



# Gemeinsam 3

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Herbst 2019



## Empowerment und Krankheits- bewältigung

**Eine chronische und unheilbare Erkrankung wie MS bringt viele Herausforderungen mit sich.**

Möglicherweise droht der Verlust der Arbeitsstelle, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit können sich verändern, die bisherigen Pläne haben plötzlich keinen Bestand mehr. Wie gehen Menschen damit um, die dieses und ähnliches erlebt haben? Woher nehmen sie die Kraft, für ihre Lebensqualität und gegen Angst und Verunsicherung zu kämpfen? Drei Mitglieder berichten uns von ihrem Weg und ihren Strategien. Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über Resilienz und über Angebote der DMSG zur Krankheitsbewältigung.

**Lesen Sie mehr ab Seite 4**

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial ..... 3

#### **Titelthema: Empowerment und Krankheitsbewältigung**

„Ich habe beschlossen, den Kampf  
gegen die MS aufzunehmen!“ ..... 4

„Ich lebe jeden Tag, als ob es die MS  
nicht gebe“ ..... 5

„Die meiste Kraft ziehe ich aus  
meinem Umfeld“ ..... 6

Workshop:  
Krankheitsbewältigung bei MS ..... 7

Psychologische Beratungsstelle ..... 7

Broschüren der DMSG:  
Ich und die MS / Empowerment ..... 8

Resilienz – von der Fähigkeit,  
Krisen zu bewältigen ..... 9

#### **Aktuelles / DMSG in Hamburg**

Selbsthilfegruppe für Frauen  
in Altona ..... 12

Unser Dank an Angela Tscherny ..... 13

Neue Broschüre: Vererben mit Sinn  
und Langzeitwirkung ..... 14

 Aufruf  
„Ernährung“ ..... 13

Impressum ..... 14

DMSG in Hamburg ..... 15

Kontakt ..... 16

 Deutsche  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft  
Landesverband

Hamburg e.V.

**Zum Vormerken:**  
Mitgliederversammlung  
am 9. Mai 2020  
von 10.30 bis ca. 14.30 Uhr  
im Tabea Wohn- und  
Pflegeheim (Festsaal)  
Am Isfeld 19,  
Hamburg-Osdorf

Die GEMEINSAM  
4/2019 erscheint  
Ende Dezember:  
Redaktionsschluss  
ist Dienstag,  
der 22. Oktober 2019



Besuchen Sie uns auch  
auf Facebook und Twitter!

## Regelmäßige Aktivitäten

### Gesangsgruppe

#### **- Atem und Stimme**

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig  
Kontakt: Lydia Boothe  
Tel. 0176 - 70 77 05 41  
E-Mail: l.boothe@alice-dsl.net

### Pilates

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger  
Dienstags, 16.45 - 18 Uhr  
Bitte vorher Rücksprache mit  
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22  
inga.steinmueller@googlemail.com

### Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger  
Mittwochs, 18 - 19 Uhr  
Kontakt: Felicia Ewe  
Tel. 0176 - 72 71 84 46  
feligroh@web.de

**Diese Aktivitäten** finden in  
unserer Geschäftsstelle statt.  
Nähere Informationen erhalten  
Sie unter Telefon: 040 - 4 22 44 33

### Aikido-Sportgruppe

Montags, 19 - 20 Uhr,  
ETV Bundesstraße 96, Judo Dojo 1  
Mittwochs, 9 - 10 Uhr,  
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12  
Kontakt: Ronald Kügler  
Tel. 0152 - 53 76 79 43  
E-Mail: ronald.kuegler@gmx.de  
Es wird überwiegend im Sitzen  
trainiert.

### Lauffreß

Donnerstags, 19.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Kennedybrücke Außenalster  
Kontakt: Sophie Berenzen  
E-Mail: sophie.berenzen@web.de

### MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr  
Ort: Barakiel-Sporthalle  
Elisabeth-Flügge-Straße 8  
Kontakt: Linda Bull  
Tel. 040 - 50 77 35 59  
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de  
Anmeldung erforderlich!

### MS-Sportgruppe in Eimsbüttel

Freitags, 17 - 18 Uhr  
Ort: GWE-Sportzentrum  
Lutterothstraße 43  
Kontakt: Doris Hollnagel-Malik  
Tel. 040 - 44 49 85

### Offener Treff

#### **für junge Betroffene**

An jedem letzten Dienstag  
im Monat von 18 - 20 Uhr  
Ort: Bolero Rotherbaum  
Rothenbaumchaussee 78

### Betroffene beraten Betroffene

Einzelberatung ohne Anmeldung  
jeden 3. Dienstag im Monat, 14 - 16 Uhr  
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde  
Martinistraße 52, Haus W 34  
E-Mail: ms-peers-hh@web.de

### Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr  
(nicht in den Hamburger Schulferien)  
Ort: Gewerbeschule 8  
Sorbenstraße 13 - 15  
Kontakt: Dieter Schwarz  
Tel. 040 - 55 89 08 15  
oder 0157 - 770 912 46

### Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

erhalten Sie über Angela Bensow  
Tel. 040 - 5 40 23 95

## Liebe Mitglieder und Förderer der DMSG Hamburg!



Der Vorstand unseres Förderkreises wurde von der Mitgliederversammlung in seinen Ämtern für weitere drei Jahre bestätigt. Das freut uns sehr. Nicht nur, weil Caren von

der Heydt, Stephan Dahrendorf und Sven Kirkerup sich weiterhin ehrenamtlich für unsere Mitglieder engagieren werden, sondern auch weil der Förderkreis in großem Maße unsere Arbeit und somit die Menschen in unserem Verband unterstützt und das Fortbestehen vieler unserer Angebote sichert. **Der Förderkreis finanziert zum Beispiel Seminare für Neubetroffene, die Segelfreizeit, die Sportwoche in Rheinsberg und unseren Familientag. Auch an der Durchführung unseres Fahrdienstes ist der Förderkreis beteiligt.** Oftmals springt er ein, um eine Veranstaltung im letzten Moment zu „retten“.

Falls Sie Interesse haben, sich im Förderkreis als aktives oder auch passives Mitglied zu engagieren, sprechen Sie mich gerne an. Jede Hilfe zählt und ist sehr willkommen!

**Sehr großes Engagement legen auch die Mitglieder an den Tag, die sich zurzeit für unser Angebot „Betroffene beraten Betroffene“ ausbilden lassen.** Zwei Module stehen noch aus, dann werden die neuen Berater die bisherigen Ehrenamtlichen unterstützen, unser bereits bestehendes Angebot maßgeblich erweitern und auf ganz Hamburg ausweiten. Wir freuen uns sehr über die hochmotivierte Gruppe, deren besonderes Potenzial auch in ihrem vielfältigen Hintergrund liegt. Mehr dazu erfahren Sie in unserer ersten Gemeinsam im neuen Jahr.

Mit allen guten Wünschen und Grüßen

Ihre **Andrea Holz**

Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

### Das neu aufgestellte Team „Betroffene beraten Betroffene“ ab 2020:

v.l.n.r., hintere Reihe:

Daniela Michaelsen, Sabrina Keimling, Christina Witte, Katrin Buse, Anna Katharina Slopianka, Gunter Jung, Marina Hass, Roswitha Kiers, Kerstin Arriens, vordere Reihe: Kirsten Dude, Ulf Kilian, Sigrid Woidelko.

Nicht mit auf dem Bild: Lydia Boothe, Jacqueline Kehn, Petra Klug, Dr. Christiane Petz, Sylvia Schau, Rita Stielow





## „Ich habe beschlossen, den Kampf gegen die MS aufzunehmen!“

**Tabea Fiebig, 33 Jahre, MS seit ca. 1999**

**Ich war 17 Jahre alt, als bei mir die MS diagnostiziert wurde.** Symptome hatte ich schon mit 13. Danach habe ich mein Leben relativ schnell aufgebaut – Schulabschluss, FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr), Studium, Arbeit. Ebenso verhielt es sich im privaten Bereich: Freund, Verlobung, Hochzeit, Schwangerschaft und Geburt einer wunderbaren Tochter 2015.



» Ich begann eine Verhaltenstherapie, die mir half, das Leben wieder positiv zu sehen. Bald nahm ich zwei Ehrenämter an, die mir Bestätigung und Freude schenken. «

2010 war ein schweres Jahr für mich, als ein sehr nahestehender Freund von mir, der selbst betroffen war, den Kampf gegen die MS aufgegeben hat. Er war ein unglaublich fröhlicher und optimistischer Mensch, der einen tollen

Job ausgeübt hat. Er war mein Vorbild. Umso mehr erschütterte die Nachricht seines Selbstmordes mein Leben und mein Denken. 2016 bekam ich drei aufeinanderfolgende Schübe. Sie führten zu einer halbseitigen Lähmung der rechten Körperhälfte, zu starker Erschöpfung und kognitiven Einschränkungen. Ich ging für sechs Monate in die Reha, bis ich in der Lage war, wieder überschaubare Strecken am Rollator zu gehen. Jedoch war es mir nicht mehr möglich zu arbeiten. Der Verlust meiner Arbeitsstelle und meiner Arbeitsfähigkeit waren ein herber Schlag für mich. Plötzlich konnte ich die Entscheidung meines Freundes nachvollziehen. Ich verlor das Gefühl, wertvoll zu sein, und hatte Angst vor einem Leben mit Behinderung.

**Nur meine Familie half mir stark zu sein und die Hoffnung nicht zu verlieren.** Ich begann eine Verhaltenstherapie, die mir half, das Leben wieder positiv zu sehen. Bald nahm ich zwei Ehrenämter an, die mir Bestätigung und Freude schenken. Seit der Reha sind zwei Jahre vergangen, in denen die Behinderung wieder zugenommen hat. Auf Anfrage bei meinen Ärzten und Therapeuten erhielt ich die Antwort, ich sei nicht rehabilitationsfähig in meinem Zustand. Ich wartete ein Jahr und hoffte auf Besserung, doch meine Gehbehinderung wurde nur noch stärker. Daraufhin beantragte ich eigenständig eine Reha und bekam sie glücklicherweise auch genehmigt.

Gerade ist meine letzte Woche in der Reha und ich kann nur sagen, dass es die richtige Entscheidung war. Dank intensiver Physiotherapie im Wasser und zu Lande konnte ich meine Gehfähigkeit von 50 Meter auf einen Kilometer erhöhen. Auf diesen Erfolg bin ich ehrlicherweise richtig stolz und ich bin froh, nicht auf die Expertenmeinungen gehört zu haben. Ich bin selbstwirksam und genieße dieses Gefühl der eigenen Handlungsfähigkeit und des Selbstmanagements sehr. Diese Erfahrung ist sicherlich nicht universell anwendbar oder auf jeden zutreffend, aber ich möchte Euch dazu Mut machen!

**Ich habe in der Vergangenheit beschlossen, den Kampf mit der MS aufzunehmen** – für mich, für meine Familie – und für meinen Freund, der damals nicht genug Kraft dafür hatte.

**Glaube nicht immer das, was dein Umfeld Dir sagt. Vertraue Deinem Instinkt. Glaube nicht immer den „Experten“. Vertraue Deinem Körper. Glaube nicht Deiner Angst, vertraue Deinem Mut. Glaube nicht an Grenzen, vertraue auf neue Wege. ●**

**Anmerkung der Redaktion:**  
Tabea Fiebig gehört zum Team unserer Betroffenenberater. Im Wechsel mit Silke Bathke und Helmut Neubacher ist sie freitags von 9-12 Uhr gerne telefonisch für Sie da: 040-422 44 33.

## „Ich lebe jeden Tag, als ob es die MS nicht gebe“

Dr. Torsten Runge, 56 Jahre, MS seit ca. 2002

### Was sind Ihre Strategien im Umgang mit der MS?

Im Prinzip ignoriere ich die MS und lebe jeden Tag, als ob es die MS nicht gebe. Sollten dann doch einmal neue Symptome auftreten, beobachte ich diese genau und frage mich, ob sich irgendetwas in meinem Leben verändert hat. Erst wenn sich diese Frage eindeutig mit „ja“ beantworten lässt, wähle ich den Weg zu meinem Neurologen. Einschränkungen durch die MS akzeptiere ich, versuche so gut wie möglich, damit zu leben und verarbeite sie möglichst positiv und proaktiv. Eine MS-Patientin hat einmal zu mir gesagt: „MS bedeutet, jeden Tag aufs Neue von geliebten Dingen Abschied zu nehmen“. Auch dieses fiel mir zu Anfang sehr, sehr schwer. Aber wenn man die Augen nicht vor der Realität verschließt, bemerkt man plötzlich, dass Tatsachen, die vorher unbedeutend und selbstverständlich waren, einen neuen Stellenwert bekommen.

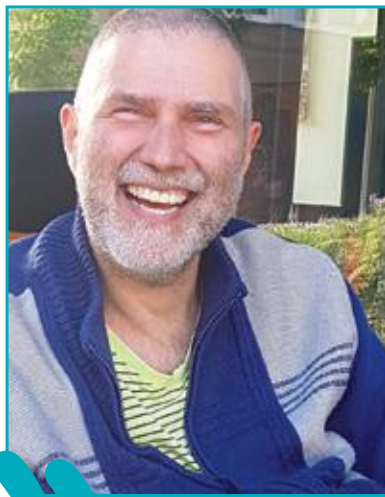
### Auf welche Ressourcen greifen Sie in schwierigen Phasen zurück?

#### Wie stärken Sie diese Ressourcen?

Das wichtigste für mich ist ein positiv denkender Freundeskreis und eine positive Partnerschaft. Freunde, von denen negative Energien ausgehen, habe ich weitestgehend aufgegeben. Mein Glaube und eine funktionierende christliche Gemeinde spielen für mich eine wesentliche Rolle. Jeder sonntägliche Gottesdienst mit anschließendem Kirchencafé gibt mir Kraft für eine längere Zeit.

### Nutzen Sie besondere Hilfsangebote oder Kurse?

Es gab in den letzten Jahren verschiedene Highlights unter den Seminarangeboten der DMSG. Dazu zählten vor allem der Erholungsurlaub für Schwerbetroffene und ihre Angehörigen in Rheinsberg und das Empowerment-Training. Für mich persönlich spielt meine Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle. Man kann dort Erfahrungen austauschen und Tipps zu Hilfsmitteln und zu Fragen rechtlicher Art erhalten.



» Das wichtigste für mich ist ein positiv denkender Freundeskreis und eine positive Partnerschaft. «

### Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?

Es gibt nur wenige Rückschläge für mich! Ich habe die Erwartungen an meine Leistungsfähigkeit angepasst. Manches Mal ertappe ich mich dabei, meine Leistungsfähigkeit falsch einzuschätzen. Ich muss das Ganze dann nochmal realistisch überdenken und mich der Situation eventuell neu anpassen. Und vielleicht klappt es beim nächsten Mal.

### Wie gehen Sie mit Ängsten um?

Für mich sind es globale Ängste, die eigentlich unsere Gesellschaft insgesamt beherrschen. Die politische Lage auf dieser Erde ist für mich unerträglich. Die MS selber ist zurzeit noch kein Thema für mich. Ich will aber nicht abstreiten, dass sich dies zukünftig einmal ändern kann.

### Wie gehen Sie damit um, wenn Sie sich verunsichert und hilflos fühlen?

Seit ich MS habe, gehe ich mit viel mehr Selbstbewusstsein durch unsere Gesellschaft. Die MS verleiht mir einen Panzer. Man kann sich streiten, ob dies positiv oder negativ zu bewerten ist. Hilflosigkeit ist für mich immer wieder ein wichtiges Thema, denn der Kopf funktioniert, aber der Körper will nicht. Auch da muss ich mich leider dem Körper beugen.

### Woraus ziehen Sie Ihre Kraft?

Es gibt eine göttliche Kraft, die alle Menschen umgibt. Wir alle sind ein Teil eines Ganzen. Diese Kraft versuche ich zu nutzen. ●



# „Die meiste Kraft ziehe ich aus meinem Umfeld“

Patrick Abraham, 35 Jahre, MS seit 2010

## Was sind Ihre Strategien im Umgang mit der MS?

Die wichtigste Strategie im Umgang mit der MS ist auf meinen Körper zu hören. Er sagt mir schon genau, was er braucht. Bei der Arbeit mache ich zum Beispiel kurze Pausen, wenn mein Körper mir mit Erschöpfungssymptomen zeigt, dass er sie benötigt. Zusätzlich gehe ich sehr offen mit der MS um. Ich erkläre gern, was ich habe, wenn ich merke, dass jemand im Umgang mit mir verunsichert ist oder mich einfach anspricht.

## Wie stärken Sie Ihre Ressourcen?

Mit viel Schlaf. Zusätzlich bin ich so viel wie möglich in der Natur. Hier können die Akkus wieder aufgefüllt werden. Außerdem versuche ich, mir in schwierigen Phasen nicht zusätzlich nega-

tiven Ballast aufzuladen. Probleme von anderen kann ich in dieser Zeit einfach nicht auch noch lösen.

## Nutzen Sie besondere Hilfsangebote oder Kurse?

Das monatliche Treffen der DMSG für junge Menschen mit MS („Offener Treff“) hilft mir immer sehr. Zusätzlich organisiere ich gemeinsam mit meiner Frau ein monatliches „Paartreffen“, um zu erfahren, wie andere Paare mit der Krankheit umgehen.

## Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?

Eigentlich nicht besonders gut. Ich frage mich meistens, warum diese Rückschläge immer mir passieren. Mit psychologischer Hilfe arbeite ich das auf. Darüber sprechen hilft mir ganz gut. Ich versuche, die neue Situation anzunehmen und „das Beste daraus zu machen“. Meistens bemühe ich mich dann, noch mehr auf meinen Körper zu achten, damit diese Rückschläge hoffentlich weniger werden. Gegebenenfalls ändere ich auch etwas an meiner Ernährung oder an meinen Sporteinheiten.

## Wie gehen Sie mit Ängsten um?

Leider auch nicht sonderlich gut. Gespräche mit meiner Frau und meiner Psychologin helfen mir ganz gut, mit meinen Ängsten umzugehen. Ganz weg gehen diese dadurch aber auch nicht immer. Ansonsten versuche ich eben, mit ihnen zu leben.

## Wie gehen Sie damit um, wenn Sie sich verunsichert und hilflos fühlen?

Gespräche mit anderen Betroffenen helfen mir sehr gut. Dabei merkt man immer, dass man mit seiner Verunsicherung in vielen Situationen nicht alleine ist. Wenn ich verunsichert bin, werde ich ruhig und gehe der Situation aus dem Weg. Leider kann man das Gefühl nicht in jeder Situation abschalten. Meistens hilft es aber auch, die Personen, die einen in bestimmten Momenten verunsichern, anzusprechen. Hilflös fühle ich mich eigentlich nie.

## Woraus ziehen Sie Ihre Kraft?

Ich freue mich, trotz Rollator noch so mobil zu sein, dass ich fast alles machen kann. Zwar mit Hilfe und mit etwas mehr Aufwand, aber meistens kann ich das machen, was ich möchte. Reisen geben mir auch sehr viel Energie. Die meiste Kraft ziehe ich aus meinem Umfeld. Meine Frau, meine Freunde und meine Familie geben mir nie das Gefühl „anders“ zu sein. Das ist das Wichtigste. ●



Ich erkläre gern, was ich habe, wenn ich merke, dass jemand im Umgang mit mir verunsichert ist oder mich einfach anspricht. ☺

## Angebote der DMSG in Hamburg

### Workshop: Krankheitsbewältigung bei MS



„Krankheitsbewältigung bei MS“ ist ein Gruppenprogramm für Neu- und Geringbetroffene. Es findet an fünf aufeinanderfolgenden Donnerstagen im Winter 2019 statt und wird von den beiden Psychologen Juliane Otto und Thorsten Schütze geleitet.

Ziele des Gruppenprogramms sind:

- Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose
- Umgang mit erlebten Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld
- Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)
- Erhöhung der internen Kontrollüberzeugung und Verringerung der erlebten Hilflosigkeit
- Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen

Der Workshop richtet sich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten (EDSS ≤ 3,5). Als Teilnehmer haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Je nach Themenschwerpunkt der einzelnen Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund.

Der Workshop ist kostenfrei und auch für Nicht-Mitglieder offen. Eine telefonische oder schriftliche Anmeldung ist erforderlich. ●

#### Anmeldung und Informationen:

Tel. 040-422 44 33,

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

**Termin:** 5 Termine donnerstags, erster Termin am 7. November, letzter Termin am 5. Dezember 2019, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr. Ein weiterer Workshop wird im Frühjahr 2020 stattfinden.

**Ort:** Geschäftsstelle der DMSG Eppendorfer Weg 154-156 20253 Hamburg

## Psychologische Beratungsstelle



Beim Umgang mit der Erkrankung unterstützt Sie gerne auch das Team unserer Psychologischen Beratungsstelle. Dazu gehören vier qualifizierte Psychologen mit langjähriger Erfahrung im Bereich MS, die Ihnen bei

- der Bewältigung der Diagnose MS
- dem Umgang mit Erschöpfungszuständen
- der Verringerung der erlebten Hilflosigkeit
- der Reduktion von sorgenvollen Gedanken und Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit
- der Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen

helfen können. Bei bis zu drei Terminen können Sie gemeinsam mit den Psychologen Lösungsansätze finden und lernen, wie Sie Ihre Erkrankung besser in Ihr Leben integrieren. Die Gespräche sind kostenlos und anonym, es können auch Partner und Angehörige mit eingebunden werden. Das Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg. ●

**Einen Termin** erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle, telefonisch: 040-422 44 33 oder per Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de). Die Beratung findet in den Räumen der MS-Ambulanz an der Uniklinik Eppendorf statt.



## Gemeinsam zum Hören!

Sie lesen nicht gerne oder können nicht gut sehen? Dann hören Sie sich die **Gemeinsam** doch einfach an! Alle Zeitschriften der Landesverbände werden von

Ehrenamtlichen der DMSG Rheinland-Pfalz auf CD gele-

sen. Falls Sie zukünftig statt der Schriftversion die Hörversion erhalten

wollen, geben Sie uns einfach Bescheid:

**per Mail an [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de) oder Tel. 040-422 44 33.**

Dieser Service ist für Mitglieder der DMSG kostenlos!



## Broschüren der DMSG:

Der Bundesverband der DMSG hat mehrere Broschüren zu den Themen Krankheitsbewältigung und Empowerment herausgegeben.

# Krankheitsverarbeitung – aktiv und selbstbestimmt: Ich und die MS

## Wie behalte ich die Kontrolle über mein Leben mit Multipler Sklerose?

In fünf Kapiteln beschreibt dieser Ratgeber die unterschiedlichen Möglichkeiten und Herangehensweisen, sich von einer einschneidenden chronischen Erkrankung wie MS nicht das Zepter über die eigene Lebensgestaltung aus der Hand nehmen zu lassen, sondern sich selbstbestimmt, aktiv und selbstbewusst die eigene Handlungsfähigkeit zurückzuerobern.

Auf dem Weg zur Souveränität mit MS geht es auch darum zu erkennen, dass durch aktives eigenes Zutun jeder seinen Part dazu beiträgt, zu einer guten Lebensqualität zu kommen. Das bedeutet unter anderem, immer wieder die Balance zwischen kranken und gesunden Anteilen im Leben herzustellen und selbst zu bestimmen, wie viel Raum die Krankheit einnehmen soll.



## Empowerment

Die Reihe „Empowerment – stark leben mit MS“ besteht aus vier einzelnen Heften.

**HEFT 1** widmet sich der Herausforderung, mit den individuell vorhandenen Fähigkeiten und Energien die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

**HEFT 2** zeigt, wie der eigene Weg im Umgang mit der MS im Alltag umgesetzt werden kann. Im Fokus stehen dabei das Selbstmanagement, die Kommunikation mit dem Umfeld und die Gestaltung der Patientenrolle.

**HEFT 3** beschäftigt sich damit, wie man das richtige Team findet, um mit und trotz der MS selbstbestimmt zu leben: Welche Unterstützung benötige ich? Wer kann mich kompetent beraten? Wie kann ich mein Team managen?

**HEFT 4** thematisiert das Verhältnis von Arzt und Patient: Wie findet man mit einer chronischen Erkrankung den zu einem passenden Arzt? Was kann man tun, um die Zusammenarbeit angenehm und effektiv zu gestalten?

**Sie können alle Broschüren über unsere Geschäftsstelle beziehen.** Schreiben Sie eine Mail mit dem gewünschten Titel an [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de) oder rufen Sie uns an, Tel. 040 - 422 44 33.





# RESILIENZ – VON DER FÄHIGKEIT, KRISEN ZU BEWÄLTIGEN

*Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, auch unter widrigen und stressbelasteten Lebensumständen die eigene psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten, oder nach einer kurzen Phase mit Belastungssymptomen wieder aus eigener Kraft zu psychischem Wohlbefinden zurückzukehren. Manche Definitionen gehen noch ein Stück weiter und beschreiben, dass resiliente Menschen aus Krisen sogar gestärkt hervorgehen.*

**Multiple Sklerose** kann eine ganze Menge Widrigkeiten und Stressbelastungen im Lebensverlauf mit sich bringen: angefangen bei ersten unerklärlichen Symptomen, über die Diagnosestellung, bis hin zu Verschlechterungen im Krankheitsverlauf. Da Körper und Seele untrennbar sind, bleibt davon natürlich auch die psychische Gesundheit nicht unberührt: So erleben etwa 70 % der MS-Erkrankten im Krankheitsverlauf depressive Symptome, etwa 50% sogar eine behandlungsbedürftige depressive Episode. Und auch Ängste kennen fast alle MS-Erkrankten in den unterschiedlichsten Ausprägungen. Wäre es da nicht wunderbar, wenn in Form der Resilienz eine Art Schutzschild für die Seele gebastelt werden könnte, welches hilft, mit diesen Belastungen leichter umzugehen? Und kann man selbst etwas dazu beitragen, dieses Schutzschild zu entwickeln und zu pflegen?

**Ging man früher davon aus,** dass Resilienz eine angeborene Fähigkeit sei, weiß man heute, dass die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, erlernbar ist. Wobei Bewältigung in diesem Zusammenhang nicht falsch verstanden werden darf: Resilienz bedeutet nicht,

dass Menschen Krisen gegenüber „abgehärtet“ werden oder keine mehr erleben. Sonst könnte sich unter Umständen ein riesiger Druck aufbauen. Anders formuliert könnte man dann sagen: Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen oder -umstände ohne anhaltende psychische Beeinträchtigungen überstehen zu können.

**Krisen und Veränderungen** gehören zu jedem Leben dazu. Und dass diese Krisen belasten und erstmal mit vielen unangenehmen Gefühlen wie Verzweiflung oder Hilflosigkeit einhergehen, liegt in der Natur der Sache. Auch Menschen, die man als hoch resilient bezeichnen würde, erleben diese Gefühle und profitieren ebenfalls von (professioneller) Unterstützung. Man kann sich Resilienz eher wie die Kombination aus Flexibilität und fester Verwurzelung vorstellen, die Bäume haben müssen, um wiederholt schwere Stürme möglichst unbeschadet zu überstehen. Gegen die Stürme von außen kann man nichts ausrichten. Hat der Baum aber viele tiefe Wurzeln, ist gut mit Nährstoffen versorgt und kann er genügend Wasser aufnehmen, hat er gute Chancen, viele Stürme zu überstehen. Dieses Bild verdeutlicht einen weiteren

Resilienzfaktor, nämlich die Umgebung: Nicht nur Faktoren in der eigenen Person, sondern auch die Unterstützung aus dem Umfeld sind wichtig.

## VIELES LÄSST SICH IN DER KINDHEIT FINDEN

Viele Grundlagen für die Fähigkeit, mit Lebenskrisen umzugehen, werden in der Kindheit gelegt. So weiß man, dass sich eine vertrauensvolle, zuverlässige Beziehung zu einer Bindungsperson schützend auswirken kann. Werden in der Kindheit Liebe und Wertschätzung vermittelt, können sich als schützende Faktoren ein gesundes Selbstvertrauen und die Zuversicht, auch mit schwierigen Situationen aus eigener Kraft umgehen zu können, entwickeln. Diese Fähigkeit bezeichnet man als Selbstwirksamkeitserwartung.

*Gegen die Stürme von außen kann man nichts ausrichten. Hat der Baum aber viele tiefe Wurzeln, (...) hat er gute Chancen, viele Stürme zu überstehen.*

Läuft es in der Kindheit nicht so optimal, gibt es aber auch als Erwachsener die Möglichkeit, etwas für die eigene seelische Widerstandskraft zu tun. Dabei ist Resilienz keine statische Größe, sondern sie verändert sich im Lebensverlauf und auch von Krise zu Krise. ►►►



## ► DIE ROLLE DER AKZEPTANZ

Eine ganz wichtige innere Haltung, um mit Krisen umgehen zu können, ist Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet, die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Das heißt nicht, es gut zu finden, wie es ist. Sondern es bedeutet aufzuhören sich zu wünschen, es möge anders sein. Resiliente Menschen besitzen genau diese Fähigkeit. Die eigene Energie wird nicht in Jammern und Klagen, sondern in die Veränderung investiert. Resiliente Menschen akzeptieren auch, dass es nicht immer eine gute Lösung gibt oder dass nicht immer Antworten auf die eigenen Fragen gefunden werden können. Veränderungen werden als zum Leben dazugehörig angenommen und nicht länger bekämpft.

*Eine ganz wichtige innere Haltung, um mit Krisen umgehen zu können, ist **Akzeptanz**. Akzeptanz bedeutet (...) aufzuhören sich zu wünschen, es möge anders sein.*

## ACHTSAMKEIT

Dabei hilft Achtsamkeit, also das bewertungsfreie Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments. Achtsamkeit zu lernen und zu praktizieren ist für die meisten Menschen eine sehr große He-

erausforderung, da unser Geist die meiste Zeit mit Gedanken beschäftigt ist, die sich entweder auf die Vergangenheit (Grübeln) oder die Zukunft (Sorgen) beziehen. Neben ganz einfachen Übungen, wie zum Beispiel sich immer wieder im Tagesverlauf eine Minute nur auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren, gibt es auch komplette Kurse über mehrere Wochen. Weitere Informationen dazu finden Sie beispielsweise unter [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de).

## OPTIMISMUS

Eine weitere wichtige Fähigkeit, die resiliente Menschen auszeichnet, ist Optimismus. Und auch diesen kann man tatsächlich trainieren. Dabei spielt eine entscheidende Rolle, dass die eigenen Überzeugungen einen großen Einfluss auf das spätere Ergebnis haben. Frei nach dem Motto: „Wenn du denkst, du kannst es und wenn du denkst, du kannst es nicht, hast du beide Male Recht.“ Unsere Erwartungen beeinflussen unser Verhalten. Und das funktioniert sowohl positiv als auch negativ. Es ist also mehr als sinnvoll, die eigenen Erwartungen kritisch zu hinterfragen und sich immer wieder zu überlegen, ob mit den gegenwärtigen Gedanken, Überzeugungen und Einstellungen ein positives Ergebnis überhaupt möglich ist. In einer depressiven Phase ist dies leider tatsächlich erschwert, da die Depression durch ein negatives Bild von sich, der Welt und der Zukunft gekennzeichnet ist. Spätestens wenn deutlich wird, dass die eigenen Gedanken vor allem hoffnungslos sind, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

## ERKENNEN, HINTERFRAGEN, ERSETZEN

Alle, die nicht depressiv sind, können dagegen aus eigener Kraft die Gedanken erkennen, kritisch hinterfragen und durch Gedanken ersetzen, die helfen, die eigenen Ziele zu erreichen. Beispielsweise kann ein Gedanke wie „das wird doch nie was“ umformuliert werden in „auch wenn es gerade schwierig ist, bedeutet das noch lange nicht, dass es nicht klappt“.

*Beispielsweise kann ein Gedanke wie „das wird doch nie was“ umformuliert werden in „auch wenn es gerade schwierig ist, bedeutet das noch lange nicht, dass es nicht klappt“.*

**Optimisten denken eher „ich kann das“** und greifen dabei vor allem auf vorangegangene erfolgreich bewältigte Situationen zurück. Sie denken in Lösungen und nicht in Problemen. Deswegen ist es sinnvoll, möglichst aktiv zu leben und immer wieder die Erfahrung zu machen, Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Damit sind nicht nur Krisen gemeint, sondern ganz alltägliche Situationen. Wagen Sie sich aus Ihrer Komfortzone, pflegen Sie Kontakte zu anderen, treiben Sie Sport, suchen Sie sich ein Hob-

by, schaffen Sie sich am besten täglich ein kleines Erfolgserlebnis. Manchen Menschen hilft es auch, ein Erfolgstagebuch zu führen und jeden Abend hinein zu schreiben, was an diesem Tag gut war. Auf dieses Buch kann dann in schwierigen Zeiten zurückgegriffen werden, wenn sich depressive Gedanken, wie z.B. „ich kann gar nichts“ einschleichen sollten.

**Ein aktives Leben hat aber noch weitere Vorteile:** Jede positive Aktivität sorgt für positive Emotionen. Jede positive Emotion ist Balsam für die Seele. Man kann sogar sagen, dass das Erleben positiver Emotionen die Grundvoraussetzung für seelisches Wohlbefinden ist. Allerdings wird diesem Bereich nach wie vor viel zu wenig Bedeutung beigemessen. Die meisten Menschen investieren deutlich mehr Anstrengung in das Vermeiden unangenehmer Emotionen als in das Erleben positiver Emotionen. Das wirkt sich aber eher ungünstig auf das seelische Wohlbefinden aus. Warum? Rein biochemisch macht es einen Riesenunterschied, ob man eine positive Emotion erlebt oder sich anstrengt, eine unangenehme Emotion zu unterdrücken. Beim Erleben positiver Emotionen wird eine ganze Kaskade von Neurotransmittern freigesetzt, die dazu führen, dass wir uns fröhlich, energiegeladener, wach und lebendig fühlen. Jedes Lachen, jede Umarmung eines geliebten Menschen, jeder Spaziergang in schöner Umgebung hat das Potenzial, das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Es reicht oft sogar schon der Gedanke an eine vergangene oder zukünftige positive Erfahrung, um sich direkt besser zu fühlen.

## GEFÜHLE HABEN EINE DASEINSBERECHTIGUNG

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft kommen diese Erfahrungen aber oft zu kurz. Für viele gilt: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Und oft fehlen dann Kraft und Zeit für Aktivitäten, die guttun. Diese Lebenshaltung führt früher oder später selbst in eine Krise und hilft sicher nicht bei der Bewältigung schwieriger Situationen. Auch ist das Unterdrücken unangenehmer Gefühle wie Traurigkeit, Wut etc. in der Regel kontraproduktiv. Zum einen kostet es unfassbar viel Energie, diese Emotionen in Schach zu halten, was sich dann nicht selten in körperlichen Symptomen äußert. Vielen psychosomatischen Erkrankungen liegt genau dieser Mechanismus zugrunde.

*Jede positive Aktivität sorgt für positive Emotionen.  
Jede positive Emotion ist Balsam für die Seele.*

Zum anderen haben diese Emotionen eine wichtige Daseinsberechtigung: Beispielsweise zeigt Trauer an, dass wir etwas für uns Wichtiges vermissen oder verloren haben. Wut erleben wir, wenn eigene wichtige Bedürfnisse oder Ziele blockiert werden. Und Scham ist immer mit der Angst verbunden, aus einer sozialen Gruppe ausgeschlossen werden

zu können. Die Akzeptanz und das Erleben dieser Emotionen gehören also zu einer erfolgreichen Krisenbewältigung dazu. Bei den angenehmen wie den unangenehmen Emotionen sind zwei Dinge entscheidend:

## I. ÜBERNEHMEN SIE DIE VERANTWORTUNG FÜR IHRE GEFÜHLSWELT UND KOMMEN SIE AUS DER OPFERROLLE HERAUS.

Natürlich können Sie nichts dafür, dass ausgerechnet Sie die Diagnose MS, einen schweren Schub oder andere schwierige Situationen aufgrund der MS erleben. Aber Sie alleine und sonst niemand sind dafür verantwortlich, wie Sie mit diesen Realitäten umgehen.

**Niemand kann Ihnen Ihre Trauer oder Ihre Wut abnehmen**, niemand kann Ihnen die Zuversicht zurückgeben – außer Sie selbst. Für die meisten Menschen ist dies in einer Krise die schmerzhafteste und gleichzeitig hilfreichste Erkenntnis. Natürlich wäre es toll, wenn sich Partner, Arbeitgeber, Arzt, Krankenkasse, Familie, Kollegen usw. anders und vielleicht netter verhalten. Aber darauf haben Sie keinen direkten Einfluss. Und auch wenn es manchmal verlockend erscheint, nach außen hin besonders schwach und bedürftig zu wirken, geht dieser Schuss in der Regel nach hinten los: Möglicherweise wird zu Beginn Rücksicht auf die depressive Stimmung oder andere Einschränkungen genommen, aber diese Hilfe erschöpft sich irgendwann, wenn Sie nicht auch selbst nach einer gewissen Zeit die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden übernehmen. Deshalb: ►►►



► **2. WARTEN SIE NICHT ZU LANGE DAMIT, HILFE IN ANSPRUCH ZU NEHMEN, WENN SIE DENKEN, SIE SEIEN EIN OPFER DER UMSTÄNDE.**

In einer Krise gleicht der eigene Blick manchmal einem Tunnel. Insbesondere wenn Hoffnungslosigkeit das vorherrschende Gefühl ist oder aber eine starke Verbitterung über die Situation empfunden wird, sollten Sie sich unbedingt Unterstützung von außen holen. Diese Unterstützung kann ganz unterschiedlich sein. Versuchen Sie, das Richtige für sich herauszufinden, zum Beispiel: Gespräche mit Familie und

Freunden, Gespräche mit einem MS-betroffenen Berater („Betroffene beraten Betroffene“, s. Hinweis unter diesem Artikel), Gespräche mit Ärzten oder Psychotherapeuten, Besuch einer Selbsthilfegruppe, Lesen von Broschüren zu den Themen, die für Sie wichtig sind, eine Psychotherapie machen und vieles mehr.

**Werden Sie also in jedem Fall aktiv**, handeln Sie eigenverantwortlich und lösungsorientiert. Dazu gehört in jedem Fall auch eine Zukunftsorientierung. Resiliente Menschen planen ihre Zukunft, egal wie die Gegenwart gerade aussieht. Sie setzen sich Ziele und zwar so, dass diese einerseits erreichbar sind, aber andererseits auch eine so große Herausforderung darstellen, dass es als Erfolgserlebnis verbucht werden kann, wenn diese Ziele erreicht werden. Den Umgang mit unangenehmen Gefühlen kann man erlernen, am besten auch mit Unterstützung von au-

ßen. Die meisten Menschen stellen dann erstaunt zwei Dinge fest: Zum einen sind die unangenehmen Gefühle gar nicht so unangenehm und überwältigend wie zunächst befürchtet. Zum anderen vergrößert sich der gesamte Erlebensspielraum, so dass auch positive Emotionen oft intensiver erlebt werden.

**Was bei alledem aber nicht vergessen werden darf:** Resilienz bedeutet nicht, in blindem Aktionismus alle diese Dinge „abzuarbeiten“. Vielmehr geht es darum, die guten Phasen des Lebens auszukosten und zu genießen und dankbar zu sein, wenn Dinge gut laufen (auch die vermeintlich selbstverständlichen). Resilienz geht Hand in Hand mit Erholung und Phasen der Ruhe. Denn um nach einer Krise – vielleicht sogar gestärkt – wieder aufstehen zu können, müssen Kraft und Zuversicht erstmal die Gelegenheit zum Wachstum haben. ●

DMSG Landesverband NRW

*Resiliente Menschen planen ihre **Zukunft**, egal wie die Gegenwart gerade aussieht.*

## Selbsthilfegruppe für Frauen in Altona



Unsere Selbsthilfegruppe MS-betroffener Frauen in Altona möchte gern neue Mitglieder aufnehmen.

Wir treffen uns monatlich vormittags im HausDrei e.V. (rollstuhlgerecht) und möchten Dich gern kennenlernen, wenn Du auch MS hast. Wir sind alle schon länger betroffen und verfügen über relativ viel Erfahrung mit unterschiedlichen Ausprägungen von MS,

mit Therapien, Hilfsmitteln, etc. Wenn wir uns treffen, erzählen wir uns, wie es uns geht, tauschen Infos aus und lachen zusammen. Wir finden Vernetzung und Kontakt im Umgang mit MS wichtig und sind neugierig auf andere betroffene Frauen in unserem Viertel. ●

**Detailliertere Infos und den Kontakt zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle, telefonisch unter 040-422 44 33 oder per Mail an [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).**

## „Betroffene beraten Betroffene“



In Hamburg erreichen Sie die im Text oben erwähnten „Betroffenenberater“ telefonisch immer freitags von 9-12 Uhr unter 040-422 44 33. Eine persönliche Beratung findet jeden dritten Dienstag im Monat von 14-16 Uhr in den Räumen der MS-Sprechstunde (Haus W 34) am UKE statt. Die Beratung ist kostenlos und kann ohne Anmeldung besucht werden.

**Kontakt: [ms-peers-hh@web.de](mailto:ms-peers-hh@web.de)**

## Unser Dank an Angela Tscherny

**Es geschieht immer wieder, dass wir überraschend davon erfahren, dass uns ein großzügiger Mensch in seinem Testament bedacht hat. So auch im Falle von Angela Tscherny (geboren am 25. September 1944, gestorben am 12. März 2019), die uns fast ihr gesamtes Erspartes vererbt hat.**



Frau Tscherny war seit 2011 Mitglied in unserem Landesverband. Sie war selbst an MS erkrankt, hat unsere Beratung aber nicht in Anspruch genommen. In ihrer Physiotherapie-Praxis lernte sie vor rund 30 Jahren eines unserer Mitglieder kennen, Werner Lang. Mit ihm hat sie sich von da an regelmäßig ausgetauscht.

Nach ihrem Eintritt in die DMSG Hamburg folgte sie der Einladung von Herrn Lang und besuchte seine Selbsthilfegruppe in Wandsbek. Dort wurde sie aufgrund ihrer bescheidenen und zurückhaltenden Art herzlich aufgenommen, sie fühlte sich sofort sehr wohl und hat sich schnell eingelebt. Zusätzlich zu den monatlichen Gruppentreffen wurde telefonisch Kontakt gehalten. Beim letzten Treffen im Februar, an dem Frau Tscherny noch teilnehmen konnte, war die gemeinsame Therapeutin von

Herrn Lang und Frau Tscherny anwesend – Frau Hullin. Darüber hatte sich Frau Tscherny besonders gefreut.

Die Selbsthilfegruppe muss für Frau Tscherny sehr bedeutsam gewesen sein – in ihrem Kalender hatte sie sich bereits die nächsten Termine für März und April 2019 vorgemerkt. Diese Treffen hat sie nicht mehr besuchen können, da sie kurz vorher völlig unerwartet verstorben ist. Sicher wird sie in ihrer Selbsthilfegruppe sehr vermisst. Doch auch sie muss aus dieser Gruppe viel Gutes, insbesondere über die Arbeit der DMSG in Hamburg, mitgenommen haben. Nur so lässt sich ihr Entschluss erklären, uns in ihrem Testament so großzügig zu bedenken.

**Wir sind Frau Tscherny, die so großes Vertrauen in uns gesetzt hat, zu großem Dank verpflichtet. Wir werden ihr Vermögen in ihrem Sinne dafür einsetzen, anderen Menschen mit MS zu helfen. ●**

**Für die Gemeinsam Nr. 4/2019 ist der Schwerpunkt „Ernährung“ geplant.**

- Haben Sie gute Erfahrungen mit einer bestimmten Ernährungsform gemacht?
- Haben Sie schon mal gefastet?
- Haben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Vitamin D, Biotin oder Propionsäure ausprobiert?

**Wir freuen uns über Ihre Beiträge! Schreiben Sie bitte bis zum 22. Oktober 2019 an:**

Deutsche  
Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.  
Stefanie Bethge  
Eppendorfer Weg 154 - 156  
20253 Hamburg  
oder per Mail:  
bethge@dmsg-hamburg.de

## Testamentsspende

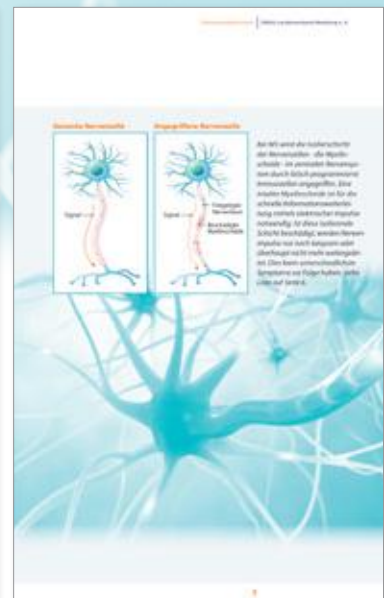
Wir hoffen darauf, dass auch künftig viele Menschen, gleichgültig, ob Mitglieder, Angehörige oder alle anderen, die unsere Arbeit nachhaltig unterstützen wollen, dem Beispiel von Frau Tscherny folgen. Wir sind darauf sehr angewiesen. Für ein unverbindliches Gespräch dazu stehen Ihnen Frau Holz und Herr Dr. Linder gerne und kurzfristig zur Verfügung, rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns: Tel. 040 - 422 44 33, Mail: info@dmsg-hamburg.de.

**Mehr Informationen zu den Themen „gemeinnütziges Vererben“ und „Testamentsgestaltung“ finden Sie in unserer neu aufgelegten Erbschaftsbroschüre, Details siehe Seite 14.**

## Neue Broschüre: Vererben mit Sinn und Langzeitwirkung Damit wir Menschen mit Multipler Sklerose helfen können

Neben den regelmäßigen und unregelmäßigen großen und kleinen Spenden haben Erbschaften für uns als gemeinnützigen Verein eine besondere Bedeutung. Denn diese helfen uns dabei, unseren Haushalt und die Finanzierung unserer vielen verschiedenen Angebote langfristig zu sichern. So müssen wir nicht immer von Jahr zu Jahr planen, sondern können auch in Jahrzehnten denken. Wir haben unsere Erbschaftsbroschüre von 2013 daher komplett überarbeitet und neu herausgegeben. Wir stellen Ihnen darin unter anderem drei unserer Angebote vor, die uns sehr am Herzen liegen und für die wir besonders auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind: die Beratung für Schwerbetroffene, den Fahrdienst und die Hippotherapie. Außerdem haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zum Thema Erbrecht und zur Testamentgestaltung zusammengefasst.

**Für jedes Mitglied ist ein Exemplar vorhanden. Gerne können Sie auch eine Broschüre für Verwandte und Bekannte anfordern, telefonisch: 040-422 44 33 oder per Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de).**



## Nur gemeinsam sind wir stark!

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



Je mehr Menschen hinter uns stehen, desto schlagkräftiger können wir argumentieren und handeln. Daher sind wir auf jedes einzelne Mitglied angewiesen und zwar gleichgültig, ob zahlend oder nicht. Wer den Mitgliedsbeitrag von 50 Euro im Jahr nicht aufbringen kann, hat die Möglichkeit, sich freustellen zu lassen. Als Mitglied stärken Sie natürlich nicht nur die Gemeinschaft der Menschen mit MS, sondern können auch von unseren vielfältigen Angeboten profitieren.

Dazu gehören unter anderem:

- Individuelle Beratung zu allen Fragen rund um Multiple Sklerose durch unser qualifiziertes Beratungsteam
- Hilfe bei der Antragsstellung und bei Widersprüchen, z. B. bei der Kranken- und Pflegekasse und der Deutschen Rentenversicherung
- Beratung von Angehörigen
- Psychologische Beratungsstelle

- Beratung „Plan Baby bei MS“
- Jobcoaching
- Arbeitsrechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt
- Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Kostenlose Informationsmaterialien z. B. zu Therapieoptionen, Ernährung, Sport, Beruf, Alltagsbewältigung
- Fachzeitschrift „aktiv“ mit unserer Länderbeilage „Gemeinsam“ (vierteljährlich)
- Umfangreiches kostengünstiges Angebot an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Freizeiten
- Regelmäßige Entspannungs- und Kreativkurse in unserer Geschäftsstelle (Yoga, Pilates, Qi Gong, Malen, Singen)
- Verschiedene Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umland
- Finanzielle Nothilfe durch Stiftungen
- Besuchsdienst: Wir vermitteln Ehrenamtliche
- Interessenvertretung: Wir treten für Sie und alle anderen MS-Betroffenen (in Hamburg) ein



**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 Stefanie Bethge M.A. | GESTALTUNG UND LAYOUT www.adamek-design.de BILDNACHWEIS Titel: © ricardoferrando-Fotolia.com; S.3: Mauricio Bustamante (oben), DMSG Hamburg alle weiteren privat | ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 | DRUCK SCHOTTdruck, Kiel

### Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

### Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender),  
Michaela Beier (stellv. Vorsitzende),  
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender),  
Dr. Jörg Schlüter (Schatzmeister),  
Thomas Austermann, Siegfried Bahr,  
Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz,  
Gisela Gerlach, Prof. Dr. Christoph Heesen,  
Markus van de Loo

### Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

### Selbsthilfebeirat

Markus van de Loo (Vorsitzender)

### Geschäftsführung

Andrea Holz M. A.

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Bethge M. A.

### Spendenkonto

DMSG Landesverband Hamburg e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00  
BIC: BFSWDE33HAN

Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

### Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE63 2005 0550 1011 2461 11  
BIC: HASPDEHHXXX

### Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Stefanie Bethge Eppendorfer Weg 154 - 156 20253 Hamburg oder per Mail: bethge@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

Kerstin Knapwerth,  
Heilpädagogin und Pflegeberaterin

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  
Silke Bathke, Tabea Fiebig und  
Helmut Neubacher  
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 – 16 Uhr

Nadja Philipp und Johannes Wiggers  
im wöchentlichen Wechsel

**Persönliche Beratung und  
Hausbesuche nach vorheriger  
Terminabsprache**

## **Angebote nur für Mitglieder**

### **Fahrdienst**

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)  
Dr. Harry Aßmann, Hartmut Dignas

### **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 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.

