne Augenblicke füllten unser Herz mit tiefer Verbundenheit zum Meer, zu der Natur. Die unendliche Weite beim großen Törn von Kappeln zur dänischen Südsee und zurück, dort wo man kein Land mehr sehen konnte, erzeugte ein Gefühl von Freiheit, Loslassen, sich im tiefsten Innern zu spüren.

Es gab einen Zustand, der Abenteuerlust in uns weckte, meistens dann, wenn wir Fahrt aufgenommen haben und die Segel sich kraftvoll dem Wind hingaben. Oder wenn wir am Morgen und am Abend dem berauschenden Farbenspiel der Kombina-



► ches präzise in Schneckenform gelegt werden musste, um dann bei Bedarf schnell zur Verfügung zu stehen, aber auch damit sich niemand verletzt, bedingt durch herumliegenden Tauwerk womöglich ins Stolpern gerät. Die Crewmitglieder standen uns jederzeit mit viel Herz zur Seite. Wenn uns die Knotentechnik mal nicht von der Hand ging, oder das Segelkleid der Vorsegel über dem Klüvernetz angelegt werden musste. Es erforderte schon etwas Mut, sich dort hoch hinaus über dem Meer bei Wellengang zu bewegen.



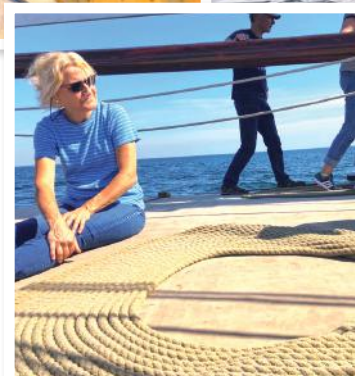
Für die Mahlzeiten waren wir Gäste eigenverantwortlich. Das Essen hatte täglich einen ganz besonderen Stellenwert. Es wurde meist an einem langen Tisch serviert, Mittagessen gab es in schön dekorierten Häppchen auf einem Tablett an Deck. Wir waren während der Reise in Gruppen aufgeteilt und

Die Crewmitglieder standen uns jeder Zeit mit viel Herz zur Seite.

jede Gruppe war immer mal wieder mit der Zubereitung der Speisen beauftragt. So war es immer wieder aufregend und spannend, einer-

seits im großen Maßstab für knapp zwanzig Mitsegler zu kochen und sich andererseits überraschen zu lassen. Das warme Abendessen war dann meist der Ausklang des Tages, gepaart mit einem gegenseitigen Austausch.

Kleine Meinungsverschiedenheiten, die auf diesem engen Raum auch mal aufgetreten sind, wurden reflektiert sowie bemüht ausbalanciert. Darin ist die Crew schon geschult, sie wird aber bestimmt immer mal wieder an ihre Grenzen kommen, da die Reisegäste bedingt durch ihr Krankheitsgeschehen eine sehr unterschiedliche Konstellation ergeben und das Handling auf dem Segler nicht gewohnt sind.



Die Reiseroute war sehr komprimiert und überaus abwechslungsreich. Die kleinen dänischen Städtchen und Dörfer haben uns verwöhnt mit Ihrer natürlichen Gemütlichkeit, Stockrosen an den Gartenzäunen, Kunst in den Fenstern, ja und das leckere dänische Eis nicht zu vergessen. Der Kapitän hatte immer eine besondere Empfehlung für den Landgang für uns bereit.

Zwischenzeitlich wurde auch schon mal geankert, um dann über die Strickleiter im Meer baden zu können. Das war bei den sommerlichen Temperaturen einfach herrlich, natürlich ein ganz anderes Badegefühl. Strömung und Wellengang spürte man hautnah. Sehr beeindruckend war einmal das Baden in den späten

Abendstunden, denn da zeigte sich das mystische „Meeresleuchten“, kleine Mikroorganismen leuchteten bei jeder Bewegung im Wasser phosphoreszierend. Es war magisch, fast so anmutend wie die Nordlichter auf Island.

So, nun denke ich, es wurde genug geschwärmt und Vorfreude auf das kommende Jahr entfacht. Herzlich möchte ich der gesamten Crew und allen Mitreisenden für die erlebnisreiche Segelfreizeit auf dem wunderschönen Traditionssegler „Fortuna“ danken.

Ich bin mir sicher, die meisten von uns würden es wieder tun. Der Mehrwert ist enorm.
Ahoi, Simone Sonne ■



Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

Hilfen im Alltag

Der Schwerpunkt im nächsten Heft wird sich praktischen und finanziellen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten widmen, die den Alltag vereinfachen können.

Um Ihnen möglichst viele und vielfältige Tipps und Anregungen aufzeigen zu können, freuen wir uns über Ihre Erfahrungsberichte:

- Was erleichtert Ihnen den Alltag?
- Gibt es Tipps, die Sie mit anderen Mitgliedern teilen möchten?
- An welchen Stellen fehlen Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten?

Bitte kontaktieren Sie uns bis zum Redaktionsschluss am 20. Januar 2023 über:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Daniela Listing
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg
oder per Mail:
listing@dmsg-hamburg.de

Unterstützen Sie MS-Betroffene in Hamburg mit Ihrer Spende

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

Unser Spendenkonto

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

Online-Spende

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

Anlass-Spende

2022 haben uns viele Menschen mit einer Anlass-Spende bedacht. Dafür möchten wir den Spendern sehr herzlich danken. Vielleicht kommt eine Anlass-Spende auch für Sie in Frage? Die verschiedensten Anlässe eignen sich dazu, um gemeinsam mit Freunden und Verwandten Spenden für Menschen mit MS zu sammeln, z. B. eine Hochzeit, ein Jubiläum oder ein runder Geburtstag.

Aber auch ein trauriger Anlass wie eine Beerdigung kann dazu beitragen, Menschen mit MS zu helfen. Geben Sie auf der Traueranzeige oder Karte unser Spendenkonto und ein Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren.

Freunde und Angehörige überweisen ihre Spende direkt an die DMSG Hamburg und geben das Stichwort

in der Überweisung an. Nach rund sechs Wochen können wir Ihnen eine Liste der Spender zusenden, so dass Sie sich bei ihnen bedanken können. Eine Zuwendungsbestätigung erhalten alle Spender, wenn auf dem Überweisungsträger die postalische Adresse angegeben ist. Sie können auch Angehörige und Freunde direkt um Spenden bitten, die Sie dann gesammelt an die DMSG Hamburg überweisen. In diesem Fall erhalten Sie eine Zuwendungsbestätigung von uns.

Testamentsspende

Erbschaften und Vermächtnisse haben für uns als gemeinnützigen Verein eine besondere Bedeutung. Sollten Sie – wofür wir mit Blick auf eine langfristige finanzielle Absicherung unserer Arbeit besonders dankbar wären – in Erwägung ziehen, uns in Ihrem Testament mit einem Vermächtnis oder als (Mit-)Erbe zu bedenken, dann senden wir Ihnen gerne unsere Broschüre zu diesem Thema zu. Darüber hinaus können Sie sich jederzeit vertrauensvoll und völlig unverbindlich an unseren Vorsitzenden Dr. jur. Ludwig Linder oder unsere Geschäftsführerin Andrea Holz wenden, um Fragen zu diesem Thema zu klären oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren:



Dr. jur. Ludwig Linder:
linder@dmsg-hamburg.de
Andrea Holz:
holz@dmsg-hamburg.de

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

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

Einen großen Dank möchten wir allen Amazon-Kunden aussprechen, die ihre Einkäufe 2022 über AmazonSmile getätigt haben. In diesem Jahr haben wir über AmazonSmile bisher 346,72 Euro erhalten. Wenn Sie über smile.amazon.de oder über die App mit aktivierter AmazonSmile-Funktion bestellen und DMSG Landesverband Hamburg e.V. als begünstigte Organisation auswählen, erhalten wir 0,5 Prozent des Einkaufswerts. Die Spende in Höhe von 0,5 Prozent trägt Amazon, Ihr Einkauf wird nicht teurer.

smile amazon.de

Gemeinsam zum Hören!



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

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

Dieser Service ist für Mitglieder der DMSG kostenlos!

Unsere Geschäftsstelle

ist vom 23. bis zum 31. Dezember 2022 geschlossen. Ab dem 2. Januar 2023 sind wir wieder für Sie da.

Termine 2023 zum Vormerken:

Welt MS Tag 30. Mai 2023

21. Hamburger MS-Forum

Samstag, 10. Juni 2023

Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedsbeiträge zum 15. März 2023 fällig sind.

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: iStock.com/Matthias Lindner; S. 3: Mauricio Bustamante; S. 8: Hendrik Lüders
S. 10: Illustration Georg Behring; S. 11-13: Marion Althoff/Alexandra Bohle/Bertil Versümer
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
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: 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.

