



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

WINTER 2024

SCHWERPUNKT
THEMA

Diagnose MS
und jetzt?

- 4 | **Neubetroffen** Mitglieder berichten
- 9 | **Krankheitsbewältigung** Wie ein Gruppenseminar hilft
- 14 | **Seminare 2025** Jetzt online anmelden

 dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT

Regelmäßige Aktivitäten.....	2
Editorial.....	3
Titelthema: „Diagnose MS und jetzt?“	
Interview: „Im letzten Jahr habe ich mich stark verändert“.....	4
„Meine MS hat mir geholfen, meine Prioritäten zu überdenken“.....	5
„Ich lasse die MS keine meiner Pläne durchkreuzen“.....	7
Aufruf: Mit einem schweren MS-Verlauf leben	8
Was fühlt sich im Hier und Jetzt gut und richtig an	9
Psychologisch geleitetes Angebot für Neubetroffene	10
Neubetroffene: Angebote der DMSG Hamburg.....	11
Mitgliederversammlung und Wechsel im Vorstand der DMSG Hamburg.....	12
Unser aktueller Vorstand.....	13
Seminarprogramm 2025 – ab jetzt online anmelden	14
Hinweis zur Sportwoche in Rheinsberg.....	14
Impressum.....	14
Neue Mitarbeiterin Hanna Gandt.....	15
Kontakt.....	16

Der Redaktions-
schluss für die
Gemeinsam Ausgabe
Frühjahr 2025 ist der
20. Januar 2025.

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

In der Geschäftsstelle oder online an jedem **letzten Dienstag im Monat** von 18-20 Uhr. Moderation (im Wechsel): Hanna Gandt, Katja Rieffel, Johannes Wiggers
www.dmsg-hamburg.de

Offener Angehörigen-Treff

Nach Bedarf und nach Absprache mit Hanna Gandt, Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige
www.dmsg-hamburg.de

Aikido- und
Schwertbewegungen

Sportgruppe für Menschen mit MS
Montags, 19 -20 Uhr
Hamburg-Haus Eimsbüttel
Nur im Sitzen: **Mittwochs**, 9 -10 Uhr, online
Ansprechpartner:
Ronald Kügler, Tel. 0152 53767943
ronald.kuegler@gmx.de

In der Rubrik **Termine** auf unserer Website finden Sie weitere Sportangebote:
www.dmsg-hamburg.de/termine

Pilates

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

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.
In der Geschäftsstelle
Ansprechpartnerin:
Inga Steinmüller, Tel. 0172 4537522
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga – Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Montags, 18 -19 Uhr online
Ansprechpartnerin:
Felicia Ewe, Tel. 0176 72718446
feligroh@web.de

Gesangsgruppe
„Atem und Stimme“

Spüren, wie gesundes Atmen und Singen den ganzen Körper positiv beeinflusst. Anleitung durch eine Gesangspädagogin und Chorleiterin.
Alle zwei Wochen **freitags**, 17 - ca. 18 Uhr
In der Geschäftsstelle
Ansprechpartnerin:
Lydia Boothe, Tel. 0176 70770541
l.boothe@alice-dsl.net

Ermäßigte Theater-Karten

für das Ernst-Deutsch-Theater erhalten Sie über Regina Fischer:
Tel. 040 65726720

Miteinander stark – auch 2025 sind wir für Sie da!

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der DMSG Hamburg,

das Jahr 2024 geht zu Ende und Weihnachten und der Jahreswechsel stehen vor der Tür. Damit ist es auch Zeit, zurückzuschauen, Bilanz zu ziehen und einen Ausblick auf das Jahr 2025 zu wagen. In den Schwerpunktthemen der Gemeinsam ging es im zurückliegenden Jahr um die Themen Frauen und MS, Unsichtbare Symptome, MS im Alter und in diesem Heft um Neubetroffene, die die Diagnose Multiple Sklerose gerade erst erhalten haben.

Lesen Sie in dieser Gemeinsam, wie es unseren Mitgliedern in der ersten Zeit nach der Diagnose ergangen ist und wo sie Unterstützung gefunden haben. Im Interview berichtet die Diplom-Psychologin Jennifer Nabel darüber, wie unser beliebtes Gruppenseminar für Neu- und Geringbetroffene helfen kann. Egal ob neu-, gering- oder schwerbetroffen – unser Team am Eppendorfer Weg hat MS-Betroffene im vergangenen Jahr zuverlässig zu ihren Fragen, Sorgen und Unsicherheiten beraten, informiert und begleitet. Und wird auch 2025 kontinuierlich für Sie da sein!

Multiple Sklerose bleibt eine Erkrankung, die das Leben vieler Menschen täglich herausfordert, und doch zeigt sich immer wieder, wie stark wir als Gemeinschaft sind. Die Betroffenen und ihre Angehörigen, unsere Ehrenamtlichen, unsere Förderer und unser Team – alle zusammen haben sich in den vergangenen Monaten gegenseitig unterstützt, damit alle ihren Weg finden, mit der Erkrankung gut zu leben.

Der Zusammenhalt innerhalb unseres Hamburger Landesverbandes verdient Anerkennung. Das soziale Miteinander – der Austausch unter Betroffenen, das Teilen von Erfahrungen und das gegenseitige Unterstützen – ist und bleibt ein zentraler Pfeiler unserer Gemeinschaft. Besonders in Zeiten, in denen Unsicherheit eine große Rolle spielt, ist es umso wichtiger, aufeinander zu achten.

Auch 2025 werden Sie nicht allein sein. Unser Landesverband ist mit seinen Mitgliedern, Unterstützern und Mitarbeitenden immer für Sie da. Wir werden weiterhin Ihre Anliegen in die Öffentlichkeit tragen, den Austausch fördern und unsere Angebote pflegen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Ihr Feedback und Ihre aktive Teilnahme sind dabei von unschätzbarem Wert. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass niemand mit MS allein ist.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche und erholsame Weihnachtszeit. Möge das neue Jahr Ihnen und uns allen die Kraft und den Mut schenken, die wir brauchen, um die Herausforderungen anzunehmen.

Ganz herzlich,
Ihr

Ludwig Linder

Dr. Ludwig Linder,
Vorstandsvorsitzender
der DMSG Hamburg



Miteinander stark auch im neuen Jahr.
Eine schöne Weihnachtszeit für Sie und
Ihre Lieben und alles Gute für 2025!

„Im letzten Jahr habe ich mich stark verändert“

Interview mit Janine S. - 34 Jahre alt

Wann und wie haben Sie erfahren, dass Sie MS haben?

Ich habe die Diagnose Multiple Sklerose seit einem guten Jahr. Alte Herde, die im MRT sichtbar sind, deuten jedoch darauf hin, dass ich wahrscheinlich bereits seit ca. zehn Jahren MS habe. Symptome wie Schwindel und Taubheitsgefühle haben mich schon eine Weile begleitet. Teils habe ich sie ignoriert, teils wurden sie von den Ärzten anders eingeordnet. Im April 2023 bin

ich von Köln nach Hamburg gezogen. Kurz nach dem Umzug begann meine rechte Hand zu kribbeln und fühlte sich taub an. Zunächst dachte man an eine Überbelastung wegen des Umzugs. Dann kamen andere Probleme und weitere Infekte hinzu. Irgendwann bin ich direkt ins Krankenhaus gegangen. Ich war ja ganz neu in Hamburg und musste mir alle Ärzte neu suchen. Mir wurde geraten ein MRT machen zu lassen. Daraufhin äußerte ein Arzt den Verdacht auf MS und eine Woche später stand fest, dass ich MS habe.

Das war Anfang September 2023. Die Diagnose war für mich ein großer Schock. Ich bin regelrecht zusammengebrochen.

War Ihnen die Erkrankung vertraut?

Ich wusste so gut wie nichts über die Krankheit und habe natürlich sofort gegoogelt. So bin ich auch auf die DMSG Hamburg aufmerksam geworden und direkt Mitglied geworden.

Wie sind Sie in der ersten Zeit mit der Diagnose umgegangen?

Ich habe mich meinen Freunden anvertraut und es auf der Arbeit auch sehr schnell meinem Team und meiner Vorgesetzten erzählt. Von den vielen Entscheidungen, die ich treffen musste, wie z.B. zur Medikation

und ob ein Kinderwunsch besteht, war ich teilweise total überfordert. Ich habe mich sehr intensiv mit meiner Ernährung und damit, was ich selbst tun kann, beschäftigt. In der ersten Phase war ich teilweise kaum noch in der Lage etwas zu essen, weil ich bei vielen Lebensmitteln dachte, sie würden mir schaden. Ich habe auch vorher schon kein Fleisch und kaum Milchprodukte gegessen. Mittlerweile achte ich aber noch mehr auf eine zuckerreduzierte und antientzündliche Ernährung. Auch wenn es natürlich auch bei mir mal ein Stück Schokokuchen gibt.

Wo finden Sie Unterstützung?

In der DMSG fühle ich mich sehr gut aufgehoben: Ich habe mich beraten lassen, war in der Psychologischen Beratungsstelle und habe am Seminar für Neu- und Geringbetroffene teilgenommen. Im Anschluss an die drei Termine in der Psychologischen Beratungsstelle habe ich zum Glück eine gute Psychotherapeutin gefunden, zu der ich nun regelmäßig gehe.

Wie hat sich Ihr Leben mit der Diagnose verändert?

Ich bin froh, dass ich nicht früher von der MS gewusst habe, sonst wäre ich in der Vergangenheit bestimmt nicht so unbeschwert gewesen. Ich war immer ein mutiger Mensch. Mit der Diagnose habe ich mir so wahnsinnig viele Gedanken gemacht. Mittlerweile bin ich aber etwas entspannter geworden, denke aber noch jeden Tag an die MS. Die Nervenschäden in meiner Hand und andere Probleme sind geblieben.



Einmal im Monat spritze ich Kesimpta. Damit komme ich sehr gut klar. Im letzten Jahr habe ich mich stark verändert. Ich war ein Workaholic, jetzt will ich auf der Arbeit Stunden reduzieren. Ich konzentriere mich mehr auf mich selbst, auf das, was mir gut tut und mich erfüllt. Die Veränderung sieht man mir auch an: Ich habe einiges an Gewicht verloren und ich trage meine Haare kürzer.

In Hamburg bin ich mittlerweile total angekommen. Vieles ist sehr gut für mich gelaufen: Ich habe schnell eine Wohnung gefunden und einen Freundeskreis aufgebaut. Über die DMSG habe ich Kontakt zu anderen Betroffenen gesucht und mich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen.

Früher habe ich Squash gespielt und Kickboxen gemacht. Das ist aufgrund der MS nicht mehr möglich. Dafür gehe ich ins Fitnessstudio und zwei bis dreimal in der Woche zur Physiotherapie. Bei Ärzten und Therapeuten schaue ich genau, ob sie zu mir passen. Das finde ich sehr wichtig, auch wenn die Suche manchmal etwas dauert.

Was würden Sie anderen raten, die neu von MS betroffen sind?

Nicht gegen sich selbst kämpfen. Nah bei sich bleiben. Sich Leute suchen, die einen verstehen. Rausgehen und sich mit anderen treffen. Ich persönlich finde es ganz, ganz wichtig, sich mit anderen auszutauschen und – auch wenn es nicht immer leicht ist – das Leben zu genießen. ■

Das Interview führte Daniela Listing.

„Meine MS hat mir geholfen, meine Prioritäten zu überdenken“

Kathrin Heuser – 41 Jahre alt



Im Juli 2021 am letzten Arbeitstag vor meinem Urlaub wachte ich mit einem Kribbeln in der Lippe auf. Den Tag über kamen dann immer mal wieder Ohrgeräusche dazu. Ich dachte mir, dass es wohl alles etwas zu stressig war in den letzten Monaten und freute mich, dass ich jetzt Urlaub mit meiner Familie hatte. An den nächsten beiden Tagen wurden die Geräusche im Ohr immer doller und ich hörte gar nicht mehr gut. Außerdem wurde das Kribbeln in der Lippe zu „einer komischen Empfindung“ in der einen Gesichtshälfte und ich merkte, dass da etwas nicht stimmte. Da wir abends in die Heimat nach NRW aufbrechen wollten und es Sonntag war, entschied ich, vorher in der Notaufnahme vorbeizugehen. Dort wurde ich dem HNO vorgestellt, es wurde ein Hörsturz vermutet und mir empfohlen, den Urlaub zur Erholung zu nutzen. Also

fuhren wir in die Heimat. Dort verschlechterte sich mein Zustand in den nächsten Tagen jedoch sehr. Ich schlief sehr viel, die ganze Körperhälfte fühlte sich komisch und asymmetrisch an, das Sprechen fiel mir schwer und mir ging es gar nicht gut. Ich sprach mit einem befreundeten Radiologen, bekam direkt am nächsten Tag einen MRT-Termin und gleich danach sagte er mir, dass er MS vermutet. Da die Symptome immer doller wurden, bin ich ins Krankenhaus und dort durchlief ich dann die ganze Diagnostik und bekam meine erste Kortison-Stoßtherapie.

Die ersten Wochen und Monate waren sehr schwer. Ich hatte große Angst, dass meine beiden Kinder – damals vier und sechs Jahre alt – ohne oder mit einer stark eingeschränkten Mama aufwachsen würden und ich meinen Mann mit allem alleine lassen würde. Ich war

► extrem erschöpft und instabil. Ich wusste nicht viel von MS, nur, dass es eine unheilbare Krankheit ist. Ein Arzt empfahl mir, nicht danach zu googeln, daran hielt ich mich. Durch meine Chefin bekam ich Kontakt zu einer an MS erkrankten Person, die mir sehr half. Ihr konnte ich alle Fragen stellen, die mir in den Sinn kamen. Sie machte mir Mut und erzählte mir sehr viel über die Krankheit. Nach etwa einem halben Jahr konnte ich mich dann mit meiner MS arrangieren.

Viele Dinge, die ich auch vor der Diagnose schon hatte und als „so ist es eben“ abgestempelt hatte (z.B. dass ich sehr oft extrem erschöpft bin, oft „Brainfog“ habe und nicht mehr länger als eine Stunde Auto fahren kann), haben durch die Diagnose der MS nun eine Daseinsberechtigung und ich habe eine Erklärung dafür. Das hilft mir sehr, meinem Körper wieder zu vertrauen.

Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, dass ich auf mich achte, dass ich mir Zeit für mich nehme und ganz wichtig, dass ich Sport mache. Außerdem habe ich gemerkt, dass

ich meine Gesundheit selber in die Hand nehmen und meine Erkrankung selber verstehen muss. Mir ist es sehr wichtig, dass ich Ärzte habe, die mir wohlgesonnen sind und mit denen ich auf Augenhöhe kommunizieren kann und da fühle ich mich hier in Hamburg wirklich sehr gut aufgehoben.

Unterstützung finde ich in mehreren Bereichen. Meine Familie ist sehr wichtig für mich und es ist beruhigend, ein funktionierendes Netzwerk aus Nachbarn und Freunden um mich herum zu haben. So kann ich verschiedene Personen um Hilfe bitten, falls ich sie benötige.

Ziemlich schnell nach meiner Diagnose bin ich auf die DMSG gestoßen und habe darüber einige andere MS-Betroffene kennengelernt. In den letzten Jahren sind wir zum Kontaktkreis "Stay connected" zusammengewachsen. Unsere monatlichen Treffen helfen mir sehr und ich schätze den Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Meine MS hat mir geholfen, meine Prioritäten zu überdenken und

mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich habe gelernt, achtsamer mit mir selbst umzugehen und meine Grenzen zu respektieren. Durch die MS habe ich gemerkt, wie wichtig Sport ist und dass ich mir hierfür genügend Zeit nehmen muss. Ich schätze die kleinen Dinge des Lebens viel mehr und bin unglaublich dankbar für die Unterstützung durch meine Familie und meine Freunde.

Jemandem, der neu von MS betroffen ist, möchte ich sagen: Die eigene MS anzunehmen und zu verstehen braucht Zeit und die sollte man sich unbedingt nehmen. Angefangen von dem Sammeln von SERIÖSEN (ganz wichtig!) Informationen zu der Krankheit und den Behandlungsmethoden, hinweg über die der Verarbeitung der Diagnose, dem Aufbau eines guten Ärztenetzes und dem Finden des eigenen Weges zum Umgang mit der MS. Rückschläge und Zweifel wird es immer wieder geben. Mir hilft es hier jedoch, auch diese als mögliche Chance auf eine Veränderung und Weiterentwicklung zu sehen. ■

Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedbeiträge zum 15. März 2025 fällig werden.

Unsere Geschäftsstelle

Unsere Geschäftsstelle ist vom 23. Dezember 2024 bis zum 01. Januar 2025 geschlossen. Ab dem 02. Januar 2025 sind wir wieder für Sie da.

Termine 2025 zum Vormerken:

Welt MS Tag
30. Mai 2025

Hamburger MS-Forum
21. Juni 2025

„Ich lasse die MS keine meiner Pläne durchkreuzen“

Anna - 37 Jahre alt

Als ich meine MS-Diagnose bekam, war ich grad im zweiten Semester meines Masters. Die ersten MS-Symptome hatte ich schon einige Jahre davor, allerdings wurden diese von den Ärzten nicht als solche gesehen. Ohne jegliche Dringlichkeit wurde ich zwar zum Neurologen überwiesen, aber als der Termin Monate später stattfand, als meine Symptome schon längst abgeklungen waren, konnte dieser nichts feststellen. Beim zweiten Mal riet man mir, Glückstagebuch zu führen. Sicherlich sei ich gestresst, überlastet und emotional. Meine Beschwerden seien eindeutig psychosomatisch. Heute weiß ich, dass das vielen Neubetroffenen so geht.

Als wieder Symptome auftraten, ein Taubheitsgefühl von den Zehenspitzen bis zum Bauchnabel, hat es etwas gedauert, bis ich zum Arzt gegangen bin. Zum einen war ich aufgrund meiner bisherigen Erfahrung verunsichert, ob ich übertreibe. Zum anderen war ich einige Jahre vorher wegen Knieproblemen bei der Berufsunfähigkeitsversicherung abgelehnt worden. Nach fünf Jahren durfte ich erneut einen Antrag stellen und diese Wartezeit war noch nicht vorbei. „Bitte keine schlimme Diagnose, bevor du abgesichert bist“, dachte ich. Irgendwann waren die Symptome so stark, dass ich es nicht mehr hinauszögern konnte. Ich

ging zum Arzt und dann ging alles sehr schnell: Montag beim Hausarzt, Dienstag beim Neurologen und die restliche Woche verbrachte ich wegen des Verdachts auf MS schon im Krankenhaus.

Da meine jüngere Schwester auch MS hat, war mir die Krankheit vertraut. Sie bekam ihre Diagnose schon mit 14 und ich habe gesehen, dass man ein ganz normales Leben mit der Krankheit führen kann. Das hat geholfen.

Gleichzeitig habe ich es deswegen auch nicht ernst genug genommen, glaube ich. Ich habe eine Woche in der Uni ausgesetzt, während ich im Krankenhaus lag und danach so weitergemacht, als sei nichts gewesen. Ich war Meisterin darin zu ignorieren, dass ich nicht ganz gesund bin. Außer den wöchentlichen Spritzen war eigentlich nichts anders als vorher. Volle Power jeden Tag.

Ich machte meinen Abschluss, zog in eine andere Stadt und startete einen Job. Von der MS wusste nur mein engstes Umfeld. Wenn Schübe auftraten (was recht häufig war im Vergleich zu jetzt), waren es Sensibilitätsstörungen. Die ließ ich mit Kortison behandeln. Morgens saß ich für die Infusion beim Arzt und bat sogar darum, sie schneller durchlaufen zu lassen – schließlich müsse ich ja noch zur Arbeit. Ich war neu im Job und wollte nicht fehlen. So ging das einige Jahre. Ich machte viel Sport und versuchte mit strikter Ernährung und selbst auferlegten Regeln „alles richtig“ zu machen. Ein ständiger Zwiespalt – ich wollte übermäßig gesund essen, um die Krankheit in Schach zu halten, und gleichzeitig tat mir der Stress, der damit einherging, nicht gut.

Erst nach einigen Jahren, als ich nach einem Schub stark mit den Nebenwirkungen des Kortisons zu kämpfen hatte, habe ich realisiert, dass es so nicht weitergehen kann. Dass ich auf mich Acht geben und mehr Pausen einlegen muss. Dass ich nicht faul bin, mal einen Tag



► nichts zu tun, sondern stolz sein kann, endlich für mich einzustehen. Dass es ok ist, sich krankschreiben zu lassen, wenn man Kortison bekommt. Dinge, die mir bis heute manchmal schwerfallen.

Unterstützung bekomme ich von meiner Familie, engen Freunden und von meinem Mann. Mein Mann und ich ergänzen uns prima. Während ich gerne immer in Aktion und produktiv sein möchte, ist er der gemütlichere von uns beiden. Während ich ihm Anschwung gebe, wo es nötig ist, bremst er mich manchmal aus und schützt mich so vor mir selbst. Eine ebenfalls betroffene Schwester zu haben, ist auf jeden Fall praktisch und schweißt zusammen – auch, weil es gar nicht so gewöhnlich ist.

Viele wissen nichts von meiner Erkrankung und ich überlege mir gut, wem ich überhaupt davon erzähle. 2020 habe ich das Bedürfnis nach Austausch mit anderen Betrof-

fenen bekommen. Ich war zuerst ein paar Mal bei einem offenen (pandemiebedingt) virtuellen Austausch von der DMSG. Aber ich hatte Lust auf eine echte und „feste“ Gruppe und schloss mich einer an. Diese wuchs schnell, weswegen ich beschloss, eine weitere zu gründen.

Heute spielt die MS in meinem Leben eine größere Rolle als direkt nach der Diagnose. Das kann aber auch am Alter liegen. Ich nehme sie ernster, habe mehr Arzt- und Physiotermine und beim Sport geht es mir nicht mehr nur um die optischen Effekte, sondern vor allem auch die körperliche Gesundheit. Meinen liebsten Sport, das Laufen, kann ich nicht mehr in gleichem Maße ausführen. Ich lasse die MS aber keine meiner Pläne durchkreuzen. Vollzeitjob, Fernreisen, Fallschirmsprung, Traumphochzeit, Immobilienkauf – es gibt nichts, wo nicht ich am Steuer sitze. Die MS ist meine notgedrungene Beifahrerin.

Wenn sie einen Boxenstopp braucht, machen wir diesen, aber das Ziel bestimme ich.

Neuen Betroffenen würde ich viel früher den Austausch mit anderen Patienten raten. Ich habe diesen damals sehr gescheut, was ich heute nicht mehr richtig finde. ■

*Es hilft, sich auszutauschen. Andere Betroffene können einen verstehen, Symptome und Ängste nachvollziehen und vor allem aufzeigen, dass es auch immer wieder bergauf geht. Vor allem letzteres, möchte ich weitergeben. **Mit meiner Gruppe ‚Get Together‘, aber auch gerne im 1:1, wenn einem nach der frischen Diagnose noch nicht nach vielen Menschen ist.** Ich möchte Mut spenden, zeigen, dass nicht alles ab jetzt schlecht ist und sich nach der Diagnose und mit den vielen Menschen, die man im Austausch trifft, mehr Türen öffnen als schließen.*

Kontakt: anna@dmsg-hamburg.de

Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

**Mit einem
schweren
MS-Verlauf
leben**

In manchen Fällen nimmt die MS einen so schweren Verlauf, dass die Betroffenen nicht mehr arbeiten gehen, sich nicht mehr selbst versorgen und nicht mehr eigenständig das Haus verlassen können. Es ist nicht leicht, diesen Krankheitsverlauf zu

akzeptieren und einen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags zu finden. Im Themenschwerpunkt der kommenden Ausgabe soll es um Mitglieder mit einem schweren MS-Verlauf gehen. Wir freuen uns, wenn Sie über Ihre Erfahrungen in Form eines Artikels oder Interviews mit Frau Listing berichten möchten. Die folgenden Fragen können – müssen aber nicht – als Orientierung dienen:

- Haben Sie oder Ihr Angehöriger eine MS mit schwerem Verlauf und können Sie von den besonderen Herausforderungen

oder aber auch von positiven Erfahrungen berichten?

- Wie organisieren Sie Ihren Alltag?
- Haben Sie Erfahrung mit Hilfsmitteln?
- Welche Unterstützung wünschen Sie sich?

Bitte kontaktieren Sie uns bis zum Redaktionsschluss am 20. Januar 2025 über: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. / Daniela Listing Eppendorfer Weg 154-156 20253 Hamburg oder per Mail: listing@dmsg-hamburg.de

„Was fühlt sich im Hier und Jetzt gut und richtig an?“

Jennifer Nabel leitet das viertägige Gruppenseminar „Angebot für Neubetroffene“, das die DMSG Hamburg regelmäßig für ihre neu- und geringbetroffenen Mitglieder anbietet. Die Diplom-Psychologin ist darüber hinaus in der Psychologischen Beratungsstelle des Landesverbandes tätig, in der unsere Mitglieder sich in bis zu drei Sitzungen kostenlos beraten lassen können. Im Interview erklärt sie, wie individuell Strategien der Krankheitsbewältigung sein können und warum gerade ein Gruppenseminar helfen kann.

Welche typischen Reaktionen beobachten Sie bei Betroffenen nach Erhalt der Diagnose?

In der Krankheitsbewältigung gibt es typische Phasen der Verarbeitung einer Diagnose: Auf Verleugnung/ Verdrängung/ Schock folgen Emotionen wie Wut und nicht selten eine depressive Verstimmung. Nach dieser Akutphase, die ganz unterschiedlich lang sein kann, entsteht nach einem Verhandeln mit dem Schicksal zunehmend eine Akzeptanz/ Annehmen sowie eine neue Handlungsbereitschaft. Diese Bereitschaft begegnet mir häufig in den Seminaren für Neu- und Geringbetroffene, die ich einmal im Jahr für die DMSG Hamburg leite.



Welche Strategien unterstützen dabei, die Diagnose zu akzeptieren und Gefühlen von Hilflosigkeit und Unsicherheit entgegenzuwirken?

In den Gesprächen in der Psychologischen Beratungsstelle und in den

Seminaren ist die Psychoedukation, d.h. die strukturierte Aufklärung und Vermittlung von fundiertem Wissen über meist psychische Erkrankungen wie z.B. der Angstkreislauf oder die Depressionsspirale, ein wichtiger Inhalt. Wer zugrundeliegende Mechanismen kennt und versteht, kann diese mitunter leichter durchbrechen und so beispielsweise Ängste besser bewältigen.

Was genau hilfreich für die oder den Einzelnen ist, ist dabei individuell. Um den eigenen Emotionen und vor allem Gefühlen zu begegnen, können Tools wie Bewegung, Entspannungstechniken oder Atemtechniken unterstützen. Ferner können ein unterstützendes Umfeld oder eine optimierte Verteilung von Aufgaben über den Tag Hilflosigkeit oder auch Fatigue mildern. Darüber hinaus sind eine entzündungshemmende Ernährung oder guter Schlaf förderlich. Obwohl anfangs schwierig, ist der Austausch mit anderen für viele langfristig erleichternd.

Dabei wünschen sich die meisten, dass das Gegenüber erst einmal nur zuhört. Auch eine psychotherapeutische Behandlung kann in Erwägung gezogen werden, um Ängste oder depressive Symptome zu reduzieren und die Stimmungslage zu stabilisieren. Ich empfehle stets darauf zu schauen: „Was fühlt sich im Hier und Jetzt gut und richtig an? Was hält meine Lebensqualität aufrecht?“

Sie leiten einmal im Jahr das Seminar Angebot für Neubetroffene. Mit welchen Themen und Anliegen kommen die Teilnehmenden in das Seminar?

Viele kommen mit der Bereitschaft, für sich einen besseren Umgang mit der MS zu finden und sich mit anderen MS-Betroffenen zu vernetzen. Mitunter hat sich auch der gesundheitliche Zustand verändert oder Verdrängungsmechanismen als Kompensationsstrategie funktionieren nicht mehr. Dieser erlebte Kontrollverlust und zunehmende Leidensdruck kann Anlass sein sich anzumelden. Zu Beginn des Seminars frage ich zunächst die Wünsche und Anliegen der Teilnehmenden ab und passe die Themen des Seminars daran an. Häufige Themen sind u.a. der Umgang mit Angehörigen, mit Stressoren / Ängsten oder kognitiven Beeinträchtigungen.

Inwiefern hilft die Teilnahme an einem Gruppenseminar bei der Krankheitsbewältigung?

Der Erfahrungsaustausch untereinander macht ein Gruppenseminar

► unheimlich wertvoll. Unter Einhaltung von Gruppenregeln können die Teilnehmenden viel voneinander lernen. Ich biete das Seminar an vier Terminen mit einer Woche Abstand an. Die Teilnehmenden bekommen häufig auch eine „weiterführende Aufgabe“ mit, dessen Ergebnis in der darauffolgenden Woche weiter angeschaut wird. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie sich die Dynamik unter den Teilnehmenden im Verlauf des Seminars verändert und welche besprochenen Inhalte nachwirken.

Wie wirkt sich die Diagnose MS auf Partnerschaft und Beruf aus?

Das Umfeld ist ein entscheidender Faktor für die Betroffenen, die durch die MS einen zeitweiligen Kontrollverlust erleben und möglicherweise ihre bisherige Lebensplanung verändern müssen. Manche erleben den Partner oder die Partnerin als bevormundend oder überfürsorglich. Angehörige reagieren hierbei ganz unterschiedlich, aber die oder der Betroffene wird mit einer MS-

Diagnose nicht selten anders wahrgenommen. Die relevante Frage dabei ist: Wie gehen wir als Paar mit der MS-Diagnose um? Welchen Einfluss hat die MS auf die gemeinsame Lebensqualität? In der Gesellschaft wird heute zunehmend offener über Tabuthemen wie Krankheit gesprochen, so dass die Kommunikation in Teilen erleichtert ist. Es ist dabei ganz individuell, wer aus dem eigenen Umfeld früher oder später von der Diagnose erfährt. Manchmal weiß es z.B. der Arbeitgeber vor der eigenen Mutter.

Gibt es etwas, das Sie Neubetroffenen mit auf den Weg geben möchten?

Ich konzentriere mich in meiner Arbeit eher auf die positive Psychologie, dabei setze ich Übungen ein, um Betroffenen zu helfen, selbstbewusster zu werden und ihre eigenen positiven Eigenschaften, Ressourcen und Stärken zu erkennen. Für mich gilt dabei ein „sowohl als auch“ Prinzip, d.h. jemand kann sowohl MS haben, als auch sich den alltäglichen

Herausforderungen stellen. Dabei ist die Kernfrage: „Was traue ich mir **heute** zu?“. Es kann zudem hilfreich sein, immer mal wieder den „worst case“ zu überprüfen und sich darüber bewusst zu werden, dass dieser mit einer sehr geringen Wahrscheinlichkeit eintreten wird. Außerdem ist es wichtig, dass der Betroffene mit dem behandelnden Neurologen oder der Neurologin gut zusammenarbeiten kann und sich verstanden fühlt. Ein sensibles Thema, bei dem es meiner Ansicht nach unerlässlich ist, sich medizinisch gut begleitet und unterstützt zu fühlen, ist z.B. der Kinderwunsch. Sowohl in den Seminaren als auch in den psychologischen Beratungen verstehe ich mich eher als Guide. Ich möchte keine Ratschläge erteilen, ich versuche Menschen dazu zu befähigen, sich bestmöglich für ein zufriedenes Leben mit MS aufzustellen. Auf diesem Weg versuche ich Menschen zur Expertin bzw. zum Experten ihrer Selbst wachsen zu lassen. ■

Das Interview führte Daniela Listing.

Psychologisch geleitetes Angebot für Neubetroffene – Termine 2025

Die Seminare richten sich an Neu- und Geringbetroffene (EDSS kleiner als 3,5). Teilnehmende haben die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Themen: Bewältigung der Diagnose; Umgang mit Verände-

rungen; verbesserte Stressbewältigung; Reduktion von Sorgen, Depression und Hoffnungslosigkeit; Kommunikation zur Krankheit; Akzeptanz; Umgang mit kognitiven Veränderungen und Erarbeitung von Kompensationsstrategien. ■



29.3.2025, 10-16 Uhr
Psychologe Ulrich Simon

26.6./3.7./10.7./17.7. 2025,
jeweils 18-19:30 Uhr
Psychologin Jennifer Nabel

8.11.2025, 10-16 Uhr
Psychologe Ulrich Simon

Weitere Informationen und
Anmeldung bei Katja Rieffel:
rieffel@dmsg-hamburg.de
Tel. 040 4224433, Telef. Sprech-
stunde: Montags 9-12 Uhr.



Neubetroffen – Angebote der DMSG Hamburg

Für die besonderen Herausforderungen und Fragestellungen Neubetroffener steht Ihnen bei der DMSG Hamburg Katja Rieffel als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Mit welchen typischen Anliegen kommen Neubetroffene in die Beratung?

Viele haben zahlreiche Fragen aus allen möglichen Bereichen auf einmal und verspüren großen Druck, auf alle möglichst schnell eine Antwort wissen zu müssen und keine Fehler zu machen. Hier versuche ich zu beruhigen und zu vermitteln, sich mit allen Anliegen ganz in Ruhe und der Reihe nach auseinanderzusetzen. Zunächst einmal hat eine gute medizinische Versorgung eine hohe Priorität.

Welche Unterstützung bietet die DMSG Hamburg für die erste Zeit nach der Diagnose an?

In der Beratung, die telefonisch oder nach Terminvereinbarung persönlich bei uns in der Geschäftsstelle stattfindet, helfen wir, die unterschiedlichen Anliegen zu sortieren. Viele Neubetroffene haben Angst vor einem sehr schweren Verlauf.

Hier können wir oft mit Informationen weiterhelfen und Erfahrungswerte anderer Mitglieder weitergeben, von denen es vielen gut geht.

Einen guten Umgang mit dieser Unsicherheit hinsichtlich des zukünftigen Krankheitsverlaufs zu

finden, ist oft eine Herausforderung. In manchen Fällen besteht nach der Diagnose psychotherapeutischer Bedarf. Ich empfehle die Teilnahme an einem Seminar für Neu- und Geringbetroffene, das wir mehrmals im Jahr anbieten (s. S. 10), und den Austausch mit anderen Betroffenen im Zweierkontakt oder in einer Selbsthilfegruppe. Den meisten Betroffenen tut es gut zu wissen, dass sie nicht allein sind. Für diejenigen, die sich (noch) nicht an eine feste Gruppe binden möchten, bieten wir jeden letzten Dienstag im Monat den Offenen Treff für junge Menschen mit MS an, der entweder bei uns in der Geschäftsstelle oder online stattfindet.

Wie lange nach der Diagnose können Mitglieder an den Angeboten teilnehmen?

Das ist individuell ganz unterschiedlich. Unsere Angebote für Neubetroffene richten sich nicht nur an Mitglieder, die ihre Diagnose vor kurzem erhalten haben. Sie sind auch für Mitglieder geeignet, die der Erkrankung eine längere Zeit wenig Beachtung geschenkt und sie teils sogar verdrängt haben. Ein Schub, der Beginn einer medikamentösen Therapie oder Veränderungen im Leben sind häufig Anlass, sich stärker mit der MS auseinanderzusetzen und sich bei uns zu melden. ■

Katja Rieffel

Telefonische Sprechstunde:

Montags 9-12 Uhr.

Weitere Beratungstermine nach Vereinbarung.

Tel. 040 4224433

riefel@dmsg-hamburg.de

Offener Treff für junge MS-Betroffene in und um Hamburg

Jeden letzten Dienstag im Monat ab 18 Uhr



Mitgliederversammlung und Wechsel im Vorstand der DMSG Hamburg

Am 12. Oktober haben 46 stimmberechtigte Mitglieder an der Versammlung teilgenommen und – nach den Berichten des Vorstandes, des Selbsthilfebeirates und der Kassenprüfer – über alle notwendigen Beschlüsse abgestimmt. Wir freuen uns, dass die Mitgliederversammlung den Vorstand entlastet und im Amt bestätigt und zwei neue Vorstandsmitglieder gewählt hat. Michaela Beier ist nach vielen Jahren engagierter Mitarbeit aus dem Vorstand zurückgetreten. Herr Dr. med. Wolfgang-G. Elias rückt in den

geschäftsführenden Vorstand nach. Neu in den Vorstand gewählt wurde Diplom-Psychologin Jutta Reincke. Gleiches gilt für Gesundheits- und Krankenpflegerin Sabrina Scheyda.

Michaela Beier war von 2006-2015 und von 2017-2024 Vorstandsmitglied der DMSG Hamburg. In dieser Funktion hat sie uns u.a. in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt und uns bei vielen Aktionen engagiert nach außen vertreten. Lange hat sie in der telefonischen Sprechstunde „Betroffene beraten Betroffene“

Mitglieder auf Augenhöhe beraten. Zum Team in der Geschäftsstelle hat sie einen interessierten und wertschätzenden Kontakt gepflegt. Auch Michaela Beiers Familie ist der DMSG Hamburg sehr verbunden. Ihr Bruder Peter Kühnel unterstützt uns tatkräftig im Fahrdienst. ■



*Wir bedanken uns
bei Michaela Beier
für Ihr langes
Engagement bei
uns und wünschen
Ihr alles Gute!*

*Vielen Dank an dieser Stelle
auch an alle Vorstandsmitglieder für
Ihr nicht selbstverständliches Engage-
ment in unserem Landesverband!*



Unser aktueller Vorstand



Dr. Ludwig Linder

Vorstandsvorsitzender seit 2016,
Vorstandsmitglied seit 1982



Thomas Austermann

Vorstandsmitglied seit 2018



Dr. Wolfgang-G. Elias

stellvertretender Vorsitzender seit
2024, Vorstandsmitglied seit 1985



Siegfried Bahr

Vorstandsmitglied seit 2009



Dr. Thomas de la Motte

Vorstandsmitglied seit 2021



Dirk Tullius

stellvertretender Vorsitzender
seit 2015



Prof. Dr. Christoph Heesen

Vorstandsmitglied seit 2012



Jutta Reincke

Vorstandsmitglied seit 2024



Dr. Christof Domrös

Schatzmeister seit 2021



Markus van de Loo

Vorstandsmitglied seit 2012



Sabrina Scheyda

Vorstandsmitglied seit 2024

Unser Seminarprogramm 2025 – ab jetzt online anmelden!

Für die Seminare 2025 der DMSG-Nordverbände können Sie sich erstmals online über unsere neue gemeinschaftliche Internetseite www.seminare-dmsg-nord.de anmelden. Dort finden Sie alle Seminare der DMSG Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Bremen mit ausführlichen Informationen. Änderungen im Seminarprogramm und neue Seminare werden in Zukunft auf der Internetseite laufend abgebildet.

Dieser Gemeinsam liegen eine gedruckte Seminarübersicht in

Kurzform und der aus den letzten Jahren bekannte Anmeldebogen bei, den Sie selbstverständlich weiterhin nutzen dürfen, wenn Sie sich nicht online anmelden möchten oder können. Die ausführlichen Informationen zu den Seminaren finden Sie ab jetzt nur



**Jetzt im Seminarprogramm
stöbern und online anmelden:**
www.seminare-dmsg-nord.de

noch online. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen diesen Weg zu gehen. Gern bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an und stehen für Hilfe bereit! ■



Hinweis zur Sportwoche in Rheinsberg Das ändert sich 2025

Wir möchten Ihnen auch in 2025 die beliebte Sportwoche in Rheinsberg mit all ihren Vorzügen anbieten. Alle, die sich für Bewegung begeistern, können in der Hauptsaison sieben Sportlertage im barrierefreien Seehotel Rheinsberg verbringen. Neu ist, dass Sie sich ab jetzt direkt im Seehotel anmelden können. Wir haben für Sie erstmals ein Abrufkontingent von 16 Einzel- und 6 Dop-

pelzimmern für eine Gruppenreise zu Sonderkonditionen (Gruppenrabatt für Vereine) reserviert, das Ihnen bis zum Ablauf der Anmeldefrist zur Verfügung steht. Weitere Informationen finden Sie im Seminarprogramm. ■



IMPRESSUM

HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. | Eppendorfer Weg 154-156 | 20253 Hamburg | Tel. 040 4224433 | Fax 040 4224440 | 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: Heike Günther; S. 3, 13: M. Bustamante; S. 11, 13, 15: Heike Günther; S. 12: Susanne Holzweiß; S. 13: DMSG Hamburg; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | **AUFLAGE** 1.700 | **DRUCK** Druckzentrum Neumünster



Neue Mitarbeiterin Hanna Gandt

Mein Name ist Hanna Gandt und ich arbeite seit dem 01. Oktober 2024 bei der DMSG Hamburg in der Schwerbetroffenen-Beratung sowie der Unterstützung von Angehörigen. Ich komme gebürtig aus Lingen (Emsland) und wohne mit meinem Partner seit September 2024, zurzeit leider noch ohne Hund, frisch in Hamburg.

Ich bin Sozialarbeiterin und habe zuvor Jugendliche sowie Erwachsene bei ihren alltäglichen Herausforderungen (psychische Erkrankungen, soziale Schwierigkeiten, Schulsuspendierungen) unterstützt und bei der Suche und Vermittlung nach einer Ausbildungs- oder Arbeitsstelle begleitet. Zudem habe ich mit Menschen mit Demenzerkrankungen zusammengearbeitet

und hierbei versucht, die Lebensqualität der Menschen zu stärken.

Einige von Ihnen habe ich bereits der Mitgliederversammlung sowie bei Haus- und Heimbisuchen kennengelernt und das Treffen von Angehörigen in der Geschäftsstelle begleitet. Ich möchte Sie dabei unterstützen, mit den Herausforderungen in Ihrem Alltag bestmöglich zurechtzukommen. Melden Sie sich sehr gerne bei mir, wenn ich Ihnen helfen kann, Sie sich einen Hausbesuch wünschen oder Sie einfach ein offenes Ohr benötigen.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen. ■

Hanna Gandt

Telefonische Sprechstunde:

Donnerstags 9-12 Uhr, jeden zweiten

Freitag 13-16 Uhr. Weitere Beratungstermine nach Vereinbarung.

Tel. 040 4224433

gandt@dmsg-hamburg.de

Unterstützen Sie MS-Betroffene in Hamburg mit Ihrer Spende

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

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



Unser Spendenkonto: SozialBank
IBAN: DE24 3702 0500 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33XXX



Schirmherrschaft N.N.

Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender)
Dr. Wolfgang-G. Elias (stellv. Vorsitzender)
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender)
Dr. Christof Domrös (Schatzmeister)
Thomas Austermann, Siegfried Bahr,
Prof. Dr. Christoph Heesen
Markus van de Loo
Dr. Thomas de la Motte
Jutta Reincke, Sabrina Scheyda

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.
SozialBank

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 **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.

Die in der **Gemeinsam** in den meisten Fällen gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet. Die Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und ist wertfrei.



Kontakt Tel. 040 4224433

Geschäftsstelle

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Telefon 040 4224433
Telefax 040 4224440
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

Hanna Gandt,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Helmut Neubacher, Sigrid Woidelko

Freitag 13 – 16 Uhr

Johannes Wiggers und Hanna Gandt
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

Angebote nur für Mitglieder

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas, Peter Kühnel,
Niklas Richter (ab 01.01.2025)

Psychologische Beratungsstelle

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

Arbeitsrechtliche Beratung

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

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der
DMSG Hamburg? Dann stellen Sie diese
per Mail an: 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 1110111 oder **0800 1110222**

Sie können uns gerade telefonisch nicht erreichen,
befinden sich aber in einer Krise oder haben wegen
persönlicher Probleme dringenden Gesprächsbedarf?
Die Telefonseelsorge ist rund um
die Uhr kostenfrei erreichbar.



TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche
Rentenversicherung
Bund