



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

I / 2023



Schwerpunktthema

Hilfen im Alltag

6

Von A-Z

Finanzielle
und praktische
Unterstützung

8

Interview

„Aus der Krise
wieder ins Handeln
kommen.“

10

Reisebericht

Sportwoche
in Rheinsberg



■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT

Nachruf:
Zum Tod von Jürgen Flimm
– Wir trauern um
unseren Schirmherrn! 3

Titelthema: Hilfen im Alltag

Tipps von Mitgliedern
für Mitglieder 4

Hilfsangebote der DMSG 5

Wegweiser für finanzielle
und praktische Hilfen 6

Interview: Gemeinsam
herausfinden, was der erste
Schritt sein könnte 8

Reisebericht: Eine königliche
Woche im dänischen Grenaa 9

Reisebericht Rheinsberg:
Abwechslungsreich, intensiv
und aufbauend 10

Nachruf:
Zum Tod von Werner Lang 12

Aufruf: Selbsthilfegruppen 13

Neue Mitarbeiterin:
Katja Rieffel 14

DMSG Hamburg
Regelmäßige Aktivitäten 15

Impressum 15

Kontakt 16

VERANSTALTUNG

Hamburger Multiple Sklerose Forum

Samstag, 10. Juni 2023 | 9:45 bis 16 Uhr

Themen

- *Reha – für wen und wann?*
Prof. Dr. med. Peter Flachenecker
- *Resilienz – unser psychisches Immunsystem*
Dr. phil. Dipl.-Psych. Jana Pöttgen
- *Blasenstörungen managen*
Bärbel Klahr-Kramer
- *Immuntherapie – Update 2023*
Prof. Dr. med. Christoph Heesen

Live im Albertinen Haus

Sellhopsweg 18-22
Hamburg-Schnelsen

Über weitere Einzelheiten
informieren wir Sie
rechtzeitig über unsere
Website und den Flyer.

Unsere Veranstaltung
zum Welt-MS-Tag
2023 „GeMeinSam“



**Kostenfrei
und ohne
Anmeldung**

**Die Gemeinsam 2/2023
erscheint Anfang Juli:
Redaktionsschluss ist
Mittwoch, der 3. Mai 2023**

Mitgliederversammlung 2023

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet
am Samstag, den 9. September in der Christus-
kirche in Hamburg-Othmarschen statt. Sie werden
dazu noch eine Einladung erhalten.

Zum Tod von Jürgen Flimm | 17. Juli 1941 – 4. Februar 2023

Wir trauern um unseren Schirmherrn!



Beinahe 20 Jahre lang hat Jürgen Flimm, den die Süddeutsche Zeitung in ihrem Nachruf als „erfolgreichsten Theatermacher der letzten 50 Jahre“

bezeichnete und der in Hamburg vor allem als langjähriger Intendant des Thalia Theaters bekannt war, sich als Schirmherr für unseren Landesverband engagiert. Für diesen langen Einsatz für unsere Mitglieder sind wir überaus dankbar. Auf vielen Veranstaltungen hat er unsere Arbeit erläutert und um Spenden geworben und konnte uns mit seinem Charisma immer wieder begeistern. Ein besonderer Dank gilt auch seiner Familie, die zur Trauerfeier um Gedenkspenden zugunsten der DMSG Hamburg gebeten hat.

„Wer wie ich auf der Bühne täglich mit der Ästhetik der menschlichen Bewegung zu tun hat, der hat ein besonderes Verständnis für die körperlichen Einschränkungen und Belastungen der von MS betroffenen Menschen.“ Jürgen Flimm auf unserer Jubiläumsveranstaltung zum 25-jährigen Bestehen 2007.

Die Verbindung zu unserem Landesverband und die Übernahme der Schirmherrschaft ging auf einen langjährigen Kontakt mit unserem ehemaligen Vorstandsvorsitzenden Dr. Hans de la Motte zurück, der selbst MS-betroffen ist. Im Aufsichtsrat des Thalia Theaters begegnete Jürgen Flimm Herrn de la Motte in seiner Funktion als Senatsdirektor der Hamburger Finanzbehörde:

„... Das war der Herr Dr. Hans de la Motte. Er sei der Mentor eines ganz besonderen Vereins, sagte er und erzählte mir von der Hamburger Multiple Sklerose Gesellschaft. Ich hatte schon davon gehört, von dieser Krankheit; aber eher nur so im Vorübergehen, also erzählte er mir, wie diese Krankheit heimtückisch die Menschen überfällt und wie schlimm sie sich entwickeln kann, wieviel Leid und Not sie über die Menschen bringen kann. Ich war sehr berührt und tief beeindruckt ...“
Zitat aus Jürgen Flimms Geleitwort zur Jubiläumsausgabe der Gemeinsam zu unserem 40-jährigen Bestehen im Januar 2022.

Die öffentliche Resonanz auf Jürgen Flimms Tod ist überwältigend. Bundeskanzler Olaf Scholz würdigt die Theaterlegende auf Twitter:
„Ob Theater, Oper, TV oder Kino – Jürgen Flimm hat die Bühnen als Regisseur und Intendant erneuert und geprägt – in Hamburg, dem Ruhrgebiet, Salzburg, Bayreuth, Berlin. Sein großes Herz, seine Zuversicht und sein feiner Humor werden nun fehlen.“

Auch uns wird Jürgen Flimm fehlen. Mit ihm verlieren wir einen begeisterungsfähigen Menschenfreund, der sich mit viel Lebensfreude für die Menschen mit Multipler Sklerose in Hamburg eingesetzt hat. Wir werden ihn und die Zuversicht sehr vermissen, die er vielen unserer MS-betroffenen Mitglieder mit seinem Engagement bei uns geschenkt hat und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Dr. Ludwig Linder
Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Wie ich mir im Alltag selbst helfen kann – Tipps von Mitgliedern für Mitglieder

Jens Matthes

Da ich allein nicht mehr aus der Wohnung komme, bin ich froh, dass meine Schwester mir regelmäßig hilft und mich z.B. zu Arztterminen begleitet. Meine Hausärztin macht zum Glück Hausbesuche und zweimal in der Woche kommt ein Pflegedienst. Ich organisiere alles selbst und bestelle meine Lebensmittel und Drogerieartikel regelmäßig online beim rewe-Lieferservice. Das kann ich sehr empfehlen. Da meine Bank keine Filiale in meiner Nähe hat, habe ich Schwierigkeiten an Bargeld zu kommen. Ich habe jetzt meine Schwester mit einer Vollmacht ausgestattet, so dass sie auch für mich Geld holen kann.

Den Besuchsdienst der DMSG habe ich schon genutzt. Und den Fahrdienst will ich bald einmal ausprobieren.

Ein Mitglied, das gern anonym bleiben möchte

Leider habe ich in der letzten Zeit keine besonders guten Erfahrungen gemacht, obwohl ich selbst früher oft anderen Menschen geholfen habe. Der Pflegedienst war mir keine Hilfe, sondern ist leider sehr unzuverlässig und unfreundlich gewesen. Einer meiner Ärzte macht Hausbesuche, ansonsten sind die Wege zu Ärzten und Physiotherapeuten ohne Pkw eine Katastrophe. Meine

Tochter pflegt mich seit 15 Jahren. Wir hatten uns sehr gefreut, dass wir nach dreijähriger Suche eine barrierearme Wohnung gefunden haben.

Der Bau wurde von der Stadt gefördert, um Menschen wie mir zu helfen. Aber leider ist ständig der Fahrstuhl kaputt und

der Vermieter hat mich bereits mehrmals abgemahnt und sogar einmal fristlos gekündigt, weil der Rollstuhl angeblich im Weg war. Gerne würde ich auch wieder mehr Musik machen. Das ist mir auch mit Einschränkungen körperlich weiterhin möglich, nur traue ich mich nicht, Klavier zu spielen, weil ich fürchte, dass wieder eine Beschwerde kommt. Musik ist seit meiner frühesten Kindheit mein Leben und große Liebe. Ich hoffe, dass mein Wunsch erfüllt wird.

Peter Wichmann

Besonders hervorheben möchte ich den Fahrdienst der DMSG, der mich sehr unterstützt! Und ich habe viele Nachbarn im Haus, die mir immer mal wieder helfen, z.B. dabei, den Reifen meines Rollstuhls aufzupumpen. Neben dem Pflegedienst und zwei Verwandten hat ein Ehepaar aus meinem Haus einen Schlüssel zu meiner Wohnung, falls mal etwas sein sollte. Einen Hausnotruf habe ich auch. Leider wurde der Fahrservice

... sich laufend zu informieren und an neue Situationen anzupassen.

ioki in Lurup und Osdorf eingestellt. Ich habe ioki sehr viel genutzt und wurde – anders als bei MOIA – direkt von Zuhause abgeholt und zurückgefahren. Ich finde es wichtig, sich laufend zu informieren und an neue Situationen anzupassen. Nach langem Zögern habe ich mir deshalb auch ein

Smartphone angeschafft. Nur mit Online-Bestellungen bin ich noch zurückhaltend, im Umgang mit meinen Daten bin ich vorsichtig.

Lieber telefoniere ich oder suche den persönlichen Kontakt.

Gabi Hütköper

Meine Pflegeperson ist ein Bastler, der oft ganz tolle, verrückte Ideen hat. Als ich ihm einmal erzählte, dass ich beim Eincremen nur noch schwer an meine Füße komme, hat er mir einen Farbroller aus dem Baumarkt mitgebracht. Das klappt nicht schlecht! Damit mir der Wäschekorb nicht von den Knien rutscht, habe ich mir einen Gurt aus ganz einfachen Luftmaschen gehäkelt – funktioniert super! Für viele Dinge benutze ich Spanngummis, die man normalerweise vom Fahrrad kennt.

Ich mache vieles online, beispielsweise Physiotherapie oder Ernährungsberatung. Und was die Finanzen angeht, kann ich die DMSG sehr empfehlen. Gerade in der Anfangszeit haben mir die Anrufe in der Beratung meist bares Geld eingebracht! ■

Hilfsangebote der DMSG Hamburg

⇒ Beitragsermäßigung

Kann eine Mitgliedschaft aus finanziellen Gründen nicht weitergeführt werden, bieten wir in diesen Fällen auch Beitragsreduzierungen an. Nach Zusendung entsprechender Nachweise kann der Mitgliedsbeitrag um 50 Prozent reduziert werden, aktuell auf 25 Euro im Jahr. Der reguläre Mitgliedsbeitrag beträgt 50 Euro im Jahr. Sprechen Sie uns gerne an.

⇒ Besuchsdienst

Im Rahmen unseres Besuchsdienstes vermitteln wir in enger Absprache mit Ihnen passende Ehrenamtliche für regelmäßige Besuche oder gemeinsame Aktivitäten. Unsere „Besuchsdienst-Tandems“ unternehmen zusammen Spaziergänge, machen Erledigungen oder Einkäufe, besuchen Kultur- oder Freizeiteinrichtungen, kochen, spielen oder reden einfach nur.

**Melden Sie sich bei Interesse
gern bei: Meike Gräff
Tel. 040-422 44 33
graeff@dmsg-hamburg.de**



⇒ Fahrdienst



Wer nicht mehr selbst zum Einkaufen, zu Treffen der Selbsthilfegruppe, Freunden oder Verwandten fahren kann, hat die Möglichkeit, unseren Fahrdienst zu nutzen. Für die Fahrten mit unserem Fahrdienst berechnen wir 25 Cent pro Kilometer. Ist die Fahrt mit einer Leerfahrt verbunden, wenn Sie z. B. nicht wieder mit dem Fahrdienst zurückfahren, so kostet diese 15 Cent pro Kilometer. Auch für die Anfahrt von der Geschäftsstelle zu Ihnen nach Hause berechnen wir 15 Cent pro Kilometer. Hierbei handelt es sich um einen kleinen Beitrag zu den Kosten unseres Fahrdienstes.

Hinweis: Unser Fahrdienst ist in erster Linie für die Mitglieder gedacht, die aufgrund ihrer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit nicht mehr in der Lage sind, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sollte unser Fahrdienst einmal ausgebucht sein, gibt es in Hamburg verschiedene andere Anbieter, wie z. B. das DRK, Stambula oder Gard, CarryCab und die Taxiunternehmen.

**Terminvereinbarung:
Immer dienstags
von 9 bis 12 Uhr
unter Tel. 040-422 44 33**

⇒ Selbsthilfegruppen

Viele Mitglieder finden bereits in einer unserer derzeit 27 Selbsthilfegruppen soziale Kontakte, Austausch mit anderen Betroffenen und Unterstützung. Die Gruppen sind von der Häufigkeit der Treffen, möglichen inhaltlichen Schwerpunkten und Anzahl, Alter sowie Geschlecht der Teilnehmenden sehr vielfältig.

**Informationen zu den
Gruppen finden Sie auf unserer
Website oder bei unserer
Mitarbeiterin Katja Rieffel,
Tel. 040-422 44 33
rieffel@dmsg-hamburg.de**

⇒ Finanzielle Hilfe über einen Stiftungsantrag

Über einen Stiftungsantrag besteht über unseren Landesverband die Möglichkeit eine dringend notwendige finanzielle Hilfe zu erhalten, z.B. für eine neue Waschmaschine, eine Brille, Zahnersatz oder dringend benötigte Kleidung. Bitte sprechen Sie unser Beratungsteam an, um das genaue Vorgehen für einen Stiftungsantrag zu besprechen. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Wichtig ist, dass ein Stiftungsantrag nur im Vorwege, also vor dem Kauf, gestellt werden kann. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an Stiftungen, die an MS erkrankte Einzelpersonen fördern. Namen möglicher Stiftungen können Sie gern bei der DMSG Hamburg erfragen. ■

Wegweiser für finanzielle und praktische Hilfen – Tipps und Hinweise vom sozialpädagogischen Team der DMSG Hamburg

⇒ Angehörigenschule

Pflegende Angehörige erhalten in der Angehörigenschule kostenlose Beratung und können Kurse zu Themen wie beispielsweise bestimmten Krankheitsbildern wie MS, Pflegeversicherung, Entlastung und Selbstfürsorge oder rückenschonende Pflege besuchen.

www.angehoerigenschule.de/

⇒ Barrierefrei Leben e.V.

Im Haus für Barrierefreiheit am Alsterdorfer Markt berät Barrierefrei Leben ältere und Menschen mit Behinderung aus Hamburg kostenfrei rund um Umbau, Wohnungsausstattung und Hilfsmittel. Dazu gehören auch kleine innovative „Alltagshelplein“, die wenig bekannt sind.

www.barrierefrei-leben.de/

⇒ Beförderungspauschale für Menschen mit Behinderung

Beim Fachamt Eingliederungshilfen kann eine monatliche Beförderungspauschale beantragt werden, die für die Finanzierung von Taxifahrten etc. verwendet werden kann. Für Folgeanträge müssen Quittungen für die genutzten Fahrdienste eingereicht werden.

⇒ Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Einen gesetzlichen Betreuer zu bestimmen, ist für viele mit großen Ängsten verbunden, kann aber viele Dinge einfacher machen. Die Beratungsstelle berät unverbindlich zum Thema gesetzliche Betreuung. Es werden dort keine Daten gespeichert und es wird nicht automatisch ein Antragsverfahren eingeleitet.

www.hamburg.de/beratungsstelle-rechtliche-betreuung

⇒ Bürgergeld

Das Bürgergeld hat im Bereich der Grundsicherung die bisherigen sogenannten Hartz IV-Leistungen abgelöst. Daraus ergeben sich seit Anfang 2023 viele Neuerungen für Leistungsempfängerinnen und -empfänger. Einige Regelungen gelten auch für die Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung. Der VdK hat die wichtigsten Neuerungen zusammengestellt:

Regelsätze: Die Regelsätze des neuen Bürgergelds sind seit Anfang 2023 für alle Empfängerinnen und Empfänger in der Grundsicherung angepasst: Alleinstehende erhalten 502 Euro pro Monat. Bei Paaren erhält jeder Partner 451 Euro pro Monat. Diese neuen Regelsätze gelten sowohl im Bürgergeld als auch für alle in der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

Keine Zwangsverrentung: Bis Ende 2026 fällt die sogenannte Zwangsverrentung für ältere Arbeitgeber weg. Bisher konnten Bezieherinnen und Bezieher von Arbeitslosenhilfe II über 63 Jahre dazu verpflichtet werden, in die vorgezogene Altersrente zu gehen – und mussten so hohe Abschläge in der Rente in Kauf nehmen. Der VdK begrüßt diese Neuregelung, die eine bisherige Ungerechtigkeit beendet.

Schonvermögen: Die Vermögensprüfung wurde bei Neuantragsstellern im Bürgergeld für das erste Jahr ausgesetzt. In dieser Zeit wird Vermögen von bis zu 40.000 Euro nicht geprüft. Bei Neuantragsstellern wurde ein Jahr Karenzzeit bei den Wohnkosten eingeführt. Das heißt, dass das selbst genutzte Wohneigentum für ein Jahr nicht angetastet wird. Des Weiteren wurde ein Schonvermögen von 15.000 Euro pro Person beim Bürgergeld eingeführt. In der Grundsicherung im Alter sowie bei Erwerbsminderung liegt die Grenze bei 10.000 Euro pro Person, bisher waren hier nur 5.000 Euro Vermögen erlaubt.

Wohnkosten: Für das erste Jahr nach Antragsstellung werden die tatsächlichen Wohn-/Mietkosten übernommen. Bei Heizkosten werden sie in angemessener Höhe übernommen. Wenn der Lebenspartner während des Leistungsbezugs versterben sollte, wurde für diesen Fall ebenfalls ein Jahr Karenzzeit bei den Wohnkosten eingeführt: In dieser Zeit werden die Wohnkosten noch in der bisherigen Höhe übernommen und erst danach



neu berechnet. Diese Regelung gilt sowohl im Bürgergeld als auch bei der Grundsicherung und bei Erwerbsminderung.

Auto: In der Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung gab es eine wichtige Änderung: Ein angemessenes Auto gilt als geschütztes Vermögen und muss nicht verkauft werden.

⇒ **Elternassistenz**

Eltern mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung haben ein Anrecht auf Elternassistenz. Die Assistentinnen oder Assistenten leisten praktische Unterstützung, z. B. bei der Versorgung der Kinder, beim Kochen oder als Babysitter. Zuständig für den Antrag sind die Leistungsträger, z. B. die Eingliederungshilfe.

⇒ **Haushaltshilfe**

Wer über einen Pflegegrad 1 oder höher verfügt, hat theoretisch das Anrecht auf eine Haushaltshilfe. Leider haben Pflegedienste nur eine begrenzte Anzahl an Mitarbeitenden für hauswirtschaftliche Tätigkeiten. Diese Hilfe gewähren sie erst einmal den Kunden, die auch pflegerische Unterstützung benötigen. Nur hauswirtschaftliche Unterstützung zu bekommen, ist dann schwierig.

Tipp von der LAG: Greifen Sie eher auf Dienstleister für Hauswirtschaft zurück. Diese müssen aber bei den Pflegekassen abrechnen können. Zu finden beispielsweise über den AOK-Pflegenavigator: www.aok.de/pk/cl/uni/pflege/pflegenavigator/

Auch ohne Pflegegrad kann Ihr Arzt Ihnen für einen begrenzten Zeitraum, wie z. B. nach einer Geburt, eine Haushaltshilfe verschreiben. Die Krankenkasse übernimmt in diesem Fall die Kosten.

⇒ **Hausnotruf**

Bei Stürzen oder Unfällen im Haushalt bietet ein Hausnotruf schnelle Hilfe und damit Sicherheit. Das Hausnotrufsystem basiert auf herkömmlicher Telefontechnik. Wird der Notfallknopf betätigt, der sich an einer Kette oder einem Armband befindet, geht ein Funksignal an die Basisstation des Geräts, das sich automatisch mit der Notrufzentrale verbindet. Dank Freisprechfunktion ist im Idealfall eine Kommunikation aus jedem Raum möglich. Daneben gibt es inzwischen mobile Systeme, die sowohl zuhause als auch außerhalb der Wohnung funktionieren.

⇒ **KoALA e.V. Helpers – Haushalts- und Begleitservice**

Der Verein bietet individuelle Unterstützung im Haushalt, beim Einkauf oder als Begleitung zu Terminen. Die Hilfe ist sowohl einmalig als auch in einem festen Rhythmus möglich. Die Dienstleistungen können über den Pflegeentlastungsbetrag oder mit einer Bewilligung nach §27 Abs.3 SGB XII durch das Sozial- und Grundsicherungsamt in Anspruch genommen werden. KoALA e.V. beschäftigt arbeitslose Menschen mit dem Ziel, ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern und eine neue Perspektive zu entwickeln. helpers@koala-hamburg.de
Tel. 040 – 38 10 99 48

⇒ **MOIA**

Seit Januar hat MOIA seine Flotte in Hamburg mit derzeit 15 barrierefreien Fahrzeugen vergrößert, die für Rollstühle geeignet sind. Menschen mit Schwerbehinderung können sich für die unentgeltliche Beförderung in der MOIA-App registrieren. Dafür können sie sich im MOIA-Integrationsbüro am ZOB Hamburg (Adresse: Adenauerallee 78, 20097 Hamburg) nach Vorzeigen des dafür notwendigen Nachweises registrieren. Das barrierefreie Fahrzeug ist dann über die App buchbar.

www.moia.io/de-DE

Einige unserer Mitglieder, die einen Rollstuhl oder Rollator nutzen, haben Moia bereits getestet. Wir werden wieder über das Angebot berichten.

⇒ **Servicestelle Nachbarschaftshilfe Hamburg**

Die Servicestelle Nachbarschaftshilfe Hamburg richtet sich an Pflegebedürftige, die in Hamburg leben. Alle Menschen mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro monatlich, wenn sie sich in häuslicher Pflege befinden. Diesen Entlastungsbetrag können Sie unter anderem für Angebote zur Unterstützung im Alltag einsetzen. Eine Möglichkeit zur Unterstützung kann zum Beispiel Ihre ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin oder Ihr ehrenamtlicher Nachbarschaftshelfer sein. Sie können den Entlastungsbetrag aber auch für eine Haushalts- ▶



- oder eine Betreuungshilfe einsetzen. Diese Haushalts- oder Betreuungshilfen müssen dann in Ihrem Haushalt mit einem Arbeitsvertrag angestellt werden. Die Servicestelle Nachbarschaftshilfe informiert, vermittelt aber keine Hilfen.

www.nachbarschaftshilfe-hh.de/

⇒ **Sozialpädagogische Familienhilfe**

Über das Jugendamt können Sie eine ambulante Hilfe für die Erziehung beantragen. Diese richtet sich an Familien mit minderjährigen Kindern, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Die sozialpädagogische Familienhilfe ist für einen längeren Zeitraum gedacht.

⇒ **Wohngeld**

Wenn die aktuellen Wohnkosten mit dem Einkommen kaum abzudecken sind, kann Wohngeld eine Unterstützung sein. Das Wohngeld soll Bürgerinnen und Bürger mit eigenem Einkommen als Wohnkostenzuschuss finanziell unterstützen um angemessenes und familiengerechtes Wohnen wirtschaftlich zu sichern. Seit dem 1.1.2023 ist das Wohngeld-Plus-Gesetz in Kraft. Durch diese Wohngeld-Reform haben deutlich mehr Haushalte einen Anspruch auf Wohngeld. Für die bestehenden Wohngeldhaushalte steigt die Höhe des Wohngeldes. ■

„Gemeinsam herausfinden, was der erste Schritt sein könnte“

Interview mit Nadja Philipp, Sozialpädagogin bei der DMSG Hamburg und Ansprechpartnerin für Schwerbetroffene und ihre Angehörigen



Mit welchen Problemen und Herausforderungen, im Alltag zurechtzukommen, kommen Betroffene in die Beratung?

Vielen Betroffenen, bei denen die MS einen schweren Verlauf nimmt, fallen die Besorgungen des täglichen Lebens zunehmend schwer. Da sind zum einen der Haushalt und die Versorgung der Kinder zu meistern, zum anderen Anfahrtswege zu Ärzten und Therapeuten zu bewältigen. Manche Betroffene stehen vor dem Problem, überhaupt ihr Haus verlassen zu können, weil die meisten Wohnungen und Häuser nicht barrierefrei sind. Pflegende Angehörige, die sich bei uns melden, sind oft stark überlastet.

Manche unserer Mitglieder kämpfen darum, einen adäquaten Pflegegrad zu erhalten. Einige fallen gerade durch das Raster, Sozialleistungen zu erhalten, müssen aber auf vieles verzichten, weil es finanziell bei ihnen sehr eng ist. Neben der Bewäl-

tigung des Alltags und finanziellen Schwierigkeiten kommen oft starke psychische Belastungen dazu. Die praktischen Probleme schlagen zusätzlich auf die Psyche. Manchen scheint die Situation völlig ausweglos.

Wo liegen die Hürden, vorhandene Hilfsangebote nutzen zu können?

Mobilitätseinschränkungen spielen eine große Rolle. Viele Angebote sind nicht ausreichend bekannt, Informationen sind oft nicht so einfach zu beschaffen. Die Möglichkeiten, Unterstützung zu bekommen, sind vielfach sehr unübersichtlich. Dazu kommt oft eine gewisse Scheu, die

... Lassen Sie sich beraten!

Dinge anzugehen. Vielen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass Hilfe nötig ist und alltägliche Dinge nicht mehr selbständig bewältigt werden können.

Wie können Betroffene wieder ins Handeln kommen?

In den Beratungsgesprächen ist es oft der erste Schritt, gemeinsam herauszufinden, an welcher Stelle angesetzt werden kann, denn das ist bei allen anders. Oft ist es der Pfl-

gegrad oder ein Antrag auf einen Grad der Behinderung. Daneben halte ich die Ressourcensuche für sehr wichtig. Welche Familienangehörigen, Freunde oder Nachbarn können eventuell unterstützen? Welche Hilfsangebote gibt es in der Nachbarschaft? Ebenso entscheidend ist es selbst zu prüfen, wie Dinge anders organisiert und Prioritäten anders gesetzt werden können. Dabei unterstützen wir in den Gesprächen.

Welche Anlaufstellen sind neben der DMSG Hamburg empfehlenswert?

Es gibt z. B. die Sozialstationen, die im Stadtteil zu Pflege und ähnlichen Themen beraten. Die Pflegestützpunkte sind meist gut im Stadtteil vernetzt und bieten Schulungen an. Auch Kirchengemeinden können eine gute Anlaufstelle sein.

Woran mangelt es?

Es gibt zu wenige Therapeutinnen und Therapeuten, die Hausbesuche durchführen. Und es ist leider sehr schwierig, an eine bezahlbare Haushaltshilfe zu kommen. Grundsätzlich würde ich mir eine übergeordnete Stelle wünschen, die die verschiedenen Hilfeleistungen koordiniert.

Was empfehlen Sie Mitgliedern?

Informieren Sie sich, welche Möglichkeiten für Sie bestehen. Lassen Sie sich beraten! ■

Das Interview führte Daniela Listing

Eine königliche Woche im dänischen Grenaa – Reisebericht von Lydia Boothe

Im dänischen Feriendorf Dronningens Ferieby erhalten DMSG-Mitglieder 2023 einen Rabatt von 20 Prozent. Unser Mitglied Lydia Boothe hat ein barrierefreies Ferienhaus getestet und für königlich befunden.



Königlich, weil die dänische Königin Schirmherrin dieser behindertengerechten Ferienanlage ist. Hier kann man mit der ganzen Familie entspannte, barrierefreie Ferien verbringen. Auch der Hund darf dabei sein. Die Ferienhäuser sind in einen naturgeschützten Wald eingebettet, nur wenige Minuten zu Fuß von der Ostsee entfernt, dem Kattegat. Die Anlage hat einen rollstuhlgerechten Zugang zum Wasser.

Unser helles und gemütliches Ferienhaus ist sehr geschmackvoll und behindertengerecht eingerichtet. Das beginnt damit, dass wirklich alles vom Rollstuhl aus erreichbar ist. Die Küchenzeile ist unterfahrbar, der Esstisch höhenverstellbar. Das Doppelbett ist auf beiden Seiten elektrisch verstellbar. Waschbecken, Duschsitz und Toilette sind höhenverstellbar. Dazu gibt es im Wohnzimmer einen rauchfreien Kamin.

Fünf der 39 Häuser sind mit einem Deckenlifter ausgestattet. Für die anderen Häuser kann man einen mobilen Lifter bekommen. Die Organisation eines ambulanten Pflegedienstes ist grundsätzlich möglich. Es gibt kein Restaurant und keine Einkaufsmöglichkeit im Bereich der Anlage. Aber die Stadt Grenaa mit ihren 14.000 Einwohnern beginnt nur ein bis zwei Kilometer entfernt. An der Rezeption kann man sich ein Fahrrad oder sogar eine Rikscha leihen.

In Grenaa und Umgebung kann man so einige Attraktionen erleben. Das Kattegatcenter mit seinen 200 Arten von Meeresbewohnern ist nicht weit. Im Ree Safari Park kann man zu Fuß über ein Brückensystem, mit einem Jeep oder von einem kleinen Zug aus Tiere der afrikanischen Savanne und der nordamerikanischen Prärie hautnah erleben. ►

- Einen großen Dank für die wunderschöne Woche an das Team der Dronningens Ferieby für die gute und freundliche Betreuung.

Dronningens Ferieby Konditionen

Für Mitglieder des DMSG gilt 2023 ein Rabatt von 20 Prozent auf den Mietpreis eines Ferienhauses (inklusive Endreinigung und Wifi). Der Rabatt gilt nicht in den dänischen Sommerferien (3. Juli - 6. August 2023). Bei der Reservierung gibt das Mitglied die Mitgliedsnummer an. Der Rabatt ist persönlich und gilt nur in dem vom Mitglied bewohnten Ferienhaus.

www.dronningensferieby.dk/?lang=de



„Abwechslungsreich, intensiv und aufbauend“ – Angela Lüpkes *Eindrücke von der Sportwoche in Rheinsberg*

Für das Lebensgefühl als gehandicapter Mensch ist es eine große Freude, einmal in einem besonders schönen und direkt an einem See gelegenen Hotel zu wohnen, das einen die persönlichen Einschränkungen möglichst vergessen lässt: Alles im Zimmer, dem Bad, den Gemeinschaftsflächen und im Außenbereich ist so eingerichtet, dass es auch von Rollifahrern, am Rollator oder an Stützen Gehenden völlig selbständig erreicht werden kann – wann erlebt man das schon mal?

Das von unserer DMSG organisierte Programm war intensiv: Vormittags zwei Stunden Yoga und Qigong in Kombination war wohl für alle neu – funktionierte aber dank der erfahrenen ortsansässigen Lehrerin Barbara Leich sehr gut. Das abwechslungsreiche Praktizieren dieser beiden Körperkünste wurde ergänzt durch Singen und intuitives Tönen, begleitet von ungewöhnlichen Musikinstrumenten. Ein Höhepunkt war dabei die Einweihung der „motherdrum“, einer im Wald aus Naturmaterialien gebauten Riesentrommel.

An zwei Nachmittagen wartete dann das Erlernen des Bogenschießens auf uns, das Elke, Seminarteilnehmerin und langjährige Lehrerin des Bogenschießens, mit großer Sorgfalt vorbereitet hatte. Die Sicherheit, die Elke ausstrahlte, ihr Mutmachen und ihre kompetente Hilfestellung

ermöglichte es jedem, die zunächst nicht einfach erscheinende Technik zu erlernen und ins Schwarze, Blaue oder zumindest auf die Zielscheibe zu treffen – ein aufbauendes Erfolgserlebnis!

... Das von unserer DMSG organisierte Programm war intensiv.

Wer dann noch Kondition hatte, konnte sich an Spieleabenden, am Kegeln oder an ausgiebigen Klönnrunden im Kaminzimmer oder in der Kellerbar beteiligen. Dass die meisten von uns nach den Mahlzeiten und den verschiedenen Programmen immer noch länger zusammensaßen, sich austauschten und besser kennenlernten, führte zu einem Gruppenzusammenhalt, in dem sich jedeR aufgehoben fühlte. Die freundliche organisatorische und menschliche Begleitung durch Thomas, unterstützt durch Lydia, trug sehr dazu bei. Selbst in der eher knapp bemessenen Freizeit erkundeten viele Rheinsberg gemeinsam und genossen die wunderbare „Nacht der Künste“ am letzten Abend im Ort.

Wir sind auch nach der Woche in Kontakt geblieben, freuen uns auf ein Wiedersehen und danken allen, die uns diesen stärkenden Aufenthalt ermöglicht haben. ■





Wir danken dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“, der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung, der Hedwig und Hakon Carlsson MS-Stiftung und der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin für die freundliche Unterstützung.

Zoom Sport-Gruppe für Menschen mit MS Aikido-Gymnastik und -Schwertübungen

In zwei Kursen bietet der ETV in Eimsbüttel Menschen mit MS eine Möglichkeit, Sport, der an japanisches Budo angelehnt ist, zu praktizieren. Das Programm: Mittwochs 9 Uhr Rechner an, den zugesandten Link aktivieren und starten! Kurze Atemmeditation, Gymnastik und dann unsere eigentliche Übung: Das „Schwert“ richtig halten, führen und wieder zurückführen – Suburi, Nukitsuke, Noto. Anschließend eine Auswahl der Katas aus dem Seitei laido

genau üben. Zum Abschluss Atemmeditation.

MS ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Besonders „Fatigue“ und einseitige Einschränkungen lassen Sport schwierig erscheinen. Diese Befürchtung brauchen Sie bei dem Kurs nicht zu haben. In dieser Gruppe üben wir im Sitzen und trainieren dabei Beweglichkeit und Muskelspannung – jede/r in ihrem/seinem Rhythmus und wie es Spaß macht! Voraussetzung: Tablet oder PC.

Es gibt eine 2. Gruppe für MS Betroffene, die im Stehen trainieren können. Wir üben ähnlich wie bereits beschrieben. Dazu kommen Techniken beim Gehen, Aufstehen und Gleichgewichtsübungen. Termin: montags 19 Uhr vor Ort im Hamburg Haus.

Ronald Kügler

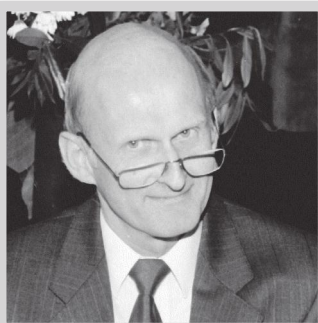
Tel: 0152 537 679 43



Abschied von Werner Lang

13. April 1941–17. September 2022

Wir sind traurig!



Die Nachricht, dass Werner Lang am 17. September 2022 im Alter von 81 Jahren verstorben ist, hat uns sehr traurig gemacht. Seiner Familie, allen Angehörigen und allen, die ihm nahestanden, möchten wir erneut unser tiefes Mitgefühl aussprechen.

Mit Herrn Lang verliert die DMSG Hamburg einen Menschen, dessen umfassendes Engagement vorbildlich war. Im Mittelpunkt seines jahrzehntelangen ehrenamtlichen Einsatzes u. a. als Mitglied unseres Vorstandes, als Vorsitzender des Selbsthilfebeirates und als Leiter seiner Selbsthilfegruppe stand es, die Lebenssituation MS-Betroffener und ihrer Familien zu verbessern. Der persönliche Kontakt zu seiner Gruppe, die seit 1989 bestand, war ihm immer sehr wertvoll. Bis zum Beginn der Corona-Pandemie hat sich die Gruppe ganz konsequent und regelmäßig getroffen. Gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen wie Theaterabende standen im Vordergrund der Treffen, die MS war nie ein großes Thema. Acht von zehn Gründungsmitgliedern der von Herrn Lang geleiteten Gruppe sind über eine sehr lange Zeit zusammengeblieben.

Herr Lang hat uns mit seinen Taten, seiner unerschütterlichen Lebensfreude und Mitmenschlichkeit immer sehr beeindruckt und begeistert. Seine Weggefährten haben ihn als äußerst freundlichen und lebenswürdigen Menschen kennengelernt. Im Kontakt mit anderen MS-Betroffenen zeigte er eine besondere Rolle, für die er allen, die ihn kannten, in Erinnerung bleiben wird.

Einen großen Dank möchten wir Familie Lang aussprechen, die zur Beerdigung von Werner Lang um Spenden für die DMSG Hamburg statt Blumen gebeten hat. Diese großzügige Bitte hat zum für unseren Verband sehr hilfreichen Ergebnis von rund 2.500 Euro geführt.

Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

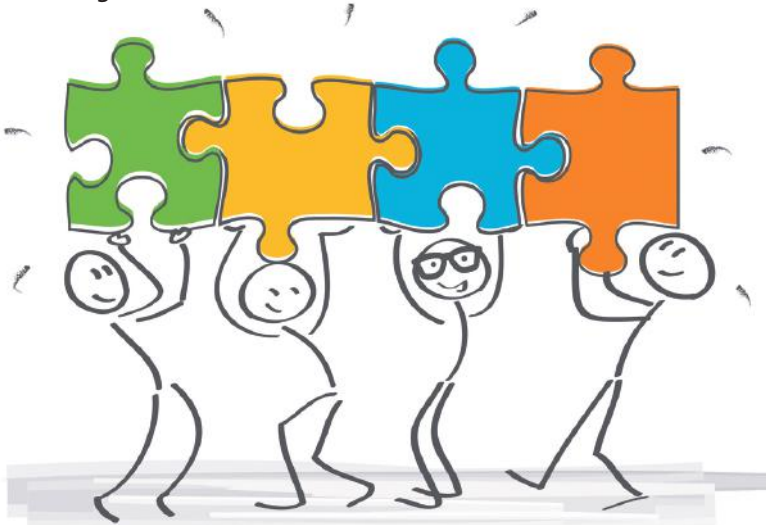
Nur gemeinsam sind wir stark!

Als DMSG in Hamburg arbeiten wir daran, die Interessen von Menschen mit Multipler Sklerose zu vertreten und durchzusetzen.

Je mehr Menschen hinter uns stehen, desto schlagkräftiger können wir argumentieren und handeln. Daher sind wir auf jedes einzelne Mitglied angewiesen. Als Mitglied stärken Sie natürlich nicht nur die Gemeinschaft der Menschen mit MS, sondern können auch von unseren vielfältigen Angeboten profitieren.

Dazu gehören unter anderem:

- Individuelle Beratung zu allen Fragen rund um Multiple Sklerose durch unser qualifiziertes Beratungsteam
- Hilfe bei der Antragsstellung und bei Widersprüchen, z. B. bei der Kranken- und Pflegekasse und der Deutschen Rentenversicherung
- Beratung von Angehörigen
- Psychologische Beratungsstelle
- Beratung „Plan Baby bei MS“
- Jobcoaching
- Arbeitsrechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt
- Besuchsdienst für schwerbetroffene Mitglieder
- Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Kostenlose Informationsmaterialien z. B. zu Therapieoptionen, Ernährung, Sport, Beruf, Alltagsbewältigung
- Fachzeitschrift „aktiv“ mit unserer Länderbeilage „Gemeinsam“ (vierteljährlich)
- Umfangreiches kostengünstiges Angebot an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Freizeiten
- Regelmäßige Entspannungs- und Kreativkurse in unserer Geschäftsstelle (Yoga, Pilates, Singen)
- Verschiedene Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umland
- Finanzielle Nothilfe durch Stiftungen
- Interessenvertretung: Wir treten für Sie und alle anderen MS-Betroffenen (in Hamburg) ein



Aufruf zum
nächsten
Schwerpunkt:

Selbsthilfe- gruppen

Der Schwerpunkt im nächsten Heft wird sich den Gruppen widmen, die unter dem Dach der DMSG Hamburg vereint sind. Viele treffen sich schon seit sehr langer Zeit, einige andere sind erst vor kurzem entstanden. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre „Gruppen“-Erfahrungen mit den anderen Mitgliedern teilen möchten. Folgende Fragen können ein Anhaltspunkt sein:

- Inwiefern profitieren Sie von den Treffen mit Ihrer Gruppe?
- Was macht Ihre Gruppe aus?
- Wären Sie gern Mitglied einer Gruppe oder würden Sie gern eine gründen?

Bitte kontaktieren Sie uns bis zum Redaktionsschluss am 3. Mai 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

Neue Mitarbeiterin Katja Rieffel

Gerne möchte ich mich Ihnen als neue Mitarbeiterin bei der DMSG Hamburg für den Bereich der Selbsthilfegruppen, der Beratung Neu- und Geringbetroffener sowie als Ansprechpartnerin für „Plan Baby bei MS“ vorstellen. Ich bin Diplom-Pädagogin und habe zuvor in der offenen Jugendarbeit und Erwachsenenbildung gearbeitet sowie in der Beratung von Menschen mit psychischen Krisen. Zuletzt war ich beim Paritätischen Hamburg e.V. in der Selbsthilfeunterstützung tätig. Besonders beeindruckt hat mich in jeder beruflichen Station die Kraft von Gruppen, die die Summe der einzelnen Mitglieder stets übersteigt.



Darüber hinaus wohne ich mit meiner Familie im Westen von Hamburg und liebe es im Garten zu buddeln – inzwischen mit leicht zunehmendem Erfolg im Gemüseanbau. Ich freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben und Sie – die Mitglieder – nach und nach kennen zu lernen.

Im nächsten Heft mit dem Schwerpunkt „Selbsthilfegruppen“ werden Sie wieder von mir lesen.

Gemeinsam und aktiv! – digital oder in Printform?



Wir bieten unseren Mitgliedern an, die Gemeinsam und das Mitglieder-magazin aktiv! des Bundesverbandes als PDF per E-Mail statt in der Printversion zu erhalten. Damit möchten wir zum einen auf individuelle Lese-gewohnheiten und -vorlieben eingehen und zum anderen die ökologische Bilanz der Mitgliederzeit-schriften verbessern.

Falls Sie in Zukunft die Zeitschriften lieber in digitaler Form beziehen möchten, senden Sie uns einfach eine kurze Nachricht an: listing@dmsg-hamburg.de

MS betrifft auch die Angehörigen – wir sind für alle da!

Neben der Beratung und Betreuung MS-Betroffener liegen uns auch die Angehörigen sehr am Herzen. Gern informieren wir Sie, vernetzen Sie mit anderen Angehörigen und unterstützen Sie in Ihrer Situation. Angehörige – das heißt für uns Familie, Partner, der Freundeskreis und Arbeitskolleginnen und -kollegen. Wir sind für alle Angehörigen da – egal ob von Schwerbetroffenen oder von Menschen, die ihre MS-Diagnose gerade erst frisch erhalten haben.



Melden Sie sich jederzeit gern bei uns: info@dmsg-hamburg.de

Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Medizinisches Cannabis“



Wer hat Erfahrungen mit, bzw. Interesse an dem Thema „Medizinisches Cannabis“ und möchte sich innerhalb einer Gruppe gern regelmäßig dazu austauschen? Eines unserer Mitglieder hat sich an uns gewandt und ist sehr an Kontakten rund um das Thema interessiert. **Bei Interesse melden Sie sich gern unter info@dmsg-hamburg.de**

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, Katja Rieffel

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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154-156 | 20253 Hamburg
Tel 040-422 44 33 | Fax 040-422 44 40
www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de
V.I.S.D.P. Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin
REDAKTION Daniela Listing M. A.
GESTALTUNG / LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: iStock/©Penny Britt,
©pocheewin, Pexels/© diva plavalaguna
S. 3: C. Baus; S. 5 (3), S. 8, S. 14 (2): H. Günther
S. 15: 123RF.com/© trueffelpix; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich
AUFLAGE 1.700 | Druckzentrum Neumünster

Schirmherrschaft

N.N.

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

Katja Rieffel,
Diplom-Pädagogin

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

Betroffene beraten Betroffene

Jeden dritten Dienstag
des Monats 14 – 16 Uhr
UKE, MS-Sprechstunde, Gebäude W34
Martinistraße 52, 20251 Hamburg

Jeden zweiten Mittwoch

des Monats 16 – 18 Uhr
BAG im Marktkauf-Center
Seeveplatz 1, 21073 Hamburg-Harburg

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
unsere Rechtsanwältin: 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/selbsthilfegruppen
eingesehen werden.

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.



TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche
Rentenversicherung
Bund