



# Gemeinsam

[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

DMSG HAMBURG  
UNABHÄNGIGE  
INTERESSENVERTRETUNG  
FÜR MENSCHEN MIT  
MULTIPLER SKLEROSE

4 / 2023

Schwerpunktthema

## Angehörige



**4** | **Neubetroffen**  
*Als Paar mit der  
Diagnose leben*

**6** | **Partnerschaft**  
*Neue Rollen und  
eigene Grenzen*

**11** | **Entlastung**  
*Eine Schule für  
Angehörige*

**dmsg**

■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband

Hamburg e.V.

## INHALT

Regelmäßige Aktivitäten .....	2
Editorial .....	3
<b>Titelthema: „Angehörige“</b>	
Interview: „Wir versuchen, Wünsche und Pläne nicht mehr aufzuschieben.“ .....	4
Buchtip: Mama ist anders gesund – Kindern Multiple Sklerose erklären .....	5
Interview: „Ich musste mir eingestehen, dass meine Möglichkeiten erschöpft sind.“ .....	6
Interview: „Die Beziehung zu meinem Partner hat sich total verändert.“ .....	7
Selbstfürsorge für Angehörige – nicht egoistisch sondern notwendig .....	8
Aufrufe für Selbsthilfegruppen für Angehörige .....	10
Interview: „Wir schließen eine Lücke im System.“ .....	11
<b>Aufruf: MS bei Frauen</b> .....	12
Kleiner Wegweiser für (pflegende) Angehörige .....	13
Unterstützen Sie MS-Betroffene in Hamburg mit Ihrer Spende ...	14
„Die positive Einstellung der Mitglieder beeindruckt mich sehr.“ .....	15
Impressum .....	15
<b>Kontakt</b> .....	16

Der Redaktionsschluss für die Gemeinsam 1/2024 ist der 19. Januar 2024

## Regelmäßige Aktivitäten

### Selbsthilfegruppen

Die Gruppen treffen sich in der Geschäftsstelle, anderen Räumlichkeiten oder online.

**Kontakt:** In der DMSG-Geschäftsstelle oder direkt bei den Gruppen: <http://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](http://www.dmsg-hamburg.de)

### Offener Angehörigen-Treff

**Nach Bedarf und nach Absprache** mit Nadja Philipp, Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

### Aikido-Gymnastik und Schwertübungen

Sport-Gruppe für Menschen mit MS  
**Im Stehen:** montags, 19-20 Uhr  
**Wo:** Hamburg-Haus Eimsbüttel  
**Im Sitzen:** mittwochs, 9-10 Uhr online  
**Ansprechpartner:** Ronald Kügler, Tel. 0152-53 76 79 43 [ronald.kuegler@gmx.de](mailto:ronald.kuegler@gmx.de)

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

[www.dmsg-hamburg.de/termine](http://www.dmsg-hamburg.de/termine)

### 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](mailto:inga.steinmueller@googlemail.com)

### Yoga – Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

**Wann:** mittwochs, 18-19 Uhr  
**Wo:** 1x monatlich in der Geschäftsstelle, sonst online  
**Ansprechpartnerin:** Felicia Ewe, Tel. 0176-72 71 84 46 [feligroh@web.de](mailto:feligroh@web.de)

### Gesangsgruppe „Atem und Stimme“

Spüren, wie gesundes Atmen und Singen den ganzen Körper positiv beeinflusst. Anleitung durch eine Gesangspädagogin und Chorleiterin.

**Wann:** alle zwei Wochen freitags, 17- ca. 18 Uhr  
**Wo:** in der Geschäftsstelle  
**Ansprechpartnerin:** Lydia Boothe, Tel. 0176-707 705 41 [l.booth@alice-dsl.net](mailto:l.booth@alice-dsl.net)

### Ermäßigte Theater Karten

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

## Liebe Mitglieder, Förderer und Freunde der DMSG Hamburg,

wenn Sie hiermit zum Jahresende dieses vierte und damit für 2023 letzte Heft der „Gemeinsam“ in Händen halten, dann liegt die – manchmal etwas anstrengende – Adventszeit hinter, das dann umso schönere Weihnachtsfest mit seinen guten, eher wohltuenden Seiten aber noch unmittelbar vor Ihnen.

In den drei vorausgegangenen Ausgaben der „Gemeinsam“ haben wir Sie schwerpunktmäßig mit den Themen „Hilfen im Alltag“, „Selbsthilfegruppen“ und „Beruf und MS“ vertraut gemacht.

Die Aufgaben und damit die tägliche Arbeit unserer engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der DMSG-Geschäftsstelle am Eppendorfer Weg reichen über diese drei Themen weit hinaus.

Unser Team steht den Betroffenen von der Diagnostik an kontinuierlich mit Rat und Tat in telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen zur Verfügung. Wir bleiben an ihrer Seite im Umgang mit der Krankheit, mit den Arbeitgebern, mit den Krankenkassenversicherungen, mit Vermietern und vor allem auch mit den Behörden. Wir unterstützen nicht selten in Abstimmung mit den Betroffenen auch deren Familien. Ebenso organisiert es mit der dankenswerten Unterstützung des großen Kreises unserer zahlreichen Ehrenamtlichen den regelmäßigen Besuchsdienst für schwerer Betroffene. Damit schaffen wir es, für diese den Kontakt zur Außenwelt aufrechtzuerhalten.

Insgesamt geht es in unserer Arbeit häufig darum, mit ruhiger, erfahrener Hand Lösungswege aufzuzeigen und zu begleiten und gegebenenfalls auch Kontakte herzustellen zu Personen, Einrichtungen und Behörden, die eine spezielle Hilfeleistung zuverlässig bieten.

Es geht uns bei unserer Arbeit auch darum, unseren Mitgliedern und insbesondere den Neubetroffenen deutlich zu machen, dass sie mit ihrem gesundheitlichen Problem nicht allein gelassen werden: Sie finden bei uns oder über uns Kontakt zu anderen Betroffenen in einer unserer zahlreichen Selbsthilfegruppen, bei unseren Veranstaltungen, im Rahmen von Ausflügen und Ferienfreizeiten und bei speziellen Sportprogrammen.

An unserer Seite steht unser zu Recht renommierter und in vieler Hinsicht außerordentlich aktiver Selbsthilfebeirat.

An unserer Seite steht ferner für medizinische Grundsatzfragen und zu unserer regelmäßigen Unterrichtung über den jeweils aktuellen Forschungsstand unser akademisch hochkarätiger und doch auch besonders praxiserfahrener Ärztlicher Beirat.

Beide Gremien bieten uns und Ihnen in vieler Hinsicht das Rüstzeug und große Hilfe für unsere Arbeit.

Zusammenfassend darf ich glücklicherweise sagen: Es steht gut um unser erstklassig eingespieltes Team am Eppendorfer Weg, und es steht gut um dessen besonnene Führung durch unsere erfahrene Geschäftsführerin, Frau Andrea Holz. Und es steht auch sehr gut um die ehrenamtliche Arbeit, die die Hamburger DMSG in besonderem Maße prägt.

Was ich Ihnen mit alledem sagen will: Wir sind und bleiben natürlich den Menschen, um die wir uns bemühen, auch über das anstehende Jahr 2024 hinweg und auch auf Dauer danach treu und eng verbunden. Und: Sie können sich alle auch in Zukunft auf die DMSG Hamburg verlassen. Versprochen ist versprochen!



**Zusammen mit allen Mitgliedern des Vorstandes und mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Eppendorfer Weg wünschen wir Ihnen und Ihren Familien schöne Weihnachtstage und ein gutes, glückliches neues Jahr.**

Ganz herzlich,  
Ihr

**L. Linder**

Dr. Ludwig Linder,  
Vorstandsvorsitzender  
der DMSG Hamburg





## „Wir versuchen, Wünsche und Pläne nicht mehr aufzuschieben.“

Interview mit Sabrina Quiring, MS seit 2021, und ihrem Partner Clemens Scheyda

### Wie ging es Ihnen beiden nach der Diagnose?

*Frau Q.:* Den ersten Schub hatte ich im Alter von 34 Jahren. Im Dezember 2021 kam ich mit Schwindel und Koordinationsstörungen der rechten Hand ins Krankenhaus und erhielt fünf Tage später die Diagnose MS. Zu dem Zeitpunkt waren Clemens und ich anderthalb Jahre zusammen und wohnten seit einem halben Jahr in einer gemeinsamen Wohnung.



*Herr S.:* Die Diagnose war erst einmal ein Hammer, aber nachdem der erste Schub schnell abgeklungen war, konnte ich die Situation gut verarbeiten. Ich habe mich informiert, um die Krankheit zu verstehen und viele Podcasts über MS gehört. Der

zweite Schub im Sommer 2022 war viel schwerer und einschneidender. Wir waren froh, dass wir – zufällig – in eine Erdgeschosswohnung gezogen waren, da Sabrina für einige Zeit auf einen Rollstuhl angewiesen war. Das Thema Barrierefreiheit haben wir seitdem für zukünftige Entscheidungen im Kopf.

*Frau Q.:* Die Zeit nach dem zweiten Schub war schwierig für uns. Ich wusste oft nicht, wie ich überhaupt ins Badezimmer kommen sollte und musste lernen, um Hilfe zu bitten. Dazu kamen existentielle Sorgen darüber, wie es finanziell für mich weitergehen sollte. Ich konnte über ein Jahr nicht arbeiten. Nach vielen Gesprächen mit meinem Arbeitgeber habe ich gerade einen anderen Aufgabenbereich übernommen und arbeite jetzt in Teilzeit als Bildungsreferentin. Meinen früheren Beruf in der Pflege kann ich leider nicht mehr ausüben.

*Herr S.:* Spätestens mit dem zweiten Schub wusste ich, dass die MS von nun an Teil unseres Lebens sein würde. Insgesamt komme ich gut damit klar. Mein Leben läuft ja in vieler Hinsicht so weiter wie zuvor. Ich gebe mein Bestes, Sabrina zu helfen. Ich glaube, dass ich allgemein über eine gute Resilienz verfüge.

### Wie hat die MS Ihr Leben verändert?

*Frau Q.:* Mich bei der DMSG zu melden, eine Selbsthilfegruppe zu suchen und bei der Segelfreizeit

„Die Segelfreizeit hat mich sehr gestärkt, da ich über viele Grenzen gehen musste, die ich für unüberwindbar gehalten hatte.“

teilzunehmen, waren für mich entscheidende Schritte, die Krankheit zu akzeptieren. Vorher hatte ich mich eher über Internetrecherchen damit auseinandergesetzt. Die Segelfreizeit hat mich sehr gestärkt, da ich über viele Grenzen gehen musste, die ich für unüberwindbar gehalten hatte.

Über die DMSG, Social Media und eine Reha habe ich Kontakte zu anderen MS-Betroffenen geknüpft und neue Freundschaften geschlossen. Es tut gut zu wissen, dass man nicht allein ist. In unserem alten Freundeskreis sind ein bis zwei Kontakte eingeschlafen, weil die Personen da-

mit überfordert waren, dass ich eine chronische Erkrankung habe.

*Herr S.:* Bei der Urlaubsplanung stellen wir uns seit der Diagnose andere Fragen: Sind ausreichend Medikamente und bei Wärme Hilfsmittel wie Kühl-tücher oder eine Kühlweste dabei? Können die Medikamente vor Ort gekühlt werden? Die Unterkunft sollte gemütlich sein, falls Sabrina sich zurückziehen muss. Der ÖPNV vor Ort ist uns jetzt wichtiger als früher.

### Wie gehen Sie mit körperlichen und psychischen Belastungen um?

*Herr S.:* Es zieht uns immer wieder ans Meer. Dort können wir Kraft tanken. Ich mache regelmäßig Yoga und gehe joggen. Sabrina geht zum Qigong.

### Wie beeinflusst die MS Ihre Beziehung und Ihre Kommunikation miteinander?

*Frau Q.:* Ich habe schon früher viel über meine Gefühle geredet, seit der Diagnose ist das Bedürfnis, mich mitzuteilen, noch stärker geworden. Ich glaube, es ist für Clemens nicht immer einfach gewesen, meine Wut und Trauer auszuhalten.

*Herr S.:* Ich rede nicht so viel über Gefühle. Für mich ist die Situation jetzt so wie sie ist.

*Frau Q.:* Wir leben mehr im Jetzt und versuchen Wünsche und Pläne nicht mehr aufzuschieben. Und ganz wichtig: Das Lachen nicht vergessen! ■

## Mama ist anders gesund – Kindern Multiple Sklerose erklären

### BUCHTIPP

Warum schwankt Mama manchmal so komisch? Warum ist sie oft so müde? Was passiert im MRT? Wer ist eigentlich Herr Uthoff? Wird das jetzt für immer so sein? Florian ist acht Jahre alt und seine Mama hat eine doofe Krankheit, deren Namen er nicht aussprechen kann: Multiple Sklerose. Zum Glück hat er den Drachen Fridolin an seiner Seite, der ihm alles erklärt.

Die langjährige Leiterin einer Selbsthilfegruppe der DMSG Rheinland-Pfalz Caroline Régnard-Mayer, die vielen als Bloggerin auf frauenpowertröms bekannt ist, hat ein einfühlsames Kinderbuch für Eltern und Kinder geschrieben. „Mama ist anders gesund“ klärt kindgerecht über MS auf, macht Mut und hilft über die Krankheit ins Gespräch zu kommen. ■

Caroline Régnard-Mayer  
**Mama ist anders gesund**

Illustriert von Jennie Wardle  
Mit einem Vorwort von  
Prof. Dr. Peter Flachenecker

Erschienen bei BoD  
Books on Demand

ISBN: 978-3-7562-0796-1





## „Ich musste mir eingestehen, dass meine Möglichkeiten erschöpft sind.“

Interview mit einer Frau, die ihren MS-betroffenen Ehemann seit 20 Jahren betreut und gern anonym bleiben möchte

### Wann erhielt Ihr Mann die Diagnose MS?

Als bei meinem Mann „chronisch progrediente MS“ diagnostiziert wurde, war er bereits 48 und unsere Kinder machten Abitur. Er hatte plötzlich Gangstörungen und ist häufig gestolpert. Die Diagnose war nach den ersten Symptomen dann im Oktober 2002 recht schnell eindeutig.

### Welche Einschränkungen sind im Laufe der Zeit aufgetreten?

Zunächst machte sich nur eine leichte Gehbehinderung bemerkbar, die sich zunehmend verschlechterte. Später kamen Konzentrationsstörungen, Blasenschwäche und Seh-

„Ich habe viel gelernt im Umgang mit Pflegebedürftigen: Nichts aufzwingen, langsam an neue Situationen herantasten, nicht zu viel auf einmal wollen.“

störungen mit Doppelbildern hinzu. Da mein Mann zusätzlich an einer durch die MS verursachten Demenz erkrankt ist, hatte er sehr schnell Orientierungsprobleme und hat sich auf kurzen Strecken verlaufen. Zwei Jahre nach Erhalt der Diagnose wurde er bereits verrentet. Vor allem in den letzten sieben Jahren haben

seine Beeinträchtigungen stark zugenommen. Seit Mai 2023 lebt er in einer Pflegeeinrichtung. Der Schritt war nicht leicht für mich.

### Wie sind Sie beide mit der Erkrankung umgegangen?

Meinem Mann fiel es zunächst einmal schwer, die Diagnose anzunehmen. Es gab Phasen der Wut und der Negierung. Ich habe mich damals informiert und Kontakt mit der DMSG aufgenommen, die uns in all der Zeit sehr geholfen hat. Über ein von der DMSG organisiertes Neubetroffenen-Seminar im Elsa-Brandström-Haus haben wir uns einer Selbsthilfegruppe angeschlossen, die mein

Mann – später in meiner Begleitung – über Jahre besucht hat. Mittlerweile nehme ich an seiner Stelle an den Treffen teil. Darüber hinaus bin ich Mitglied in einer Angehörigen-Gruppe der Angehörigenschule geworden.

Der Austausch in den Gruppen wurde ein fester Bestandteil für uns und tut mir bis heute sehr gut.

Ich habe viel gelernt im Umgang mit Pflegebedürftigen: Nichts aufzwingen, langsam an neue Situationen herantasten, nicht zu viel auf einmal wollen.

Mein Mann hat jahrelang eine Tagespflege-Einrichtung besucht. Er ist da immer gern hingegangen. Die Besuche haben Struktur in seinen Alltag gebracht und mich etwas entlastet.

### Wie hat sich ihre Beziehung durch die Krankheit verändert?

Alltagsorganisation und Krankheitsmanagement liegen jetzt schon sehr lange in meinen Händen. Zuvor war mein Mann eigentlich „der Macher“ in unserer Beziehung. Das hat sich durch die MS komplett umgekehrt. In den vergangenen Jahren kreiste mein Leben immer mehr um meinen Mann. Kurz vor seinem Umzug in die Pflegeeinrichtung konnte er kaum noch zehn Minuten allein zu Hause bleiben.

### Welche Rolle spielt die Kommunikation zwischen Ihnen bei der Bewältigung der Erkrankung?

Es war immer schwierig, Gespräche über die MS und all ihre Auswirkungen zu führen. Mein Mann war der Meinung, dass die Kinder und ich nichts damit zu tun hätten. Ich aber wollte mich gern auf möglichst viele Eventualitäten gefasst machen und mich gemeinsam mit ihm für die Zukunft aufstellen. Durch die Verschlechterung seines Zustands wurden ernsthafte Gespräche später unmöglich.

Durch die Demenz lebt er heute in seiner eigenen Welt, und ich bin mir nicht sicher, wie weit er sich seines Zustandes bewusst ist. Manchmal erkennt er mich nicht. Er hat aber

immer noch viele fröhliche Momente, in denen er Witze macht. Wir lachen oft zusammen.

### **Wie hat sich Ihr soziales Leben mit der Erkrankung verändert?**

Wir haben uns im Laufe der Zeit sehr stark zu zweit zurückgezogen. Alle Aktivitäten waren mit so einem großen Aufwand verbunden. Aber wenn wir unterwegs waren, z.B. im Ernst-Deutsch-Theater, habe ich gemerkt, dass es so wichtig ist, aktiv zu bleiben und am Leben teilzuhaben. Den Kontakt zu unseren gesunden Freunden fand ich teils schwierig, da sie ein anderes Leben führten und wir weniger Gemeinsamkeiten hatten.

Meine Enkelkinder bereiten mir viel Freude. Ihren unbefangenen Umgang mit dem kranken Opa finde ich ganz toll.

### **Wie gehen Sie mit eigenen körperlichen und psychischen Belastungen um?**

Es fiel mir selbst vielfach schwerer als meinem Mann selbst, neu auftretende körperliche Beeinträchtigungen zu akzeptieren. Im Nachhinein habe ich festgestellt, dass ihm viel früher ein Pflegegrad zugestanden hätte. Ich dachte immer, es geht doch noch so. Auch heute zweifle ich manchmal noch an der Entscheidung, ihn in eine Pflegeeinrichtung geben zu haben, muss mir aber

gleichzeitig eingestehen, dass meine Möglichkeiten erschöpft sind.

Ich bin körperlich sehr an meine Grenzen gekommen und habe mir kaum noch Zeit für mich genommen. Eigene Arztbesuche habe ich hintenangestellt. Zum Sport und zu den Gruppentreffen bin ich aber regelmäßig gegangen und habe so lange wie möglich an meiner Teilzeitstelle festgehalten, um noch andere Themen in meinem Leben zu haben. Jetzt, wo mein Mann in der Pflegeeinrichtung lebt, habe ich manchmal Leerlauf und muss mich wieder neu orientieren. ■



## **„Die Beziehung zu meinem Partner hat sich komplett verändert.“**

*Interview mit einer Frau, die mit ihrem an MS erkrankten Ehemann lebt und gern anonym bleiben möchte*

### **Wann erhielt Ihr Mann die Diagnose MS?**

Die Diagnose MS erhielt mein Mann ungefähr acht Jahre, nachdem wir uns kennengelernt hatten. Mittlerweile lebt er seit 18 Jahren mit der Krankheit. Er hat die Diagnose recht spät erhalten – im Alter von 55. In der ersten Zeit spielte die MS keine besonders große Rolle, da er nur wenig beeinträchtigt war. Nach dem ersten Schock haben wir die Krankheit beide mehr oder weniger verdrängt.

### **Welche Einschränkungen treten bei Ihrem Partner heute auf?**

Er hat die primär progrediente Verlaufsform und hatte zunächst nur wenige Einschränkungen. Mit der Zeit wurden der linke Arm und das linke Bein immer schwächer. Hinzu kamen Gleichgewichtsstörungen, Fatigue und eine Blasenfunktionsstörung. Draußen nutzt mein Mann mittlerweile einen Rollstuhl, in unserer Wohnung geht er mit einem Stock. Die Treppe ins obere Stock-

werk und wieder nach unten kann er mithilfe des Geländers bewältigen. Er stürzt in schlechten Phasen häufig und kann dann nicht mehr allein aufstehen.

### **Wie unterstützen Sie Ihren Mann im Alltag?**

Ich unterstütze ihn sehr stark sowohl körperlich als auch in der „Assistenz“, wenn er beispielsweise am PC arbeitet. Ich helfe beim An- und Auskleiden sowie – je nach aktuellem Befinden – beim Aufstehen vom Stuhl oder Sofa. Ich bereite das Essen mundgerecht zu. Außerdem bin ich oft für ihn unterwegs, um beispielsweise ein Rezept vom Arzt zu holen. ►



### ► Welche Herausforderungen stellen sich Ihnen als Angehörige?

Von der Betreuung meines Mannes habe ich kaum Pausen. Eigentlich bin ich in permanenter Bereitschaft. Wenn ich für mehrere Stunden aus dem Haus gehe, bereite ich meine Abwesenheit vor, indem ich zum Beispiel etwas zu trinken bereitstelle, das Telefon in Reichweite lege, etc. Ich bin nicht mehr berufstätig, auch wegen der Erkrankung meines Mannes bin ich vorzeitig in den Ruhestand gegangen. Mein Leben plane ich um die Krankheit herum.

### Wie hat sich die Beziehung zu Ihrem Partner im Laufe der Zeit verändert?

Die Beziehung hat sich über die Erkrankung komplett verändert. Wir haben ja ganz andere Rollen ein-

genommen und sind dadurch nicht mehr auf Augenhöhe. Das ist sehr belastend. Die emotionale Nähe geht verloren, auch wenn wir uns über die Pflege ja eigentlich körperlich sehr nah sind. Mein Mann ist sprachlich nicht beeinträchtigt, aber redet so wenig wie möglich über die Krankheit. Jede Hilfe ist ihm unangenehm. Darüber, wie es mir geht, wenn ich zum Beispiel erschöpft bin, kann ich nicht mit ihm sprechen, weil es ihn zu sehr schmerzt, wie sehr auch ich betroffen bin.

### Wie gehen Sie mit körperlichen und psychischen Belastungen um?

Wir haben einen Hausnotruf und einen Pflegedienst. Ich habe mir vorgenommen, bald einen Pflege-

kurs für Angehörige zu besuchen. Beide Töchter kommen regelmäßig und unterstützen uns, soweit sie können. Mir helfen Gespräche oder Aktivitäten wie der Besuch einer Ausstellung oder ein Spaziergang mit Freundinnen. Ich lerne immer mehr, kleine Dinge zu entdecken, die schön sind.

### Können Sie bestimmte Unterstützungsangebote empfehlen?

Ich bin selbst Mitglied in der DMSG. Der Angehörigentreff, den Nadja Philipp anbietet, und die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe tun mir sehr gut. Der Austausch mit anderen, die genau wissen, wovon ich spreche, ist sehr wertvoll und hallt nach den Treffen immer noch eine ganze Weile in mir nach. ■

Die Interviews führte Daniela Listing.

## Selbstfürsorge als Angehörige – Nicht egoistisch, sondern notwendig

Von Katja Rieffel, Ansprechpartnerin für Neubetroffene, Plan Baby und Selbsthilfegruppen bei der DMSG Hamburg

Ein Thema, welches mir häufig in der Beratung und im Kontakt mit der Selbsthilfe begegnet und mich immer wieder aufs Neue bewegt, ist – neben den Belastungen der Betroffenen – die Situation der Angehörigen von an MS erkrankten Familienmitgliedern. Dabei geht es zum einen um die Angehörigen von Neu- und Geringbetroffenen, die oft ebenfalls einen Weg der Krankheits-

bewältigung gehen müssen. Zum anderen auch und nochmal in anderem Maße um Angehörige, die in die Versorgung und Pflege Schwerbetroffener eingebunden sind.

### Warum ist Selbstfürsorge für Angehörige chronisch kranker Menschen besonders wichtig?

Selbstfürsorge steht für eine bewusste Handlung, die man vor-



nimmt, um sich mit der eigenen physischen, psychischen und sozialen Gesundheit auseinanderzusetzen und diese zu fördern. Für viele Angehörige steht vor allem das erkrankte Familienmitglied im Fokus. Wie geht es ihm oder ihr derzeit? Wie kann ich unterstützen und mo-

tivieren? Welche Termine oder entlastende Maßnahmen müssen derzeit im Blick behalten werden?

Dazu kommt häufig eine emotionale Belastung: Die Sorge um einen nahestehenden Menschen und auch das „Mit-Aushalten“ der Auswirkungen der Erkrankung. Das zeitliche, organisatorische, mentale und emotionale Engagement kann unter Umständen dazu führen, dass Angehörige selbst mit gesundheitlichen Auswirkungen (psychisch und physisch) auf das hohe Belastungslevel reagieren. Und auch, wenn das „Kind noch nicht in den Brunnen gefallen ist“, ist es auch für Angehörige wichtig, die Selbstfürsorge im Blick zu haben.

### Was schützt und stärkt Angehörige?

Hilfreich ist oft zunächst eine Bestandsaufnahme der eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Belastungen und auch Grenzen. An welchen Stellen wird ein „Zuviel“ wahrgenommen und welcher Art ist das? Wo beginnt die Überlastung? Wenn man sich auf den Weg macht und mit diesen Themen in die Auseinandersetzung geht, entsteht im Prozess häufig eine Klarheit. Oft fällt das nicht leicht. **Nehmen Sie dabei gern unsere Unterstützung in Anspruch.**

Was darüber hinaus für eine gute Selbstfürsorge hilfreich sein kann, ist sehr individuell. Mögliche Ansätze:

- Freiräume schaffen
- Offene Gespräche mit Freundinnen und Freunden



Angehörigentreff am 1. November 2023

- Regelmäßige Treffen/Verabredungen/Hobbies, feste Termine
- Selbsthilfegruppen für Angehörige: Neben dem Erfahrungsaustausch ist das oft ein Ort, an dem man nicht viel erklären muss und Verständnis erfährt
- Netzwerke schaffen und nutzen
- Aufgaben bei der/dem Betroffenen belassen, soweit das möglich ist
- Hilfsangebote nach Möglichkeit annehmen

Eine nachhaltige Selbstfürsorge ist auch hilfreich für eine gute Beziehung zu der oder dem Betroffenen und innerhalb der Familie. Oft ist es auch für die Betroffenen selbst entlastend, wenn sie sehen, dass ihre Angehörigen für sich sorgen und es ihnen gut geht.

### Welche Unterstützungsangebote gibt es bei der DMSG?

- Beratung durch das sozialpädagogische Team der DMSG
- Angeleiteter Treff für Angehörige Schwerbetroffener

- Selbsthilfegruppen für Angehörige
- Besuchsdienst für Schwerbetroffene durch Ehrenamtliche

Und nicht zuletzt – wenn die Belastung, Erschöpfung und Überforderung bereits überhandgenommen haben – nehmen Sie sich ernst und suchen professionelle Unterstützung auf. Möglicherweise ein erster Schritt: **Auch Sie als Angehörige oder Angehöriger können bis zu drei Termine der Psychologischen Beratungsstelle in Anspruch nehmen.**

Im November hat zum zweiten Mal ein Treff für Angehörige von schwerer Betroffenen in einem Café in Eppendorf stattgefunden. Unter der Moderation von Nadja Philipp, unserer Ansprechpartnerin für Schwerbetroffene und ihre Angehörigen, kamen fünf Angehörige bei Kaffee und Kuchen zusammen. In gemütlicher Atmosphäre tauschten sich die Teilnehmenden angeregt zu Themen wie Pflege, Partnerschaft, eigene Bedürfnisse und vielem mehr aus. ■

## Aufrufe für Selbsthilfegruppen für Angehörige

### Neue Angehörigengruppe in Eimsbüttel

Wir suchen Interessierte für eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige 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:

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

**Kontakt:** Katja Rieffel

E-Mail: [rieffel@dmsg-hamburg.de](mailto:rieffel@dmsg-hamburg.de)  
Tel. 040 422 44 33 (montags 9-12 Uhr)

### Selbsthilfegruppe für Angehörige in Alt-Osdorf

**Wer:** Angehörige von Menschen mit MS, die Gruppe ist offen für neue Interessierte.

**Inhalt der Treffen:** Erfahrungs- und Informationsaustausch, gegenseitige Unterstützung. Themenschwer-

punkte können in der Gruppe nach Bedarf gesetzt werden.

**Wann:** Jeden 3. Dienstag eines Monats, 18:30 Uhr

**Wo:** Gemeindehaus St. Simeon, Dörpfeldstr. 58, Hamburg Alt-Osdorf

**Kontakt:** Susanne Reiß  
E-Mail: [su.reiss@gmx.de](mailto:su.reiss@gmx.de)  
Tel. 0151 581 353 26

### Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von schwerer Betroffenen in Eimsbüttel

Auch wir Angehörige sind in vielfacher Hinsicht von MS betroffen: Besonders für schwerer Betroffene leisten wir oft umfangreiche pflegerische oder assistierende Hilfen. Im Bemühen, den Betroffenen möglichst alle Erschwernisse aus dem Weg zu räumen, vergessen wir leicht, auf die eigenen Bedürfnisse und Belastungsgrenzen zu achten. Damit überfordern wir uns und geraten so leicht in eine anhaltende, ungesunde Stresssituation. Auch in unser eigenes Leben als Angehörige greift die Krankheit ein, indem wir unsere Pläne und Le-

bensentwürfe nach ihren Beschränkungen ausrichten – wir verlieren einen Teil unserer Selbstbestimmung. Eine nicht unerhebliche psychische Belastung ergibt sich auch daraus, dass unser Helferverhalten die Rollenbeziehungen in der Partnerschaft verändert und damit eine ungünstige Beziehungsdynamik entsteht. Die Gruppe soll ein Ort sein, in dem wir uns austauschen und verstanden fühlen können. Wir können uns gegenseitig durch Gespräche und Erfahrungsberichte unterstützen, vielleicht auch durch gelegentliche kleine erholsame Aktivitäten.

**Wann:** Jeden 2. Mittwoch im Monat, 16 - 18 Uhr

**Wo:** Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154-156 (evtl. auch gelegentliche Online-Treffen)

**Anmeldung & Kontakt:** Katja Rieffel  
E-Mail: [rieffel@dmsg-hamburg.de](mailto:rieffel@dmsg-hamburg.de)  
Tel. 040 422 44 33 (montags 9-12 Uhr)

### Weitere Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige über KISS:

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de), Tel. 040 39 57 67

#### Unsere Geschäftsstelle

ist vom 22. bis zum 29. Dezember 2023 geschlossen. Ab dem 2. Januar 2024 sind wir wieder für Sie da.

#### Termine 2024 zum Vormerken:

**Welt MS Tag** 30. Mai 2024

**22. Hamburger MS-Forum**  
Samstag, 8. Juni 2024

#### Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedsbeiträge zum 15. März 2024 fällig sind.

## „Wir schließen eine Lücke im System.“

Interview mit Martin Moritz, dem Gründer und Geschäftsführer der Angehörigenschule

### Herr Moritz, was genau macht die Angehörigenschule?

Die Angehörigenschule bietet pflegenden Angehörigen und ehrenamtlich Helfenden Kurse und Schulungen rund um das Thema Pflege. Nicht nur Familienangehörige auch Zugehörige wie Freunde und Bekannte können sich an uns wenden. Die Teilnahme an den Angeboten ist kostenlos, die Angehörigenschule rechnet über die Pflegekasse ab. Die Kurse finden an ganz unterschiedlichen Standorten in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen sowie online für alle Bundesländer statt. Auch Hausbesuche sind möglich, unsere „rollenden“ Kurse kommen auf Wunsch auch an entlegene Orte. Die Angehörigenschule ist gemeinnützig und arbeitet neutral und unabhängig von Pflegeanbietern.

Die Gruppenkurse sind offen für pflegende und unterstützende Angehörige, ehrenamtlich Helfende und alle, die sich auf eine Pflegesituation vorbereiten möchten. Für individuelle Beratungen und Schulungen in der Häuslichkeit ist als Mindestbedingung ein gestellter Antrag auf Pflegeeinstufung erforderlich.

### Warum haben Sie die Angehörigenschule gegründet?

Das Thema „Verständlichkeit“ hat mich schon während meines Stu-

diums der Philosophie und Germanistik beschäftigt. Als Student habe ich bei einem Pflegedienst gearbeitet und sah den Bedarf an einer neutralen Einrichtung, die aufklärt und die Pflegeversicherung erklärt. Ein enges Familienmitglied war an MS erkrankt und so bin ich schon früh mit dem Thema Pflege in Berührung gekommen. Alle diese Einflüsse führten schließlich im Jahr 2008 zur Gründung der ersten Angehörigenschule Deutschlands, die bis heute in ihrer Form einzigartig ist.

### Worum geht es in den Kursen?

Wir vermitteln Grundwissen zur Pflegeversicherung, die für Laien erst einmal immer schwer zu verstehen ist, und helfen bei Fragen zur Organisation und Finanzierung von Pflegeleistungen. Die Angehörigenschule klärt über richtige Lagerung sowie Hilfen und Hilfsmittel auf. Es gibt Nachbarschaftshelferkurse und Kurse zu bestimmten Krankheitsbildern wie z.B. MS oder Demenz.

Es geht in erster Linie um das Thema Entlastung – sowohl körperlich als auch mental. Dabei unterstützen wir ganz konkret und handfest zu Fragen wie: Wie kann ich meinem Angehörigen rückschonend beim Aufstehen oder Umsetzen helfen? Wie kann ich das Wohnumfeld pflegerecht gestalten? Bei Bedarf kommen wir auch mehrere Male zu



„Es geht in erster Linie um das Thema Entlastung sowohl körperlich als auch mental.“

einem Hausbesuch in die Wohnung, um beispielsweise zu üben, wie eine pflegebedürftige Person am besten vom Bett in den Rollstuhl kommt. Bei Multipler Sklerose ist der Pflege-Basis-Kurs, in dem Grundfähigkeiten in praktischer Pflege gelehrt werden, meist gut geeignet. Im März 2024 bieten wir einen Orientierungskurs MS in den Räumen der DMSG an.

### Was sind typische Anliegen pflegender Angehöriger?

Oft geht es darum, einen Pflegegrad zu bekommen oder um Unterstützung nach dem Erhalt einer Diagnose. Leider kommen viele Angehörige erst sehr spät zu uns, wenn sie ihr Limit bereits erreicht haben und so erschöpft sind, dass sie nicht mehr weiterwissen. Wir empfehlen daher immer, sich lieber frühzeitig und vorausschauend um Unterstützung zu bemühen.

► **Wie beurteilen Sie die aktuelle Situation für pflegende Angehörige in Deutschland?**

Insgesamt katastrophal. Es gibt viel zu wenig Unterstützung. Dabei hat die Pflegereform 2017 theoretisch zu einer Verbesserung geführt. Seit der Neudefinition des Begriffs „Pflege“, der heute stärker die Selbstständigkeit als die Körperpflege beurteilt, können Menschen, die beispielsweise durch Depressionen oder Fatigue eingeschränkt sind, schneller einen Pflegegrad erhalten als früher.

In der Umsetzung sieht das Ganze allerdings anders aus. Allein der Umgang mit abgelehnten Anträgen macht viele Angehörige wirklich krank. Die Angehörigenschule schließt – wie die DMSG – eine Lücke im System.

**Welche Ideen haben Sie für die Zukunft der Pflege?**

Ich könnte mir vorstellen, dass es als Alternative zu Pflegeheimen mehr Pflege-WGs geben wird, in denen die Bewohner länger eigenständig bleiben und die Angehörigen stärker mitbestimmen können. Um Menschen ohne Angehörige zu versorgen, befürworte ich einen Ausbau der Nachbarschaftshilfe. Im Moment bin ich dabei, einen ehrenamtlichen Bürokratie-Service auf den Weg zu bringen, in dem ehemalige pflegende Angehörige ihre Kompetenzen einbringen und anderen helfen können. Nach dem Ende einer Pflegetätigkeit fallen viele in ein Loch – das muss nicht sein! ■

Das Interview führte Daniela Listing.

**Die Angehörigenschule**

Alsterdorfer Markt 7  
22297 Hamburg  
www.angehoerigenschule.de  
Tel: 040-25767450  
anmeldung@angehoerigenschule.de

**Orientierungskurs MS für Angehörige**

Einführung in das Krankheitsbild Multiple Sklerose, Alltagsbewältigung, Betreuung, Pflege, Tipps zu Hilfsmitteln und Wohnraumanpassung, Entlastungsangebote und Unterstützung, Finanzierung- und Rechtsfragen (Pflegeversicherung) Und vor allem: Ihre Fragen!

**12.3.2024 von 17 bis 20 Uhr**  
Geschäftsstelle der DMSG Hamburg,  
Eppendorfer Weg 154-156,  
20253 Hamburg  
Anmeldung: info@dmsg-hamburg.de



Frauen erkranken im Verhältnis 3:1 häufiger an MS als Männer und sind aus verschiedenen Gründen „anders“ betroffen als Männer. Entscheidungen, die Beruf, Partnerschaft und Familienplanung betreffen, können für Frauen mit

einer chronischen Erkrankung schwieriger zu treffen sein. Hormonelle Veränderungen wie eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre erfordern bei MS-betroffenen Frauen besondere medizinische Aufmerksamkeit. Nicht zuletzt sind Frauen mit Beeinträchtigungen häufiger Opfer von Diskriminierung und übergriffigem Verhalten. Der nächste Themenschwerpunkt wird sich deshalb mit „MS bei Frauen“ beschäftigen und wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Erlebnisse – auf Wunsch gern anonym -

mit den anderen Mitgliedern teilen möchten:

- Wie erleben Sie Ihr „Frau-Sein“ mit einer Beeinträchtigung?
- Haben Sie bereits Diskriminierung und übergriffiges Verhalten erlebt und wie schützen Sie sich davor?
- Wie ging es Ihnen in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren?

Bitte kontaktieren Sie uns bis zum Redaktionsschluss am **19. Januar 2024** über: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. / Daniela Listing Eppendorfer Weg 154-156 20253 Hamburg oder per Mail: listing@dmsg-hamburg.de

## Kleiner Wegweiser für (pflegende) Angehörige vom sozialpädagogischen Team der DMSG Hamburg

### Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Die Beratungsstelle berät unverbindlich zum Thema gesetzliche Betreuung. Es werden dort keine Daten gespeichert und es wird nicht automatisch ein Antragsverfahren eingeleitet.

<https://www.hamburg.de/betreuungsrecht/beratungsstelle-rechtliche-betreuung>

### Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich (also insgesamt bis zu 1.500 Euro im Jahr). Das gilt auch für Pflegebedürftige des Pflegegrades 1. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung pflegender Angehöriger und vergleichbar Nahestehender in ihrer Eigenschaft als Pflegende sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/entlastungsbetrag>

### Kurzzeitpflege

Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad von mindestens 2, die nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen sind, z.B. wenn die häusliche Pflege für einen bestimmten Zeitraum nicht erbracht werden kann, können Kurzzeitpflege in entsprechenden zugelassenen vollstationären Pflegeeinrichtungen in Anspruch nehmen.

Pflegebedürftige Personen mit dem Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro pro Monat, also bis zu 1.500 Euro pro Jahr, einsetzen, um Leistungen der Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen. Auch Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 können für Leistungen der Kurzzeitpflege zusätzlich den Entlastungsbetrag nutzen.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/kurzzeitpflege.html>

### Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkte beraten hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Sie unterstützen in allen Fragen rund um das Thema Pflege – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen. Die Beratungsstellen in den sieben Hamburger Bezirken werden gemeinsam von den Kranken- und Pflegekassen sowie der Stadt Hamburg getragen.

<https://www.hamburg.de/pflegestuuetzpunkte/>

### Reha für pflegende Angehörige

Pflegenden Angehörigen steht ein Reha-Aufenthalt grundsätzlich zu. Ansprechpartner ist die Hausärztin oder der Hausarzt.

### Verhinderungspflege (Ersatzpflege)

Die Verhinderungspflege (auch Ersatzpflege genannt) ist eine zeitlich begrenzte Vertretung der Hauptpflegeperson. Sie greift, wenn die pflegende Person aus verschiedenen Gründen wie Krankheit, Urlaub oder auch Überstunden an der Pflege gehindert ist. Sie kann stundenweise, tageweise oder wochenweise in Anspruch genommen werden. So ist es möglich, sowohl für kurze Termine als auch für längere Abwesenheiten die Kosten für eine Ersatzpflegeperson bei der Pflegekasse abzurechnen.

[www.bundesgesundheitsministerium.de/verhinderungspflege](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/verhinderungspflege)



## 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: DE24 3702 0500 0009 4669 00  
BIC: BFSWDE33XXX

### Online-Spende

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

### Anlass-Spende

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. Auch 2023 erreichten uns wieder viele Spenden aus Beerdigungen und Geburtstagen.

Geben Sie auf der Traueranzeige oder Karte unser Spendenkonto und ein Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren. Freunde und Angehörige überweisen ihre Spen-

de direkt an die DMSG Hamburg und geben das Stichwort in der Überweisung an. Bei Trauerspenden können wir uns direkt mit dem Bestattungsinstitut absprechen, Sie müssen sich um nichts kümmern.

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](mailto:linder@dmsg-hamburg.de)

### Andrea Holz:

[holz@dmsg-hamburg.de](mailto:holz@dmsg-hamburg.de)

### Zuwendungen sind steuerbegünstigt.

Um eine Spende steuerlich abzusetzen, reicht bei einem Betrag bis 300 Euro ein Bareinzahlungsbeleg oder eine Buchungsbestätigung Ihrer Bank. Auf Wunsch bescheinigen wir Ihnen natürlich auch geringe Spendenbeiträge.

Gern können Sie sich auch telefonisch über unsere Geschäftsstelle mit uns in Verbindung setzen:

Tel. 040 4224433 ■



## „Die positive Einstellung der Mitglieder beeindruckt mich sehr.“



Seit September 2023 unterstützt Peter Kühnel auf Minijob-Basis unseren Fahrdienst für Schwerbetroffene.

### Wir freuen uns sehr, dass du bei uns bist, Peter. Bitte stell dich unseren Mitgliedern kurz vor.

Ich bin 59 Jahre alt und im Vorruhestand. Als gelernter Industriekaufmann habe ich zuletzt die Tankstellenversorgung der Shell geplant. Ich bin seit zwölf Jahren verheiratet, meine Frau hat zwei Kinder. Ich fahre gerne Fahrrad, vor allen Dingen in Hamburg, aber auch sehr gerne im Urlaub. Vor allen Dingen der Elberadweg gefällt mir sehr gut. Außerdem schaue ich mir gerne Fußball an, am liebsten live vor Ort. Das kann auch gerne Fußball von Jugendmannschaften oder Amateurvereinen sein.

### Wie bist du zur DMSG gekommen?

Eine MS-betroffene Familienangehörige, die Mitglied ist, hat mich an die DMSG vermittelt. Daneben ist eine weitere Person in der Familie von MS betroffen. Die Krankheit ist mir daher sehr vertraut.

### Wie sieht ein typischer Tag bei der DMSG für dich aus?

Ich fahre mit dem Fahrrad ca. 45 Minuten in die Geschäftsstelle. Nach einer kurzen Besprechung mit Hartmut hole ich mit dem Auto die Person, die sich für eine Fahrt angemeldet hat, ab. Zusammen erledigen wir Arztbesuche, Behördengänge oder Einkäufe. Wichtig ist, dass wir das alles ganz in Ruhe machen. Nachdem ich das Mitglied wieder nach Hause gebracht habe, fahre ich zurück zum Eppendorfer Weg, suche einen Parkplatz, was mal schneller geht und mal länger dauert, und radle wieder nach Hause.

### Was ist das Besondere an der Arbeit?

Ich finde es immer wieder sehr beeindruckend zu sehen, wie die meisten Mitglieder mit ihrer Erkrankung umgehen und wie positiv und gut gelaunt sie trotz ihrer Einschränkungen sind. Die allermeisten bringen mir eine große Dankbarkeit entgegen. Darüber freue ich mich sehr.

*Das Interview führte Daniela Listing.*

## 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.  
GRUNDGESTALTUNG www.adamek-design.de | LAYOUT www.freytag-design.de  
BILDNACHWEIS Titel: © Ivan Samkov, S. 3 M. Bustamante; S. 8 Heike Günther;  
S. 9, S. 15 DMSG Hamburg; 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, Peter Kühnel  
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.



Mit freundlicher Unterstützung von: