



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

2/2023



Schwerpunktthema

SELBST HILFE GRUPPEN

4 | **Interviews**
*Was unsere
Gruppen
ausmacht*

7 | **Fachliche
Unterstützung**
*Gespräche im
geschützten Raum*

9 | **Ehrenamt**
*Besuchsdienst
im Fokus*



■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT

Regelmäßige Aktivitäten	2
Editorial	3
Titelthema: „Ja, das kenne ich auch.“ – Einblicke in unsere Selbsthilfegruppen	
<i>Interviews: Gruppenleiterinnen und -leiter berichten aus ihren Gruppen</i>	4
<i>Interview: „Alle in einem Boot“ – die Selbsthilfegruppe als geschützter Raum</i>	7
<i>„Schwarzes Brett“ – Aufrufe für neue Gruppen</i>	8
<i>Neues vom Ehrenamt</i>	9
<i>MOIA – „Bequem, schnell, freundlich“</i>	11
Aufruf: Beruf und MS	11
<i>Nachrufe: Zum Tod von Dr. Hans de la Motte</i>	12
<i>Wir trauern um Jürgen Krüger und Manfred Beetz</i>	12
<i>Mit dem eigenen Nachlass Menschen mit MS unterstützen</i>	13
<i>Reisebericht: Einmal Karibik und zurück!</i>	14
<i>Impressum</i>	15
Kontakt	16

Die Gemeinsam 3/2023 erscheint Anfang Oktober: Redaktionsschluss ist Montag, der 31. Juli 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 Treff für junge Menschen mit MS

Präsenz oder online an jedem **letzten Dienstag im Monat** von 18-20 Uhr.
Moderation (im Wechsel):
Johannes Wiggers,
Nadja Philipp, Katja Rieffel
www.dmsg-hamburg.de

Offener Angehörigen-Treff

An jedem **ersten Mittwoch im Monat** von 18-20 Uhr
Moderation: Nadja Philipp
(Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige)
www.dmsg-hamburg.de

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-Gymnastik und Schwertübungen

Sport-Gruppe für Menschen mit MS
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

Wir sind eine starke Gemeinschaft – jedes einzelne Mitglied zählt!

Liebe Mitglieder und Förderer der DMSG Hamburg,

vor einiger Zeit erreichte uns die Nachricht einer jungen Frau, die ihre Mitgliedschaft bei uns nach ein paar Jahren Zugehörigkeit in unserem Verband kündigen wollte. Der Grund dafür war, dass die Krankheitsbewältigung gelungen und MS-Symptome abgeklungen waren. Sehr erfreulich! Das Mitglied hatte zuvor an unserem Neubetroffenen-Seminar teilgenommen und auch für die erste schwere Zeit unsere Psychologische Beratungsstelle aufgesucht. Nun sah sie keinen weiteren Nutzen mehr an einer Mitgliedschaft und kündigte. Die Dienstleistung war gelungen, die Geschäftsbeziehung konnte beendet werden.

Mein Verständnis unseres Verbandes und einer Mitgliedschaft ist allerdings ein anderes: **Ich verstehe unsere Hamburger DMSG als Solidargemeinschaft. Wir stehen alle gemeinsam füreinander ein – die „Starken“ wie die „Schwachen“.** Wir tragen alle gemeinsam dafür Sorge, dass niemand mit seinen Problemen und Anliegen alleine bleibt. Von außen werden wir als starke Gemeinschaft wahrgenommen, wenn viele Mitglieder hinter uns stehen. Auch unsere Fördermittel zum Beispiel von Krankenkassen und einigen Stiftungen sind teilweise von der Anzahl unserer Mitglieder und Selbsthilfegruppen abhängig.

Ihre Mitgliedschaft und Ihr finanzieller Beitrag, den Sie Jahr für Jahr leisten, helfen allen Mitgliedern und wir können uns als starke Gemeinschaft für Ihre Belange einsetzen. Ein jeder zählt hier, um die Interessen MS-Erkrankter zu vertreten!

Auch dieses Beispiel erleben wir: Vor einiger Zeit verstarb eines unserer MS-betroffenen Mitglieder, das mit seiner Ehefrau viele unserer Angebote und Hilfen nutzte. DMSG-Mitglied ist die (nichtbetroffene) Ehefrau. Sie hat sich bewusst dafür entschieden, es auch über den Tod ihres Mannes hinaus zu bleiben. Sie möchte mit ihrem Beitrag etwas zurückgeben und sich so indirekt dafür bedanken, dass ihr Mann so viel Unterstützung erhalten hat. In diesem Sinne möchte ich Sie bitten, uns gewogen zu bleiben, auch wenn es Ihnen gut geht und Sie selbst unsere Hilfen derzeit vielleicht nicht benötigen – was ich natürlich jedem unserer Mitglieder von Herzen wünsche. Bitte bleiben Sie Mitglied in unserer DMSG und unterstützen Sie unsere Gemeinschaft mit Ihrem Beitrag!



Ihnen allen wünsche ich einen schönen Sommer! Ich würde mich sehr freuen, viele von Ihnen bei unserer Mitgliederversammlung am 9. September zu treffen.

Ihre **Andrea Holz**

Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

Mitglieder- versammlung 2023

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Samstag, den 9. September in der Christuskirche in Hamburg-Othmarschen statt. Die Einladung sollten Sie bereits erhalten haben.

TITELTHEMA: „Ja, das kenne ich auch.“ – Einblicke in unsere Selbsthilfegruppen

27 Selbsthilfegruppen sind unter dem Dach der DMSG Hamburg vereint, manche schon sehr lange, andere sind in den letzten Jahren dazu gekommen. Einige unserer Gruppenleiterinnen und -leiter berichten aus ihren Gruppen.

Anna aus der Gruppe „Get together“

Wie kam es dazu, dass Sie die Leitung der Gruppe „Get together“ übernommen haben?

Ich war zunächst Mitglied in einer anderen Gruppe. Als es immer mehr Interessierte gab, wurde die Gruppe zu voll und ich habe Anfang des Jahres eine weitere Gruppe eröffnet. Momentan sind wir sechs Frauen. Da aber nicht immer alle zu den Treffen kommen, **freuen wir uns über weitere Teilnehmer, auch Männer sind willkommen. Wir sind zwischen 30 und 40 Jahre alt.**

Wo und wie oft treffen Sie sich?

Wir treffen uns einmal im Monat in einem Restaurant.

Über welche Themen sprechen Sie?

Bewusste Ernährung, Medikamente, Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln, Yoga und weitere Themen rund um die MS. Aber auch andere, ganz banale Themen.

Was können Sie aus den Treffen für sich persönlich mitnehmen?

Ich habe seit zehn Jahren MS und habe die meiste Zeit sehr wenig darüber gesprochen. Kurz nach meiner Diagnose hatte ich mich bereits einmal einer Gruppe angeschlossen, diese aber schnell wieder verlassen. Es fiel mir damals schwer, mit der Krankheit und den verschiedenen Verläufen konfrontiert zu werden. Jetzt merke ich, dass mich der Austausch mit anderen weiterbringt. Ich habe zum Beispiel Neues zu Untersuchungen erfahren, die bisher an mir vorbeigegangen sind und die ich jetzt auch in Anspruch nehmen will.

Wie würden Sie Ihre Gruppe beschreiben?

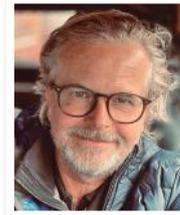
Wir sind eine sehr homogene und harmonische Gruppe. Dass wir in unserer Gruppe alle ungefähr gleich stark betroffen sind, erleichtert den Austausch, weil wir die Herausforderungen und die Lebensrealität der anderen gut nachvollziehen können. Das Wort Selbsthilfegruppe mögen wir nicht so gern, weil es so sehr nach Krankheit klingt.

Würden Sie anderen MS-Betroffenen die Teilnahme an einer Gruppe empfehlen?

Ja, weil man so viele andere Möglichkeiten, mit der MS umzugehen, kennenlernt. ■

Dirk Pudwell aus der Gruppe „GO!“

Wie kam es zur Gründung der Selbsthilfegruppe GO?



Vor 20 Jahren wurde bei mir MS diagnostiziert, aber ich wollte die Krankheit nicht in den Mittelpunkt meines Lebens stellen. Als sich die MS in den letzten Jahren stärker bemerkbar machte, entstand in mir der Wunsch, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Da ich nicht sofort eine passende Gruppe fand, bekam ich Lust selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen und zu leiten. So ist 2019 die Gruppe entstanden. Wir sind zwischen 30 und 65 und unterschiedlich schwer und lange betroffen.

Wo und wie oft treffen Sie sich?

Wir treffen uns nach Absprache alle ein bis zwei Monate. Bereits vor Corona haben wir uns ausschließlich online getroffen. Zuletzt haben wir uns auf Wunsch der Gruppe einige Male persönlich getroffen. In der Zukunft werden wir wahrscheinlich zwischen Online- und Präsenz-Treffen wechseln. Unsere Gruppe ist seit Beginn immer im Fluss und nach wie vor offen für neue Gesichter. Wenn Gruppenmitglieder eine Zeit lang nicht an den Treffen teilnehmen möchten, weil andere Dinge wichtiger sind, ist das für uns alle ok. Meistens sind bei den Treffen um die fünf bis zehn Teilnehmer dabei.

Über welche Themen sprechen Sie?

Am Anfang habe ich ein Thema wie beispielsweise Beruf und MS, Physiotherapie oder medikamentöse Behandlungen vorgegeben. Mittlerweile ergeben sich die Themen spontan während der Treffen aus der Gruppe heraus. Die Teilnehmer haben oft ganz unterschiedliche Bedürfnisse: Die einen suchen gezielt nach Informationen, die anderen nach sozialen Kontakten unter Gleichgesinnten. Alles hat seinen Platz. Neubetroffene suchen meist für sich nach einem guten Umgang mit der Diagnose. Dafür ist eine Selbsthilfegruppe sehr hilfreich.

Was nehmen Sie persönlich aus den Treffen mit?

Für mich war es neu, eine Gruppe zu moderieren. Daraus habe ich viel gelernt. Der Kontakt mit anderen, die das gleiche Schicksal haben, ist immer hilfreich. In der Gruppe treffen Menschen aus ganz unterschiedlichen Welten aufeinander. Es ist nicht immer einfach, die verschiedenen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Aber gerade die Unterschiede bringen uns persönlich weiter. Um ein Beispiel zu nennen: Für viele – auch für mich persönlich – war es ein wahnsinnig großer Schock, die Diagnose MS zu erhalten und dies zu bewältigen eine enorme Herausforderung. Für andere wiederum war es eine Erleichterung, endlich zu wissen, was mit einem los ist, weil es lange gedauert hat, bis man es herausfindet, dass es MS ist. ■

Silke Plotz aus der Gruppe „Leben mit MS“

Wie kam es zur Gründung der Selbsthilfegruppe „Leben mit MS“?



Ich habe 2022 am Neu- und Geringbetroffenenseminar „Leben mit MS“ teilgenommen. Einige der Teilnehmer wollten danach weiter im Kontakt bleiben und sich wieder treffen. Zunächst waren es nur drei von den insgesamt zehn Seminarteilnehmern. Die DMSG hat dann noch weitere Mitglieder in unsere Gruppe vermittelt und nun sind wir acht Frauen und zwei Männer zwischen 40 und Mitte 60, die alle eher geringbetroffen sind.

Wo und wie oft treffen Sie sich?

Wir treffen uns alle zwei Monate in der DMSG-Geschäftsstelle. Uns ist ein geschützter Raum ohne Umgebungsgläusche, in dem jeder von jedem verstanden wird, sehr wichtig.

Welche Aufgaben haben Sie innerhalb der Gruppe übernommen?

In die Organisation der Gruppe bin ich mehr oder weniger reingerutscht. Ich habe einen Schlüssel für die Geschäftsstelle und kümmere mich um den Termin. Die Termine sprechen wir über einen E-Mail-Verteiler ab, kommunizieren zwischen den Treffen aber nicht viel, sondern konzentrieren uns auf die Treffen.

Über welche Themen sprechen Sie?

Die Themen entstehen immer spontan in den Treffen. Beim letzten Mal haben wir über das Thema Reha gesprochen. Ein Gruppenmitglied war gerade dabei, einen Antrag zu stellen, und das war für uns ein guter Anlass, das Thema zu vertiefen. Zudem sprechen wir oft über die medikamentösen Therapien, viele sind mit der Therapie noch in der Findungsphase. Ernährung ist auch immer wieder ein Thema. Genau wie das Berufsleben.

... dass es eine schöne Erfahrung ist, sich in der Gruppe verstanden zu fühlen und so viel mit den anderen teilen zu können.

Warum würden Sie anderen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe empfehlen?

Ich war selbst erst skeptisch, wie intensiv und wie oft ich mich als Geringbetroffene mit der Erkrankung beschäftigen will und ob ich mich wirklich einer Gruppe anschließen möchte. Aber jetzt stelle ich immer wieder fest, dass es eine schöne Erfahrung ist, sich in der Gruppe verstanden zu fühlen und so viel mit den anderen teilen zu können. Der Unterschied zu Gesprächen mit Freunden ist, dass die anderen in der Gruppe sagen: „Ja, das kenne ich auch.“ ■

Kerstin Arriens aus der Gruppe „360 Grad“

Die Gruppe 360 Grad feiert 2023 bereits ihr 20-jähriges Jubiläum.

Was steckt hinter dem Gruppennamen 360 Grad?



Wir sind alle verschieden, aber wir sind auch ein Kreis mit einem gemeinsamen Mittelpunkt, der MS.

Wie kam es dazu, dass Sie sich der Gruppe angeschlossen haben?

2003, etwa zwei Jahre nach dem Erhalt der Diagnose, habe ich nach einer Selbsthilfegruppe gesucht, quasi als Raum, in dem ich mich über die Erkrankung austauschen kann. Meine Kinder waren damals noch klein und ich wollte zu Hause nicht so viel darüber reden. Unsere Gruppe ist aus einem psychologisch geleiteten DMSG-Wochenendseminar im Elsa Brändström Haus entstanden. Später sind weitere Teilnehmer über die Segelwoche der DMSG zu uns gekommen. Mittlerweile sind wir eine geschlossene Gruppe mit sieben Teilnehmern. Da einer von uns an Demenz erkrankt ist, haben wir seine Frau in die Gruppe integriert. Sie begleitet ihn zu den Treffen. Vor etwa sechs Jahren habe ich die Leitung der Gruppe übernommen, als ein Wechsel nötig wurde.

Wo und wie oft treffen Sie sich?

Wir treffen uns ganz regelmäßig einmal im Monat in der Geschäftsstelle. Während Corona haben wir uns online getroffen, sind aber jetzt vollständig zu Treffen in Präsenz zurückgekehrt.

Über welche Themen sprechen Sie?

Da wir alle älter werden und einige von uns stärker von der MS betroffen sind, besprechen wir mittlerweile oft Dinge, über die wir nicht gern mit Freunden reden, wie zum Beispiel Blasenstörungen. Manchmal laden wir Referenten zu bestimmten Themen in die Gruppe ein. Dafür beantragen wir Fördergelder. Aber wir haben auch viel Spaß zusammen und sprechen nicht nur über Probleme.

... In der Gruppe vertrauen wir uns, haben immer einen Ansprechpartner und fühlen uns verstanden.

Was können Sie aus den Treffen für sich persönlich mitnehmen?

In all den Jahren – und da kann ich auch für die anderen sprechen – bin ich aus jedem Treffen mit dem Gefühl gegangen, dass sich das Treffen gelohnt hat.

Was ist das Besondere an der Gruppe?

Es verbindet uns eine besonders enge Freundschaft. Bei Geburtstagen besuchen wir einander. Mein Ex-Mann hat mich immer um die Gruppe beneidet, da wir einen so festen Zusammenhalt haben. Wir können untereinander auch Kritik äußern und sprechen es an, wenn wir finden, dass jemand etwas in seinem Leben ändern sollte.

Gibt es ein besonders schönes Erlebnis mit der Gruppe?

Einige Male kam eine Sporttrainerin zu uns in die Gruppe. Unter ihrer Anleitung ist es Mitgliedern, die einen Rollstuhl nutzen, gelungen, ein paar Schritte zu gehen. Das war toll!

Würden Sie anderen die Teilnahme an einer Gruppe empfehlen?

Auf jeden Fall. In der Gruppe vertrauen wir uns, haben immer einen Ansprechpartner und fühlen uns verstanden. Außerdem tauschen wir auch viele praktische Tipps aus, beispielsweise zu Ärzten. Der Kontakt zu anderen kann die Angst vor bestimmten Dingen nehmen: Eine Frau aus unserer Gruppe, die einen Rollstuhl nutzt, hat uns vor Augen geführt, dass ein Rollstuhl sehr hilfreich sein kann, da er den Radius vergrößert. ■

„Alle in einem Boot“ – die Selbsthilfegruppe als geschützter Raum

Seit Februar ist Katja Rieffel bei der DMSG Hamburg Ansprechpartnerin für Neubetroffene, Plan Baby und die Selbsthilfegruppen. Die Diplom-Pädagogin bringt viel Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen mit.

Über welche beruflichen Stationen bist du zur DMSG Hamburg gekommen?



In meinen vorherigen Arbeitsstellen und schon während meines Studiums ist die Arbeit mit Gruppen immer wieder zum Schwerpunkt meiner Tätigkeiten geworden. Ich habe in einem Jugendtreff gearbeitet, Teambuilding-Maßnahmen in Schulklassen initiiert und begleitet und Bildungsseminare für Bundesfreiwillige und FSJler gegeben. Zuletzt war ich bei KISS Hamburg – der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. Dort habe ich unter anderem Gruppen in allen Phasen ihrer Arbeit beraten und begleitet und Fortbildungen für Gruppenmitglieder zu den Themen Kommunikation und Konflikte angeboten.

Was genau sind deine Aufgaben?

Als Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppen unterstütze ich die Gruppen in allen organisatorischen Belangen, berate gern auch bei inhaltlichen Fragestellungen und kann z. B. für finanzielle Fördermöglichkeiten an die richtigen Ansprechper-

sonen vermitteln. **Wer eine Gruppe sucht oder über eine Gründung nachdenkt, kann sich jederzeit gern an mich wenden.** Auch Gruppen mit bestimmten Themenschwerpunkten, zum Beispiel eine reine Frauen- oder Männergruppe sind möglich, ebenso wie neue Regionalgruppen. Zudem tausche ich mich regelmäßig mit dem Selbsthilfebeirat zu aktuellen Anliegen aus den Gruppen aus.

Welche Art von Unterstützung erhalten Gruppen von der DMSG?

Bei allen Fragen rund um die Selbsthilfegruppen biete ich beratende Gespräche an. Das kann ein Input zur Gruppendynamik sein, z. B. zum Umgang mit „Vielrednern“ oder stillen Teilnehmenden, zur Moderation oder der Rollen- und Aufgabenverteilung in der Gruppe. Sollte es einmal nötig sein, kann ich auch eine Konfliktmoderation anbieten.

Wie war die Entwicklung der letzten Jahre während der Corona-Pandemie?

Einerseits hat die Corona-Pandemie dazu geführt, dass sich viele Gruppen weniger oder gar nicht treffen konnten. Viele Gruppen sind aber auch sehr kreativ geworden und haben ihre Treffen z. B. nach draußen verlegt und sich zu gemeinsamen Spaziergängen oder im Park getroffen. Zum anderen gab es eine deutliche Entwicklung hin zum Digitalen. Die digitalen Möglichkeiten bedeuten auch Barrierefreiheit und er-

möglichen z. B. Mitgliedern mit eingeschränkter Mobilität oder Pflegeverantwortung an Treffen teilzunehmen. Einige Gruppen haben die digitalen Treffen ganz oder teilweise beibehalten und in ihr Konzept integriert, bei anderen ist inzwischen ein Stück weit eine „digitale Müdigkeit“ entstanden. Hier unterstützen wir gerne auch Gruppen dabei, wieder Schwung in Präsenztreffen zu bringen, z. B. durch Werbung neuer Teilnehmender oder Unterstützung bei der Raumsuche.

Wie siehst du die Zukunft der Selbsthilfegruppen?

Über das Internet und die sozialen Medien gibt es heute alternative Möglichkeiten, sich zu informieren und auszutauschen. Die Verbindlichkeit regelmäßiger Treffen sowie die Übernahme von Aufgaben und Verantwortung fällt heute vielen Menschen inmitten zahlreicher anderer Verpflichtungen schwerer. Zudem müssen wir dem manchmal „angestaubten“ Image der Selbsthilfegruppen entgegenwirken. Das kann gelingen, indem wir mit neuen Formaten, guter Unterstützung und Offenheit dafür sorgen, dass die Interessierten Lust haben, sich an ihre Aufgabe und Gruppe zu binden. Ich persönlich bin davon überzeugt, dass es immer ein Bedürfnis geben wird, sich über die eigenen Erfahrungen auszutauschen und dass das Modell Selbsthilfegruppe weiterhin sehr wichtig ist. ▶

► **Hast du grundsätzliche Empfehlungen für Selbsthilfegruppen?**

In einer Selbsthilfegruppe liegen häufig viele Aufgaben in einer Hand: Organisation, Moderation, Raum, Versorgung, Finanzen, Kontakt für neue Mitglieder, usw. Das muss nicht so sein. Ich plädiere immer dafür, die „Hüte“ auf mehrere Personen zu verteilen. So können auch wechselnde Personen die Gruppe moderieren. Darüber hinaus empfehle ich, sich in der Gruppe regelmäßig darüber auszutauschen, was sich die einzelnen Teilnehmenden wünschen und ob etwas verbessert werden sollte.

Warum würdest du Mitgliedern die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe empfehlen?

In der Gruppe mit anderen Betroffenen oder Angehörigen können die Teilnehmenden sich verstanden fühlen. Sie müssen nicht so viel erklären, da alle „im gleichen Boot“ sitzen. Der oder die Einzelne kann viel über sich selbst lernen, Freundschaften schließen und Weggefährten finden. Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, auch um schwierige Themen zu besprechen. Gruppenmitglieder können von der Erfahrung und den Strategien der anderen profitieren. Auch der ganz praktische Austausch über Therapien und Alltagshilfen ist für viele sehr wertvoll. ■

Die Interviews führte Daniela Listing.

„Schwarzes Brett“ – Aufrufe für neue Gruppen

Laufgruppe MS

Zuerst einmal möchte ich mich vorstellen. Mein Name ist Judith und ich bin 31 Jahre alt. Vor zwei Jahren habe ich die MS-Diagnose bekommen. Eine wichtige Kraftquelle in der Zeit danach war für mich das Laufen und ist es immer noch! Seit meiner Kindheit liebe ich es, in meiner Freizeit laufen zu gehen und habe immer wieder festgestellt, dass es eine gute Möglichkeit ist, aktiv zu bleiben und mit Schwierigkeiten auch in Bezug auf die Erkrankung umzugehen.



Ich habe mir überlegt, dass es wunderbar wäre, eine Laufgruppe speziell für Menschen mit MS zu gründen, die auch gerne laufen. Diese

Gruppe könnte uns ein unterstützendes und ermutigendes Umfeld bieten, in dem wir trainieren und uns miteinander austauschen können. Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören und eine Gemeinschaft von gleichgesinnten Läufern mit MS aufzubauen. ■

Wann: Am letzten Samstag im Monat, um 13 Uhr

Treffpunkt: U-Bahn Stephansplatz, vor dem Eiscafé Livotto Eingang Pflanzen und Blumen

Kontakt: laufgruppems@gmail.com

Neue Angehörigengruppe

Wir suchen Interessierte für eine neue Selbsthilfegruppe mit Angehörigen von Menschen mit MS, die die Diagnose vor nicht allzu langer Zeit erhalten haben und eher geringbetroffen sind. Dabei ist es erst einmal egal, ob Eltern, Partner oder enge Freunde. Es geht um den Austausch über Themen wie zum Beispiel:

- *Umgang mit der Diagnose im Familienkreis*
- *Wie kann ich meinen Angehörigen unterstützen?*
- *Selbstfürsorge*

Wenn Sie sich für die Angehörigengruppe interessieren oder grundsätzlich eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine Gruppe gründen möchten, wenden Sie sich jederzeit gern an Katja Rieffel: rieffel@dmsg-hamburg.de oder montags 9-12 Uhr telefonisch unter 040-4224433 ■

Offener Treff für junge Menschen mit MS

Der Offene Treff findet in lockerer Atmosphäre und ohne Anmeldung jeden letzten Dienstag im Monat statt und wird im Wechsel von Johannes Wiggers, Nadja Philipp und Katja Rieffel moderiert. Vor kurzem sind wir an manchen Terminen wieder mit Präsenztreffen im Restaurant Bolero, Rothenbaumchaussee 78, gestartet.

Bitte informiert euch auf unserer Homepage, ob der Offene Treff online über Webex oder im Bolero stattfindet. ■

Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe

Das gemeinsam von KISS Hamburg und der AOK Rheinland / Hamburg initiierte Projekt hat zur Aufgabe, ehrenamtlich tätigen Selbsthilfefaktiven die notwendige digitale Kompetenz zu vermitteln, damit sie ihre Angebote optimal den aktuellen und zukünftigen Anforderungen anpassen, (jüngere) Betroffene erreichen und ehrenamtlich einbinden können. Darauf aufbauend wird ein Expert*innen-Netzwerk zur digitalen Kompetenz von und für die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Hamburg entstehen.

Projektbegleitend bietet das Forum „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ Gelegenheit, sich einmal jährlich mit Expert*innen aus der Selbsthilfe und angrenzenden Praxisfeldern über aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse auszutauschen. ■



Anke Heß, Projektleitung
„Digitale Kompetenz in der
Selbsthilfe“, KISS Hamburg
E-Mail: [selbsthilfeprojekt@
paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

Neues vom Ehrenamt bei der DMSG Hamburg

Auszeichnung für unseren Besuchsdienst: startsocial – Hilfe für Helfer

Eine unabhängige Jury hat unsere Initiative „Ehrenamtlicher Besuchsdienst für Menschen mit Multipler Sklerose“ für das Beratungsstipendium „startsocial – Hilfe für Helfer“ ausgewählt. Mit den insgesamt 100 vergebenen Stipendien stärkt startsocial soziale Initiativen in ihrer Wirkung und fördert ehrenamtliches Engagement in Deutschland. Meike Gräff koordiniert in unserem Landesverband den Besuchsdienst für Schwerbetroffene und das Ehrenamt.



Wie läuft die Vermittlung im Besuchsdienst ab?

Als erstes mache ich einen Hausbesuch bei dem Mitglied, das sich einen Besuchsdienst wünscht. Dann beginnt die Suche nach einer geeigneten Person. Manchmal braucht es etwas Zeit und Geduld, bis wir jemanden finden. Alle ehrenamtlich Tätigen laden wir vorab zu einem persönlichen Kennenlernen in die Geschäftsstelle ein. Es ist uns wichtig, dass die Besuchenden empathisch und verlässlich sind und gut zuhören können. Wenn es passt, arrangieren wir ein erstes Treffen mit dem Mitglied, bei dem ich selbst dabei bin. Die Chemie innerhalb des Tandems muss stimmen, deshalb begleiten wir den Beginn recht eng. ►

... Die Chemie
innerhalb des
Tandems muss
stimmen, ...

Worum ging es in den Coachings?

Zwei Coaches, sehr erfahrene Fach- und Führungskräfte, haben mich vier Monate lang regelmäßig zu unserem ehrenamtlichen Besuchsdienst für Menschen mit MS beraten. Aus der professionellen Außenperspektive haben wir wertvolle Tipps für das Angebot erhalten. Zum Beispiel haben wir herausgearbeitet, wie wir die „Vermittlung“ verbessern können und welche Eigenschaften die Ehrenamtlichen, die unsere Mitglieder besuchen, idealerweise mitbringen sollten. In der Außendarstellung des Projekts versuchen wir mit dem neuen Slogan „Wir schaffen schöne Momente“, das Angebot für Menschen, die ein Ehrenamt suchen, greifbarer zu machen.



„Eimsbüttel engagiert sich“ – die DMSG Hamburg ist dabei!

Mit einem Plakat machen wir bei der Wanderausstellung „Eimsbüttel engagiert sich“ als eine von 50 gemeinnützigen Einrichtungen und Initiativen im Bezirk Eimsbüttel auf den Besuchsdienst aufmerksam. In Kooperation mit dem Bezirksamt Eimsbüttel gibt die Freiwilligenagentur ASB Zeitspender Einblicke in die verschiedenen Möglichkeiten, sich ehrenamtlich in Eimsbüttel zu engagieren. Die Ausstellung wurde am 13.04. in der Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg eröffnet und ist noch an diesen Orten zu sehen:



4. September – 27. Oktober 2023
Kulturhaus Eidelstedt
Alte Elbgaustraße 12
22523 Hamburg-Eidelstedt

1. November – 15. Dezember 2023
Freizeitzentrum Schnelsen
Wählingsallee 16
22459 Hamburg-Schnelsen

8. – 31. Januar 2024
Hamburg-Haus Eimsbüttel
Doormannsweg 12
20259 Hamburg-Eimsbüttel

► Welche Unterstützung erhalten Ehrenamtliche bei der DMSG Hamburg?

Wir bieten regelmäßige Treffen an, um sich auszutauschen. Ehrenamtliche erhalten bei uns auf Wunsch Supervision und kleine Fortbildungen. Im Juli findet zum ersten Mal seit Corona wieder ein Fest für unsere Ehrenamtlichen bei uns in der Geschäftsstelle statt, auf das wir uns sehr freuen. Wir sind sehr dankbar, dass sich so viele Menschen bei uns ehrenamtlich engagieren. Ohne unsere Ehrenamtlichen wäre unser vielfältiges Angebot gar nicht möglich.

Was müssen Mitglieder tun, die sich einen Besuchsdienst wünschen?

Wer sich jemanden für regelmäßige Besuche zu Hause oder gemeinsame Unternehmungen wünscht, kann sich jederzeit gern bei mir melden. Manchmal dauert es ein wenig, bis wir jemanden gefunden haben, der im Stadtteil sucht, in dem unser Mitglied wohnt, aber in den meisten Fällen können wir jemanden vermitteln.

Meike Gräff
Tel. 040-4224433
graeff@dmsg-hamburg.de ■



AKTIVOLI 2023

Bei der diesjährigen AKTIVOLI-FreiwilligenBörse in der Handelskammer war die DMSG Hamburg mit einem Stand vertreten. Frau Gräff (re.) hat u. a. mit tatkräftiger Unterstützung von Frau Woidelko viele Interessierte über unseren Besuchsdienst informiert.

MOIA – „Bequem, schnell, freundlich“

Die barrierefreien Fahrzeuge von MOIA sind für Inhaber eines Schwerbehindertenausweises sowie des Beiblatts mit Wertmarke kostenlos. Auch Begleitpersonen können MOIA unter bestimmten Voraussetzungen kostenfrei nutzen. Zwei Mitglieder erzählen von ihren Erfahrungen.



Lydia Boothe

Seit zwei Jahren bin ich Rentnerin und lege mit Hilfe eines Rollators meine Wege zurück. Mitte letzten Jahres entdeckte ich MOIA. MOIA war sehr bequem, ich wurde nicht allzu weit von meinem Standort entfernt abgeholt und nahe am Zielort abgesetzt. Einmal wurde mir ein Einstiegsort angezeigt, der relativ weit von meinem Standort entfernt war. Ich habe die Fahrt storniert und wurde sofort befragt, warum ich storniert hatte. Ich gab an, dass mir der Abholort zu weit entfernt war. Bei meinen Buchungen ist mir dies danach nie wieder passiert. MOIA scheint lernfähig zu sein. Meine Erfahrung ist, dass selbst wenn unterwegs andere Mitfahrer zusteigen, die Fahrt nur maximal zehn Minuten länger dauert als ich mit einem eigenen Wagen bräuchte.

Seitdem ich bei MOIA registriert bin, nutze ich das Angebot ohne weitere Zuzahlung. Die 15 rollstuhlgerechten Fahrzeuge können über eine Hebebühne einen Rollstuhl sowie fünf

weitere Personen mitnehmen. Die Wagen fahren sehr ruhig bzw. scheinen sie durch den Verkehr zu gleiten. Ich bin ganz begeistert. Seitdem nutze ich hauptsächlich MOIA. Ich brauche mir keinen Kopf darüber zu machen, ob die Aufzüge funktionieren, muss nicht umsteigen, und ich kann auch Ziele erreichen, die nur umständlich mit Bus- und Bahn zu erreichen sind.

Daniela Möller

Ich fahre sehr gerne mit MOIA. Wenn man die MOIA-App installiert und den Behindertenausweis zusammen mit der Wertmarke im MOIA-Büro vorgelegt hat, ist es kinderleicht, ein rolligerechtes MOIA zu bestellen und kostenlos zu fahren. Die Fahrer sind super hilfsbereit und arbeiten sehr gerne. Das merkt man bei jeder Fahrt. Es gibt eine Hubrampe, der Rolli wird gut gesichert und fixiert.

Ich bin sehr begeistert von MOIA und würde mich sehr freuen, wenn viele Menschen diesen Service nutzen können. ■

Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

Beruf und MS

Wer die Diagnose MS erhält, ist oft noch dabei sich beruflich zu orientieren. Bis zum Rentenalter bleibt der Umgang mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung im Berufsleben herausfordernd. Und zwar für Arbeitnehmer und für Selbstständige gleichermaßen. Auch die Rechtslage ist manchmal verwirrend. Im Schwerpunkt des nächsten Heftes geht es deshalb um das Thema „Beruf und MS“.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Tipps mit den anderen Mitgliedern teilen möchten und dabei auf diese oder andere Fragen eingehen:

- *Wie offen gehen Sie am Arbeitsplatz mit der Erkrankung um?*
- *Wie kommen Sie mit Symptomen wie Fatigue zurecht?*
- *Welche Unterstützungsmöglichkeiten empfehlen Sie?*

Bitte kontaktieren Sie uns bis zum Redaktionsschluss am 31. Juli 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

Zum Tod von Dr. Hans de la Motte

22. Oktober 1935 – 24. März 2023

Die DMSG Hamburg hat bedauerlicherweise binnen ganz kurzer Frist nicht nur ihren Schirmherrn Prof. Dr. h.c. Jürgen Flimm, sondern im März dieses Jahres auch ihren langjährigen Vorstandsvorsitzenden, Herrn Dr. Hans de la Motte verloren.



Herr Dr. de la Motte wurde im Oktober 1991 bei uns Mitglied und ist 1995 als Nachfolger von Frau Professor Dr. Marianne Fritsch zum Vorsitzenden unseres Vorstands gewählt worden. Er hat dieses Amt lange, nämlich bis 2009 bekleidet. Seine enorme Führungserfahrung als langjähriger Behördenleiter und seine dort und daraus entwickelte Klarheit und Stringenz im Denken und Handeln waren ein großer Gewinn für die DMSG Hamburg. Sein Zeitmanagement war vorbildlich. Besprechungen mit ihm waren transparent strukturiert, vorbedacht und ergebnisorientiert. Sein bemerkenswertes Gespür für Wichtiges und seine klaren Vorstellungen zum „Warum“, zum „Womit“ und zum „Wohin“ haben die Zusammenarbeit mit ihm geprägt. Dabei blieb er offen für Argumente und Alternativen, vorausgesetzt, sie entsprachen seinem Anspruch an die Qualität der Arbeit der DMSG Hamburg.

Er war ein guter, durchweg freundlicher und verbindlicher Zuhörer. Bestimmt in der Sache und doch im Auftritt immer höflich, bescheiden und zurückhaltend. Alle, die ihn persönlich erlebt haben, wissen, dass er selbst MS-betroffen war, stark betroffen. Er hat sich der MS aber nicht ergeben und das auch weite Jahre über seinen Abschied aus dem Vorstand der DMSG hinaus nicht. Eigentlich nie. Es trifft die angemessene Würdigung seiner jahrelangen Arbeit für die DMSG Hamburg sicher richtig, festzuhalten – er selbst hat darüber natürlich nie gesprochen –, dass seine eigene Nähe zu und seine Vertrautheit mit dieser Krankheit in vieler Hinsicht auch richtungweisend war sowohl bei der Priorisierung der Aufgaben der DMSG als auch im durchweg verbindlichen, außerordentlich wertschätzenden Umgang ganz besonders mit unseren MS-betroffenen Mitgliedern. ■

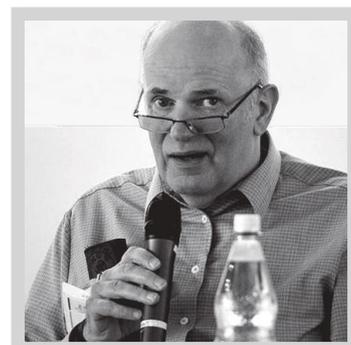
Insgesamt darf man mit allem Recht sagen – und das will ich hiermit ausdrücklich tun –, dass Dr. Hans de la Motte ein „Glück“ für die DMSG Hamburg war. Wir sind und wir bleiben ihm dankbar für seine großartige Leistung.

Dr. Ludwig Linder

Wir trauern um Jürgen Krüger

24. November 1956 – 9. Mai 2023

Jürgen Krüger ist im Mai im Alter von 66 Jahren verstorben. Die DMSG Hamburg trauert um ein Vorstandsmitglied, das den Verein in seiner aktiven Zeit sehr bereichert hat. Am Ende seiner 15-jährigen Vorstandstätigkeit erhielt er 2018 für sein Engagement die silberne Ehrennadel des Hamburger Landesverbandes. Er war Teil der damaligen Redaktionsgruppe der Mitgliederzeitschrift und hat sich in der Arbeitsgruppe für unser MS-Forum engagiert. Weiter sorgte er mit seiner Band „Pellegrino Underground“ auf zahlreichen DMSG-Veranstaltungen als Mundharmonika-Spieler für die musikalische Untermalung. ■

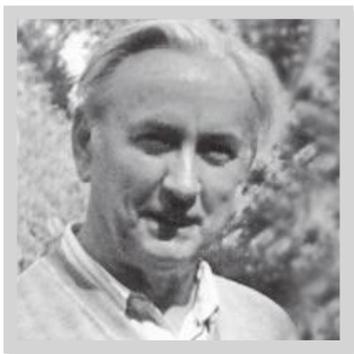


Wir werden Jürgen Krüger sehr vermissen und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Andrea Holz

Wir trauern um Manfred Beetz

20. August 1932
– 23. Januar 2023



Bereits im Januar ist Manfred Beetz im Alter von 90 Jahren verstorben. Die DMSG Hamburg trauert um eines seiner Gründungsmitglieder, welches das Gesicht des Landesverbandes viele Jahre mitgeprägt hat. Bei Ausflügen, Mitgliederversammlungen und Weihnachtsfeiern hat er stets dafür gesorgt, dass alles gut gelingt. Manfred Beetz war von 1985-1988 Geschäftsführer und wurde 1991 Schatzmeister. Für sein ehrenamtliches Engagement erhielt er 1988 die Goldene Ehrennadel des DMSG-Bundesverbandes und 1992 die silberne Ehrennadel des Hamburger Landesverbandes. ■

Wir sind Herrn Beetz und seiner Ehefrau Helga Grebe sehr dankbar für den großen Einsatz, mit dem sie sich für unsere Mitglieder engagiert haben.

Andrea Holz

Mit dem eigenen Nachlass Menschen mit MS unterstützen

Andrea Holz ist seit 18 Jahren Geschäftsführerin bei der DMSG Hamburg und u. a. für Erbschaften und Testamente zuständig. Sie berät Menschen, die den Landesverband in ihrem Testament bedenken wollen.

Wer die DMSG Hamburg in seinem Testament berücksichtigt, will über den Tod hinaus etwas für Menschen mit Multipler Sklerose bewegen. Oft haben die Erblasser selbst mit der unheilbaren Krankheit gelebt oder in der Familie bzw. im näheren Umfeld ist jemand erkrankt. Die Erblasser denken an die Lebenssituation von MS-Betroffenen der nachfolgenden Generationen und möchten mit ihrem Nachlass dafür Sorge tragen, dass Menschen mit MS Unterstützung erfahren und mit ihren Sorgen und Problemen nicht allein dastehen.

Bei der DMSG Hamburg konnten wir dank Erbschaften und Vermächtnissen bereits viel für MS-Betroffene in Hamburg tun. Vor drei Jahrzehnten konnten wir durch ein Vermächtnis einen Teil der Geschäftsstelle kaufen. Mit diesem Immobilienerwerb konnten wir die Zukunft unserer Arbeit für MS-betroffene Menschen in Hamburg ein Stück weit absichern.

Momentan wissen wir von einigen Mitgliedern, dass sie uns in ihrem Testament bedacht haben. Wir freuen uns über jede Art von Zuwendung – sei es ein Geldbetrag oder



... über den Tod hinaus etwas für Menschen mit Multipler Sklerose bewegen.

eine Immobilie. In den vergangenen Jahren haben wir einige Nachlässe erhalten und konnten mit ihnen viel bewirken. Testamente sind eine wichtige Finanzierungsquelle für den Fortbestand unserer Arbeit.

Es ist ein großer Vertrauensbeweis, wenn Menschen unseren Landesverband in ihrem Testament bedenken. Diesem Vertrauen versuchen wir stets bestmöglich gerecht zu werden. Wir begleiten an MS erkrankte Menschen in vielen Fällen über mehrere Jahrzehnte. Wenn uns jemand kontaktiert, weil er oder sie erwägt, unserem Landesverband

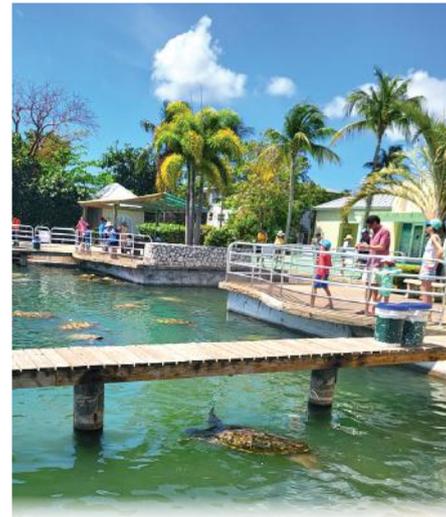
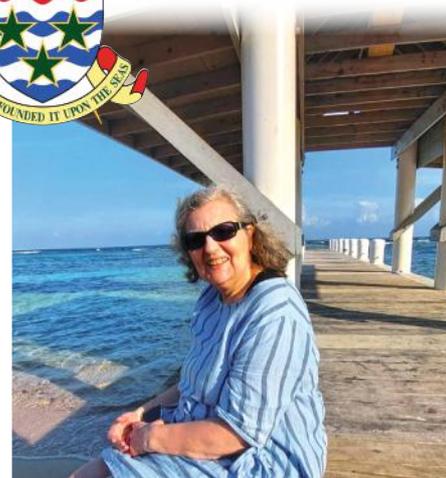
Einmal Karibik und zurück!

Ein Reisebericht von Lydia Boothe

Im März 2023 führte mich mein Weg zusammen mit meiner Tochter und meiner Enkelin in die Karibik auf die Grand Cayman Islands.

Über London ging es zu den Cayman Islands. Als wir Zweidrittel des zehnstündigen Flugs über den Atlantik geschafft hatten, kam die Durchsage „bitte anschnallen“, da wir in Kürze einen Sturmausläufer streifen würden. Und dann ging es auch schon los. Die Maschine wurde hin und her gerüttelt und machte einen Satz nach unten, einige Passagiere schrien vor Schreck. Die Kleine saß zwischen uns, wir hielten uns an den Händen und versuchten so unerschrocken zu wirken, wie es uns nur möglich war, um sie nicht zu beunruhigen. Aber ich spürte, dass das Adrenalin durch meine Adern floss. Wäre ich nicht angeschnallt gewesen, es hätte mich aus dem Sitz gehoben. Zehn Minuten später war der Spuk vorbei.

Schon bald landeten wir nach einem Zwischenstopp in Nassau auf den Bahamas auf Grand Cayman. Als wir in der Ferienwohnung die Vorhänge aufzogen, überkam uns ein Wow-Gefühl. Direkt vor uns war der Pool und nur ein paar Meter davon entfernt schimmerte in Blau-Türkis das Karibische Meer mit der einen oder anderen Palme davor. Etwas weiter draußen konnten wir sehen, wie sich die Wellen am Korallenriff brachen.



Die Ferienwohnung war ganz und gar nicht barrierefrei. Auf der Insel war es sehr schwierig mit dem Rollator von A nach B zu kommen. Die Einheimischen fahren auch die kleinsten Strecken mit dem Auto. Zu Fuß gehen sei unglaublich gefährlich, sagte man uns.

Eines unserer Highlights war ein Ausflug zum Schildkrötencenter. Dort werden Schildkröteneier ausgebrütet. Später werden die Tiere wieder am Strand ausgewildert.

Natürlich war der Urlaub viel zu kurz, aber wunderschön.

etwas zu vererben, beantworten wir alle Fragen ganz diskret und verbindlich. Meist sind die Menschen sehr dankbar, ihr Erbe in guten Händen zu wissen.

Wir erledigen die Abwicklung des Nachlasses intern im Team und übernehmen auf Wunsch auch die Auflösung des Haushaltes. So entstehen keine unnötigen Kosten. Außerdem sind wir von der Erbschaftsteuer befreit. Wir garantieren, dass das Geld aus dem Nachlass zu 100 Prozent im Sinne des Erblassers verwendet wird. Den eigenen Nachlass zu regeln ist kein einfaches Thema. Es ist sowohl mit vielen juristischen Fragen als auch mit starken Emotionen verbunden. Aber wer es einmal angegangen ist, spürt in den meisten Fällen eine große Erleichterung und kann sich wieder ganz dem Leben widmen.



Sprechen Sie uns jederzeit gern an, wenn Sie erwägen, die DMSG Hamburg in Ihrem Testament zu berücksichtigen. Wir sind für Sie da. Gern senden wir Ihnen auch ganz unverbindlich unsere Testamentsbroschüre zu.

Andrea Holz

Seit vielen Jahren ein zuverlässiger und großzügiger Partner: Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Die Hertie-Stiftung unterstützt – neben vielen anderen Stiftungen – unsere Arbeit besonders beständig und großzügig.

„Mit Sicherheit gut beraten“ – ein Angebot, das sich speziell den Fragestellungen Neubetroffener widmet, ist eines der Projekte, das wir dank der Hertie Stiftung umsetzen konnten. Wir sind sehr froh, dass die Gemeinnützige Hertie-Stiftung den gemeinsam von den DMSG-Nordverbänden Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Bremen und Hamburg herausgegebenen Seminarplan fördert.

2022 erhielten wir von der Hertie-Stiftung auch Unterstützung für eine Familienfreizeit und für über

die Caritas verteilte Einzelfallhilfe, die wir Mitgliedern anbieten, denen dringend notwendige finanzielle Mittel fehlen. Durch die finanzielle Unterstützung einer Supervision hat die Stiftung die Qualität des Projekts „Die vergessenen Kranken“, das sich den Anliegen und Bedürfnissen von Menschen mit einem schweren Verlauf der MS widmet, gefördert.

Bereits seit 2001 besteht der Vertrag zwischen der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der DMSG, der die finanzielle Unterstützung der satzungsgemäßen Aufgaben des DMSG-Bundesverbandes und aller DMSG-Landesverbände regelt.

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



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: Pexels; S. 3, 14 (li.): M. Bustamante; S. 7, 9, 12: Heike Günther
S. 11 (re.): MOIA; alle weiteren privat | **ERSCHEINUNGSWEISE** Vierteljährlich | **AUFLAGE** 1.700
DRUCK 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
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: DE24 3702 0500 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33XXX

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
N.N. (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/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: