



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

SOMMER 2024

SCHWER
PUNKT
THEMA

UNSICHTBARE SYMPTOME

4 | **Fachartikel**
Neurologe
Prof. Dr. Thomas Henze

6 | **Erfahrungen**
Mitglieder
berichten

9 | **Interview**
Psychologe
Hans Bock


■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband
Hamburg e.V.

INHALT

Editorial	3
Titelthema: Unsichtbare Symptome	
Fachartikel Prof. Dr. Thomas Henze	4
Erfahrungen: „Die MS ist mir nicht anzusehen“	6
„Ich habe gelernt Grenzen zu setzen“	8
Interview: Diplom-Psychologe Hans Bock	9
Aufruf Schwerpunktthema: MS im Alter	11
Aktion Mensch fördert unseren neuen VW Caddy	12
Podiumsdiskussion: Auf dem Weg zu mehr Barrierefreiheit	12
Gesuch: Gesangsgruppe Atem und Stimme sucht neue Teilnehmende	13
Neue Selbsthilfegruppe: jung & MS	13
Austausch: Schwangere und Neumamas gesucht	14
Aufruf: Wie hat sich Ihre Sexualität mit der MS verändert?	14
Impressum	14
Regelmäßige Aktivitäten	15
Kontakt	16

**Die nächste Gemeinsam
erscheint Anfang Oktober:
Redaktionsschluss ist
Montag, der 29. Juli 2024.**

VERANSTALTUNG

Unsere Mitgliederversammlung 2024

Samstag, 12. Oktober 2024 | 11 bis ca. 13 Uhr

Was erwartet Sie?

- die Tätigkeits- und Finanzberichte des Selbsthilfebeirats, des Vorstandes und der Kassenprüfer
- die Neuwahl des Vorstandes der DMSG Hamburg
- ein Vortrag von Dr. med. Anna Alegiani, Fachärztin für Neurologie, Oberärztin in der Asklepios Klinik Altona und Mitglied unseres Ärztlichen Beirats, zum Thema „MS und Reha“
- die Gelegenheit für Ihre Fragen an Frau Dr. Alegiani
- ein kleiner Imbiss
- die Möglichkeit den Verein mitzugestalten und sich untereinander auszutauschen

Christuskirche Othmarschen | Hamburg-Othmarschen
Roosens Weg 28 | 22605 Hamburg



Wichtiger Hinweis!

Um Ihre Spende korrekt zuordnen zu können, möchten wir Sie bitten, stets Ihren vollständigen Namen und Ihre vollständige Adresse bei der Überweisung anzugeben. Nur bei korrekter Zuordnung können wir eine Spendenbescheinigung ausstellen. Das gilt auch, wenn Sie schon einmal gespendet haben. Rufen Sie uns bei Fragen gern an: Tel. 040-422 44 33

Multiple Sklerose – für Außenstehende oft nicht zu sehen

Liebe Mitglieder der DMSG Hamburg, liebe Leserinnen und Leser, liebe Spenderinnen und Spender!

Die aktuelle Ausgabe unserer Gemeinsam, die Sie gerade in den Händen halten, hat das Thema „Unsichtbare Symptome“ zum Schwerpunkt. Gerade die unsichtbaren Symptome der MS werden medizinisch in vielen Fällen nicht adäquat behandelt. Viele Betroffene leiden zudem darunter, dass ihre Erkrankung von außen nicht sichtbar ist und sie in ihrem Umfeld auf Unverständnis stoßen. Grund genug für uns, sich diesem Thema einmal ausführlicher anzunehmen. Neben einigen Zuschriften aus der Mitgliedschaft, freue ich mich sehr, dass Prof. Dr. Thomas Henze einen Fachartikel zu diesem wichtigen Thema beisteuert. Sie kennen ihn sicherlich als Autor zahlreicher Broschüren des Bundesverbandes zu unterschiedlichen Themen. Auch auf unserem MS Forum durften wir ihn bereits mehrmals als Referenten begrüßen. Auch Hans Bock, Psychologe aus dem Team unserer Psychologischen Beratungsstelle, sensibilisiert für das Thema und den Umgang damit.

Ich freue mich sehr, dass es uns gelungen ist, im März den Kauf eines neuen behindertengerechten Autos zur Unterstützung unseres Fahrdienstes zu realisieren. Mit der Unterstützung der AKTION MENSCH und durch die zahlreichen Spenden unserer Mitglieder und großzügigen Spenderinnen und Spendern haben wir eine stattliche Summe zusammenbekommen.

Wie wichtig Mobilität für jeden Einzelnen in unserem modernen und schnellen Leben ist, merken sicher die Menschen am ehesten, die sich ohne fremde Hilfe nicht mehr oder nur noch mühsam fortbewegen können. Umso wichtiger ist es, dass unser Fahrdienst bereitsteht, um unsere mobilitätseingeschränkten Mitglieder durch unsere Stadt zu fahren und sie unterstützend bei ihren Aktivitäten zu begleiten. Ich bin sehr froh, dass wir das älteste Fahrzeug in unserer kleinen Flotte durch ein neues Fahrzeug ersetzen konnten.

Sommer, Sonne, Sonnenschein: Die Ferienzeit naht und ich hoffe, auch Sie können sich bestens erholen und diese Zeit genießen! Falls Sie noch ein wenig Urlaubslektüre benötigen, nehmen Sie doch gern unsere Gemeinsam zur Hand und stöbern nach für Sie Interessantem.



Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und hoffe, Sie bald auf einer unserer Veranstaltungen wiederzusehen.

Mit dankbaren und sommerlichen Grüßen

Ihre

Andrea Holz

Andrea Holz, Geschäftsführerin
der DMSG Hamburg

Unsichtbare Symptome bei Multipler Sklerose

Von Prof. Dr. Thomas Henze, Regensburg, Mai 2024



Mit einer Multiplen Sklerose (MS) sind zumeist einige Symptome und Beeinträchtigungen verbunden. Diese treten im Verlauf dieser Erkrankung entweder gleich zu Beginn oder irgendwann später auf, während eines MS-Schubes oder zwischen diesen Schüben. Die Symptome können im zeitlichen Verlauf

deutlicher werden, sich aber – glücklicherweise – auch wieder zurückbilden, dann aber oft nur teilweise. Die Zahl der Symptome ist bei der/m einzelnen Erkrankten unterschiedlich und es sind viele Kombinationen möglich. Daher stammt auch die Bezeichnung der MS als der Erkrankung mit den 1000 Gesichtern.

Einige Symptome wie Muskelschwäche, Spastik, Bewegungs- und Koordinationsstörungen, Probleme beim Sprechen, Sehstörungen oder die (seltenen) epileptischen Anfälle sind zumeist sofort sichtbar. Auch sind sie bei der fachneurologischen Untersuchung leicht festzustellen, so dass mit ihrer Behandlung rasch be-

gonnen werden kann. Andere wiederum sind von Familienangehörigen, Freunden oder Ihrem Neurologen nicht so leicht zu bemerken oder zu diagnostizieren. Diese Symptome sind vielmehr „unsichtbar“, zumindest auf den ersten Blick. Aber: auch wenn sie „unsichtbar“ sind, können sie die Erkrankten erheblich und

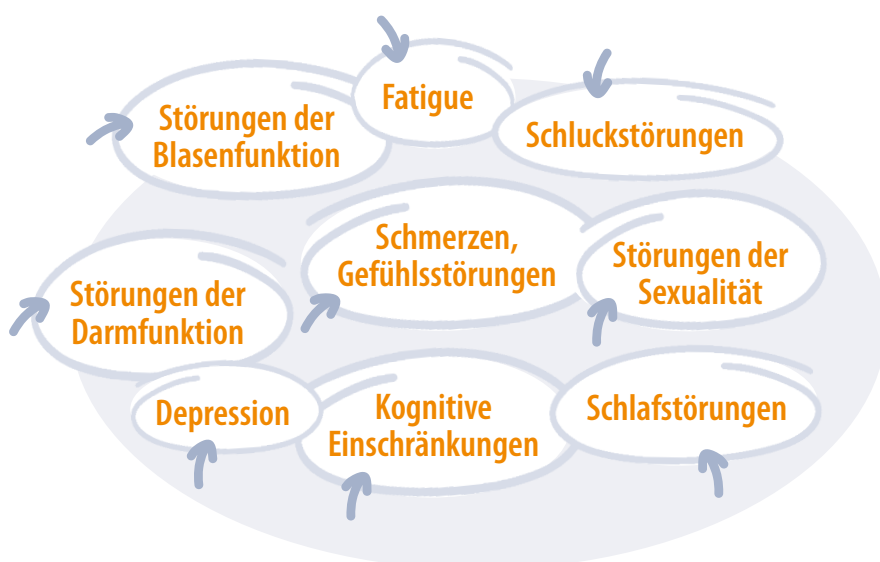
in vielfältiger Weise beeinträchtigen – und bedürfen daher natürlich ebenfalls einer Behandlung. Von diesen Symptomen soll in diesem Artikel die Rede sein.

Warum sind viele MS-Symptome „unsichtbar“?

Das liegt zunächst daran, dass diese Symptome nur durch Beobachten eines Erkrankten oder die übliche neurologische Untersuchung nicht festzustellen sind. Es gibt aber noch weitere Gründe:

→ Ein bei Ihnen aufgetretenes „unsichtbares“ Symptom bringen Sie vielleicht gar nicht mit der MS in Verbindung und erklären sich die aus ihm entstandenen Beeinträchtigungen einfach z. B. als Stressreaktion auf die MS, als persönliche Unzulänglichkeit, ggf. auch als eine zusätzliche Erkrankung, unabhängig von der MS. Hierzu gehören vor allem die Fatigue oder Schmerzen, Schlafstörungen, Depressionen, aber auch Schluckstörungen.

→ Wieder andere Symptome sehen Sie zwar durchaus als Folge der MS, möchten sie aber nicht gern preisgeben: Wer teilt seine Probleme mit dem Wasserlassen, seine häufige Darmverstopfung oder Durchfälle oder auch seine Schwierigkeiten mit der Sexualität gern anderen mit. Ebenso gibt man depressive Symptome oder kognitive Probleme zumeist nicht gern zu.



➔ Eine weitere Ursache mag darin liegen, dass auch Neurologen auf Grund des Zeitdrucks in ihrer Praxis oft nicht aktiv nach diesen Symptomen fragen.

Es gibt also einige Gründe dafür, dass die vielen „unsichtbaren“ Symptome nicht ausreichend diagnostiziert und dadurch auch seltener behandelt werden als leicht sichtbare MS-Symptome.

Was kann man tun, um „unsichtbare“ Symptome trotzdem zu erkennen?

Diese Frage ist recht einfach zu beantworten: Jeder, der an MS erkrankt ist, sollte nicht nur über die Ursachen und Risikofaktoren dieser Erkrankung, ihre Diagnostik und die vielfältigen Immuntherapien, sondern ebenso über ihre Symptome einschließlich ihrer Behandlung gut informiert sein. Das kann z.B. in der neurologischen Praxis erfolgen, geschieht aber wahrscheinlich häufiger über die DMSG in Vorträgen und Kursen, die DMSG-Website und zahlreiche informative Broschüren usw.

Zusätzlich gibt es eine Liste mit den häufigsten Symptomen, sowohl den sichtbaren als auch den unsichtbaren. In dieser Liste finden Sie für jedes Symptom kurze Hinweise dazu, wie Sie es erkennen können oder worauf Sie achten sollten. Mit Hilfe dieser Liste können Sie sich klar machen, ob eines oder mehrere der dort genannten Symptome bei Ihnen vorhanden ist bzw. sind. Diese Symptome notieren Sie sich und

sprechen beim nächsten Praxisbesuch Ihren Neurologen darauf an. Die Liste finden Sie z.B. im neuen Patientenratgeber der DMSG, den Sie auf www.dmsg.de anfordern können.

Vermuten Sie oder Ihr Neurologe dann eines oder mehrere „unsichtbare“ MS-Symptome bei sich selbst, lassen sie sich heutzutage meist rasch und sicher diagnostizieren. Für jedes von ihnen gibt es nämlich Untersuchungen, die zumeist leicht durchführbar und nicht belastend sind.

Im deutschen MS-Register fällt immer wieder auf, wie selten die einzelnen „unsichtbaren“ Symptome überhaupt behandelt werden – ganz im Gegensatz zu den rasch erkennbaren Symptomen (Tabelle). Eine Ursache dieser offensichtlichen Unterversorgung liegt sehr wahrscheinlich in ihrem geringen Bekanntheits-

grad und ihrer daher lückenhaften Berücksichtigung bei der Therapie der MS.

Wie kann man die „unsichtbaren“ Symptome bei MS behandeln?

Für jedes von ihnen gibt es mittlerweile eine Vielzahl gezielter Behandlungsmöglichkeiten. Wichtig ist immer, dass die Diagnose so genau wie möglich gestellt wird. So ist es z.B. bei einer Blasenschwäche wichtig, ob sie mit häufigem Harnrang, kleinen Harnmengen und Inkontinenz einhergeht oder ob sie eher darin besteht, dass Sie Ihre Blase nur langsam, nur teilweise oder nur mit einigen begleitenden Tricks leeren können. Die erforderliche Behandlung ist dann nämlich unterschiedlich. Ähnlich ist es bei Schmerzen: Liegt eher ein Gelenk-, Knochen-

Versorgung mit symptomatischen Therapiemaßnahmen 2022

	Behandlung abgelehnt	Unbehandelt	Nicht-medikamentös	Medikamentös	Kombiniert
<i>Fatigue</i>	0,9	64,2	24,4	8,1	2,3
<i>Kognition</i>	2,0	67,6	24,3	4,6	1,5
<i>Depression</i>	1,0	20,7	10,7	58,2	9,4
<i>Blase</i>	1,4	40,3	22,2	26,2	10,0
<i>Darm</i>	0,6	49,5	14,0	30,4	5,5
<i>Sexualität</i>	1,0	76,1	6,1	15,9	0,9
<i>Schmerzen/ Gefühlsstörungen</i>	0,4	18,2	11,4	52,5	17,6
<i>Schluckstörungen</i>	2,1	64,2	32,4	0,5	0,8

(Angaben in %, Dt. MS-Register)

... für jedes Symptom gibt es mittlerweile eine oder mehrere Behandlungsmethoden, die diese verringern oder verschwinden lassen.

- ▶ oder Wundschmerz (sog. nozizeptiver Schmerz) oder aber ein Nervenschmerz vor (sog. neuropathischer Schmerz)? Deren Behandlung unterscheidet sich ebenfalls erheblich. Diese Auflistung ließe sich weiter fortsetzen.

Wichtig zu wissen ist für Sie auch, dass die Behandlungsmöglichkeiten nicht nur auf Erfahrungen einiger weniger Fachleute beruhen, sondern das Ergebnis einer immer größer werdenden Zahl wissenschaftlicher Studien sind. Diese werden in den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) zu Diagnostik und Therapie der MS alle ein bis zwei Jahre von einer Gruppe von MS-Spezialisten neu bewertet und sind daher immer auf dem neuesten Stand. Einen guten Überblick bieten Ihnen auch die mittlerweile drei Patientenratgeber der DMSG zu den häufigsten Symptomen der MS.

Wichtig ist also:

- ➔ Sprechen Sie mit Ihrem Neurologen nicht nur über offensichtliche, sondern auch über nicht sofort sichtbare Symptome und Beeinträchtigungen. Sprechen Sie auch dann darüber, wenn Sie sie nur sehr ungern „zugeben“ wollen.

➔ Fragen Sie Ihren Neurologen oder bei Ihrer DMSG nach einem Ansprechpartner im Ärztlichen Beirat, zu welchem Symptom Ihre Beschwerden am ehesten passen könnten. Nutzen Sie ggf. die vorn angesprochene Symptomliste.

➔ Jedes der Symptome lässt sich anhand klarer Angaben und Befunde diagnostizieren!

➔ Und vor allem: Für jedes Symptom gibt es mittlerweile eine oder mehrere Behandlungsmethoden, die diese verringern oder verschwinden lassen und Ihnen so Ihren Alltag wieder erträglicher machen können.



Prof. Dr. med. Thomas Henze ist Neurologe und behandelt seit über 40

Jahren MS-Patienten. Er widmet sich insbesondere den unterschiedlichen Symptomen der Erkrankung und der Rehabilitation. Zudem ist er im Ärztlichen Beirat des DMSG Bundesverbandes maßgeblich an der Entwicklung von ärztlichen Leitlinien für die MS-Behandlung beteiligt. ■

Die drei Patientenratgeber „Multiple Sklerose“ erhalten Sie gegen eine Gebühr von je fünf Euro beim DMSG Bundesverband: <https://www.dmsg.de/service/shop>



„Die MS ist mir nicht anzusehen.“ / Erfahrungen unserer Mitglieder

Michaela B./ Die MS ist mir nicht anzusehen. Nach außen mache ich den Eindruck eines gesunden, sogar sportlichen Menschen. Dass meine Leistungsfähigkeit manchmal sehr eingeschränkt ist, ist für meine Umwelt nicht sichtbar. Meine Einschränkungen sind vielseitig und treten abhängig von Stress, Belastung, Wetter, usw. unterschiedlich intensiv auf. Wie gehe ich am besten damit um? Erzähle ich meinen Mitmen-

schen davon? Erkläre ich meine Aussetzer, meine Defizite oder gehe ich wortlos darüber hinweg? Meistens entscheide ich mich für letzteres, denn diese unsichtbaren Symptome sind weniger bekannt, weniger verständlich und bedürfen Erklärungen. Dafür finde ich selten den richtigen Zeitpunkt bzw. Gelegenheit. Hilfreich war es für mich manches Mal, die Broschüre „Unsichtbare Symptome“ weiterzugeben.

Am meisten belastet mich mein vermindertes Hörverstehen. Es ist eine Kombination aus einer leichten Altersschwerhörigkeit und einer Auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen (AVWS). Selbst mit technischen Hilfsmitteln fällt es mir schwer, Unterhaltungen zu folgen. Das grenzt aus und führt häufig zu Missverständnissen. Erschwerend kommt hinzu, dass dieses Symptom sehr selten auftritt. Falls jemand von euch Lesern oder Leserinnen ähnliches kennt, freue ich mich über Rückmeldungen.

Silke R./ Ich leide unter Schlafstörungen, Sexualproblemen und Blasen-/Darmstörungen. Die körperliche Nähe zu meinem Mann fehlt mir einerseits sehr, aber ich habe einfach keine Lust, denn Körperkontakt ist mir meist unangenehm. Bei Unternehmungen muss ich immer darauf achten, dass eine Toilette in der Nähe ist. Bevor ich das Haus verlasse, trinke ich absichtlich sehr wenig. Bei Wärme und Kälte wird alles noch schlimmer. Ich gehe nicht mehr viel aus dem Haus. Manchmal fühle ich mich selbst unsichtbar.

Karen H./ Seit 35 Jahren habe ich MS, mittlerweile sind noch weitere Erkrankungen dazu gekommen. Ich habe Probleme mit Harn- und Stuhldrang, der Konzentration, Vergesslichkeit und mit meinen Augen. Zudem leide ich auch unter starken Schmerzen und Sensibilitätsstörungen. Mittlerweile verzichte ich auf viele Aktivitäten, mein Radi-

us wird immer kleiner. Gerade mit meinen Blasen- und Darmproblemen möchte ich in der Öffentlichkeit nicht unangenehm auffallen. Ich nutze Einlagen und weiß genau, wo überall öffentliche Toiletten sind. Für den Notfall habe ich immer etwas zum Reinigen und zum Wechseln dabei. Ich brauche für viele Dinge sehr viel Zeit. Das alles ist sehr traurig, anstrengend und frustrierend für mich. Immer wieder überschätze ich mich. Ich frage mich immer wieder, was wirklich wichtig ist und habe gelernt mich mit Abstand und Gelassenheit zu betrachten. Dann versuche ich aufzuhören zu denken und nur noch zu atmen. Das hilft mir sehr, genau wie Gymnastik und Balanceübungen, die ich regelmäßig mache.

... und bin froh, dass ich mit meinem Gehstock ein sichtbares Zeichen setzen kann.

Die Reaktionen anderer Menschen sind sehr unterschiedlich: Manche wenden sich ab, aber ich erlebe auch viel Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme. Wenn ich anderen begegne, lächle ich sie an. Dann kommt viel zurück. Ich bin auch von sichtbaren Symptomen betroffen und bin froh, dass ich mit meinem Gehstock ein sichtbares Zeichen setzen kann. Mit der MS gehe ich offensiv um. Es ist mir wichtig, dass mein Umfeld über meine Erkrankung Bescheid weiß. ■

Haben Sie ähnliches erlebt und möchten Sie sich mit einem der Mitglieder, die hier von sich erzählen, austauschen?

Wenden Sie sich gern an die Geschäftsstelle. Wir vermitteln den Kontakt. Tel. 040-4224433, listing@dmsg-hamburg.de

DMSG-Broschüre „Unsichtbare Symptome der MS“

Die DMSG-Broschüre „Unsichtbare Symptome der MS“ stellt verborgene Symptome vor und beleuchtet ihre Bedeutung für MS-Betroffene und ihren Alltag. Sie zeigt Therapiemöglichkeiten auf und lässt Menschen zu Wort kommen, die von ihren Schwierigkeiten, aber auch von ihren vielfältigen Strategien für ein selbstbestimmtes Leben berichten.



Die Broschüre „Unsichtbare Symptome der MS“ erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle.

„Ich habe gelernt Grenzen zu setzen.“

Tatjana K., 42 Jahre alt, MS seit 2010



Welche unsichtbaren Symptome beeinflussen deinen Alltag?

Am meisten beeinträchtigen mich die Fatigue und kognitive Einschränkungen. Ich kann mich nicht so lange konzentrieren, und mein Kurzzeitgedächtnis funktioniert nicht besonders gut. Mittlerweile bin ich voll erwerbsgemindert. Ich bin sehr empfindlich gegenüber Lärm und künstlichem Licht. Bei Stress und Wärme bin ich sehr verlangsamt und habe Probleme mit dem Gleichgewicht. Meine Schmerzempfindlichkeit, Kribbeln in den Beinen und Blasenstörungen sind in der letzten Zeit zum Glück wieder besser geworden.

Wie geht es dir im Umgang mit deinen Mitmenschen?

Andere sind mir oft mit Unverständnis begegnet. Bemerkungen wie „Du simulierst ja!“ haben mich eine lange Zeit sehr verunsichert. Mittlerweile lasse ich es nicht mehr so an mich herankommen. Für bestimmte Situationen und Fragen wie beispielsweise nach meinem Job habe ich mir mittlerweile passende Antworten zurechtgelegt. Früher habe ich mich oft von anderen zurückgezogen. Vieles war mir peinlich und ich hätte mich oft gern in Luft aufgelöst. Ich habe gelernt Grenzen zu setzen, wenn mir etwas zu viel wird. Dann sage ich: „Stopp! Ich kann jetzt nicht.“

Welche Strategien hast du für dich entwickelt?

Ich plane meine Tage ganz bewusst mit einem Wechsel aus Anspannung und Entspannung. Ich probiere gern Neues aus, weil es mich inspiriert und mutiger macht. Positiver Stress tut mir gut. Dabei achte ich sehr darauf, mich nicht unter Druck zu setzen, mir nicht zu viel vorzunehmen und auch immer wieder Pausen und Tage ganz ohne Termine einzubauen. Yoga hilft mir dabei, einen achtsamen Weg mit meinen Ressourcen zu finden. Momentan besuche ich ein Stressmanagement-Seminar. Indem ich mehr auf mich achte, wird der Wechsel aus An- und Entspannung immer mehr zum Automatismus. Bei vielen Dingen entscheide ich nach Bauchgefühl.

Wie hast du deinen Weg gefunden?

Mir hat der Kontakt mit anderen MS-Betroffenen, z.B. in meiner Selbsthil-

fegruppe sehr geholfen. Es bestärkt mich immer wieder, dass andere sich auch so fühlen wie ich. Ich habe gelernt, Dinge loszulassen. Nach der Trennung von meinem Partner bin ich offener und selbstbewusster geworden. Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Ich bin oft in meinem Schrebergarten und fahre Kajak.

Was wünschst du dir von anderen?

Statt zu sagen „Stell dich nicht so an“ wünsche ich mir, dass andere sich mehr mit der Erkrankung MS beschäftigen.

Gibt es etwas, das du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben möchtest?

Lasst die anderen reden. Lasst euch nicht aus der Bahn werfen. Ihr wisst selbst am besten, was für euch gut ist. ■

Das Interview führte Daniela Listing.



Sunflower-Symbol

Die Sonnenblume ist ein bei uns zwar nicht sehr bekanntes, aber international anerkanntes Symbol für nicht sichtbare Beeinträchtigungen. Das Sunflower-Umhängeband als Erkennungszeichen für eine unsichtbare Behinderung wurde 2016 vom Flughafen London-Gatwick eingeführt und ist in Deutschland an einigen Flughäfen, z.B. am Hamburg Airport im Welcome Center und im Counter der Pierinformation kostenfrei und ohne Nachweis erhältlich.

www.hamburg-airport.de/de/planen-buchen/individuelle-services/sunflower-symbol-78380



„Unsichtbare Symptome betreffen oft Bereiche, die für unsere sozialen Beziehungen und unsere berufliche Tätigkeit sehr wichtig sind.“ Interview mit dem Diplom-Psychologen und Psychologischen Psychotherapeuten Hans Bock

Unsere Mitglieder können sich in unserer Psychologischen Beratungsstelle in bis zu drei Sitzungen von mit MS sehr erfahrenen Psychotherapeuten und -therapeutinnen beraten lassen. Dieses Angebot der DMSG Hamburg ist kostenlos und wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Im Interview berichtet der Diplom-Psychologe und Psychologische Psychotherapeut Hans Bock, der seit 2004 in der Psychologischen Beratungsstelle tätig ist, von häufigen Anliegen in der Beratung und warum gerade die unsichtbaren Symptome immer wieder Thema sind.

Mit welchen Anliegen kommen Ratsuchende in die Psychologische Beratungsstelle?

Die größten Sorgen bereiten den MS-Betroffenen mit frischer Diagnose die Unsicherheit hinsichtlich des weiteren Verlaufs, die Angst vor rascher Progression („... ich sitze ja bald im Rollstuhl“) und die Auswirkungen der Erkrankung auf die weitere Lebensplanung und die berufliche Tätigkeit. Manche haben schon im Internet recherchiert und sind dabei auch auf sehr schwere Symptome und Verläufe gestoßen, andere haben sich noch gar nicht so recht mit der Erkrankung beschäftigt. Für die Beratung bedeutet das, zunächst einmal zu entängstigen und bei Ratsu-

chenden mit geringen Symptomen auf die Möglichkeit eines milden Verlaufs hinzuweisen. Viele Betroffene wollen die Erkrankung bzw. Diagnose zunächst gar nicht wahrhaben und hoffen, dass sie irgendwie doch von alleine wieder weggeht oder es sich überhaupt um eine Fehldiagnose handelt. Hier wäre es wichtig, die Erkrankung und ihre Auswirkungen ernst zu nehmen und die Lebensplanung entsprechend auszurichten.

Was bereitet die größten Sorgen?

Neben den motorischen Einschränkungen haben die Betroffenen auch große Angst vor einem kognitiven Abbau bis hin zur Demenz. Hier sind wir dann schon bei den nicht-sichtbaren Symptomen. Während sich motorische Einschränkungen auf die Dauer nicht mehr verbergen lassen und dann mit entsprechenden Hilfsmitteln mehr oder weniger erfolgreich kompensiert werden können, ist das bei Konzentrations- und Gedächtnisdefiziten sowie bei Einschränkungen der Sehfähigkeit und bei der Fatigue nicht ohne weiteres der Fall. Diese Beeinträchtigungen sind im beruflichen und privaten Umfeld zwar von hoher Relevanz, da sie aber von außen nicht sichtbar sind, stoßen sie nicht ohne weiteres auf Verständnis.

Wie beeinflussen unsichtbare Symptome Alltag und Lebensqualität?

Die unsichtbaren Symptome der MS

betreffen oft die Fähigkeiten, die wir als wichtigen Teil unserer Persönlichkeit und unserer Leistungsfähigkeit betrachten. Damit sind also Bereiche betroffen, die für unsere sozialen Beziehungen und unsere berufliche Tätigkeit sehr wichtig sind. Betroffene denken oft: Ich kann meinen eigenen Ansprüchen an die Qualität meiner Arbeit nicht mehr in dem Umfang gerecht werden, den ich für nötig halte. Mir fehlt die Ausdauer, einen ganzen Arbeitstag durchzuhalten. Die Kompensation meiner Defizite erfordert viel zusätzliche Energie, so dass ich noch schneller erschöpft bin. Die fehlende Ausdauer erschwert es mir, an sozialen Aktivitäten in dem Umfang teilzunehmen, den ich und vor allem mein soziales Umfeld gewohnt waren. Weil diese Beeinträchtigungen und ihre Folgen existentielle Bereiche betreffen, macht mir deren Wahrnehmung Angst und ich schäme mich dafür. Entsprechend scheue ich mich auch, offen über sie zu reden.

Warum kann es einen großen Leidensdruck erzeugen, dass Beschwerden von außen nicht sichtbar sind?

Auch wenn man sich traut, über seine Beschwerden zu sprechen, so ist es für „medizinische Laien“ doch schwer, das Ausmaß und die Konsequenzen der Beeinträchtigungen nachzuvollziehen. Oft heißt es: „Das kenne ich ▶



▶ doch auch ...“ oder „So schwer war das doch noch gar nicht ...“ oder im Extremfall „Stell Dich nicht so an, Du hast ja bloß keine Lust ...“. Da die Beschwerden von außen nicht sichtbar sind, kommt es oft vor, dass die Menschen in meinem Umfeld meine Erklärungen auch wieder vergessen und ich als Betroffener immer wieder darauf hinweisen und mich rechtfertigen muss. Das belastet oft die Beziehungen oder die Bereitschaft, sich diesen Auseinandersetzungen immer wieder zu stellen.

Welche Bewältigungsstrategien helfen, mit unsichtbaren Symptomen umzugehen?

Wenn meine visuelle Wahrnehmung beeinträchtigt ist, gibt es ja ein relativ einfaches Signal an die Umwelt: eine gelbe Binde oder ein gelber Button mit drei schwarzen Punkten. Allerdings schrecken viele davor zurück, sich derart zu „outen“. Im privaten Umfeld wäre es wichtig, zu den Beeinträchtigungen zu stehen und zu versuchen, sie anderen verständlich zu machen. Bei motorischen oder anderen körperlichen Symptomen ist der Einsatz geeigneter Hilfsmittel ja der Weg, um mit den Beeinträchtigungen besser zurechtzukommen, zumal eine Gehhilfe dem Umfeld (z.B. im ÖPNV) signalisiert, dass ich auf Rücksichtnahme angewiesen bin.

Bei den unsichtbaren Symptomen ist der Therapieansatz ähnlich: Zunächst versuche ich die beeinträchtigte Funktion durch Training, also wiederholendes Üben zu verbessern. Das wäre

der funktionswiederherstellende, resitative Behandlungsansatz etwa in Form eines PC-gestützten Gedächtnis- oder Reaktionstrainings. Wenn dieser Ansatz an seine Grenzen stößt, ist es Zeit, an den Einsatz geeigneter Hilfsmittel zu denken und über Strategien nachzudenken, mit denen ich mein Ziel unter Einsatz meiner erhaltenen Fähigkeiten auf anderem Weg erreichen könnte. Dieser Ansatz wird kompensatorisch genannt. Im Bereich des Gedächtnisses heißt das, ich muss mir mehr aufschreiben, einen Kalender führen, mit (Klebe-)Zetteln und festen Gewohnheiten (Schlüssel, Brille oder Handy brauchen einen festen Platz) arbeiten. Vor allem das Handy kann, wenn ich in dessen Gebrauch geübt bin, sehr gute Dienste als „Gedächtnisstütze“ leisten. Ich muss mir aber auch angewöhnen, es regelmäßig zu nutzen und für meine Informationen ein entsprechendes „Ablagesystem“ zu entwickeln. Ein „Zettel-Haufen“ ist keine große Hilfe.

... Wer über seine Belastbarkeitsgrenzen hinausgeht, braucht unverhältnismäßig mehr Zeit zur Erholung und fühlt sich oft noch mehrere Tage danach schlecht.

Wenn ich unter Konzentrationsstörungen und erhöhter Ablenkbarkeit leide oder sehr geräuschempfindlich geworden bin, muss ich ver-

suchen diese Belastungen zu reduzieren, indem ich mich in geeigneter Form abschirme: eigenes Büro, Kopfhörer, Raumteiler oder Ohrstöpsel.

Im Blick auf die Fatigue geht es erstmal darum, seine eigenen Grenzen zu erkennen. Oft ist es, wenn ich die Erschöpfung spüre, für eine Pause schon zu spät. Dann heißt es, auf die Uhr zu schauen und beim nächsten Mal früher, auch wenn „ich eigentlich noch kann“, die Pause zu machen. Dieses „Fatiguemanagement“ nennt man auch „Pacing“. Wer über seine Belastbarkeitsgrenzen hinausgeht, braucht unverhältnismäßig mehr Zeit zur Erholung und fühlt sich oft noch mehrere Tage danach schlecht. Bei dem dafür notwendigen „Kennenlernen der eigenen Fatigue“ ist ein Protokoll über mehrere Tage und Situationen hinweg sinnvoll, wie es in der Broschüre „Leben mit Fatigue“ der DMSG empfohlen wird.

Wenn die Möglichkeiten der Kompensation oder des Managements ausgeschöpft sind, wären wir beim dritten Ansatz, nämlich die Anforderungen, denen ich genügen will oder muss, zu reduzieren. Das kann dadurch gelingen, dass ich Störungen in meinem Umfeld reduziere, Hilfe in Anspruch nehme und meine Ziele neu überdenke. Im Beruf kann das zum Beispiel bedeuten, die Stundenzahl zu reduzieren oder auf eine Beförderung zu verzichten. Gerade dieser Prozess der Anpassung an die neue Situation ist mit schmerzlichen Entscheidungen und Abschieden von vertrauten Vorstellungen verbunden.

Was spricht dafür, unsichtbare Symptome sichtbar zu machen?

Solange meine Symptome für andere nicht wahrnehmbar sind, kann ich auch nicht erwarten, dass auf sie Rücksicht genommen wird. Mein Vergessen oder meine rasche Erschöpfung können dann schnell als Desinteresse oder Unlust fehlgedeutet werden.

... Solange meine Symptome für andere nicht wahrnehmbar sind, kann ich auch nicht erwarten, dass auf sie Rücksicht genommen wird.

Und was dagegen?

Im beruflichen Kontext ist es natürlich schwieriger, „unsichtbare“ Beeinträchtigungen sichtbar zu machen. Die Befürchtung, dadurch berufliche Nachteile zu haben, ist nicht völlig unbegründet. In diesem Zusammenhang wäre es zunächst wichtig, sich Unterstützung in Form eines Grads der Behinderung (GdB) zu verschaffen und mit der Schwerbehindertenvertretung und/oder dem Betriebsrat Kontakt aufzunehmen. Der Arbeitgeber ist, wenn ich in einem Ein-

Jahres-Zeitraum am Stück oder mit Unterbrechungen mehr als sechs Wochen arbeitsunfähig war, verpflichtet, ein sogenanntes Gespräch zur Wiedereingliederung (BEM-Gespräch) zu führen. Wenn eine Reduzierung der Arbeitsanforderungen oder der Arbeitszeit nicht möglich sind und bisher keine Reha erfolgt ist, sollte eine beantragt werden.

Welche Anlaufstellen können weiterhelfen?

Zu Fragen des Verlaufs und der Progredienz sowie zur medikamentösen Behandlung kann ich als Psychologe keine verlässlichen Aussagen machen. Deshalb finde ich es zunächst sehr wichtig, dass die Betroffenen sich medizinisch „in guten Händen“ fühlen und einen Arzt oder eine Ärztin gefunden haben, der oder die erreichbar ist und auch zuhört und die Frage der medikamentösen Behandlung verständlich und transparent bespricht. Darüber hinaus weise ich immer gern auf die Angebote der DMSG Hamburg hin. Dort erhalten Betroffene Unterstützung in sozialrechtlichen Fragen und bei der Krankheitsbewältigung sowie Kontakt zu anderen Menschen mit MS. ■

Das Interview führte Daniela Listing.

DMSG-Broschüre „Mit Fatigue leben“



Was ist Fatigue? Was verursacht Fatigue? Wie wird Fatigue diagnostiziert und was hilft? Nicht nur diese Fragen über das belastende MS-Symptom beantwortet die Broschüre „Mit Fatigue leben“. Auch MS-Erkrankte kommen zu Wort und berichten, wie sie mit der abnormen Erschöpfbarkeit umgehen.

Die Broschüre „Mit Fatigue leben“ erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle.

Aufruf zum nächsten Schwerpunkt:

„MS im Alter“

MS hat heute nur noch einen geringen Einfluss auf die Lebenserwartung. Daher gibt es auch immer mehr ältere Menschen, die mit MS leben. Ihre Zahl wird in Zukunft noch weiter ansteigen. Und obwohl der überwiegende Teil der Diagnosen nach wie vor im Alter zwischen 20 und 40 gestellt wird, gibt es auch immer mehr Betroffene, die ihre Diagnose erst mit 50 Jahren oder später erhalten.

Der Schwerpunkt unserer nächsten Ausgabe wird um das Thema „MS im Alter“ gehen. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen in Form eines Artikels oder Interviews mit Frau Listing mit den anderen Mitgliedern teilen. Auch eine anonyme Veröffentlichung ist möglich.

- Wie geht es Ihnen gesundheitlich im Vergleich zu früher?
- Wie hat sich Ihr Umgang mit der MS im Laufe der Zeit geändert?
- Haben Sie Ihre MS-Diagnose erst mit über 50 erhalten? Wie geht es Ihnen damit?

Bitte kontaktieren Sie uns bis zum Redaktionsschluss am 29. Juli 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

Aktion Mensch fördert unseren neuen VW Caddy



Seit März 2024 haben wir einen nagelneuen rollstuhlgerechten VW Caddy für unseren Fahrdienst für Mitglieder mit Mobilitätseinschränkungen. **Hartmut Dignas** und Peter Kühnel freuen sich auf viele Touren mit Ihnen: Nicht nur für notwendige Termine beim Arzt oder zur Physiotherapie, sondern auch einfach mal für einen Ausflug ins Umland. Die Fahrten sind am Vormittag und am Nachmittag möglich. Möglich wurde die Anschaffung dank der großzügigen Unterstützung von Aktion Mensch. Darüber freuen wir uns sehr!

Terminvereinbarung für den Fahrdienst immer dienstags von 9-12 Uhr unter der Tel. 040-4224433 oder per Mail: fahrdienst@dmsg-hamburg.de

Podiumsdiskussion: Auf dem Weg zu mehr Barrierefreiheit in Hamburg

Das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg (KoBa) berät Hamburger Behörden, Institutionen und Vereine rund um das Thema Barrierefreiheit. Das KoBa wird von der Hamburger Sozialbehörde finanziert und von der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG), dem Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. und Barrierefrei Leben e.V. getragen.

Über die Rolle des KoBa auf dem Weg zu mehr Barrierefreiheit in Zusammenarbeit mit den Menschen mit Behinderungen diskutierte unser **Vorstandsmitglied und Vorsitzendes Selbsthilfebeirats der DMSG Hamburg Markus van de Loo** am 29.04.2024. Im Haus für Barrierefreiheit war er zusammen mit weiteren

Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfe einer der Teilnehmer auf dem Podium. Markus van de Loo appelliert u. a. daran, immer wieder den Finger in die Wunde zu legen, um sich mit vielen kleinen Schritten dem Ziel Barrierefreiheit anzunähern. Nach einer angeregten Diskussion ist klar: Es ist immens wichtig, die vielen unterschiedlichen Bedarfe und Sichtweisen immer wieder aufzuzeigen. Alles unter einen Hut zu bekommen, ist und bleibt eine Herausforderung. Der Austausch des KoBa mit der Selbsthilfe ist eine große Chance und soll zukünftig weiter ausgebaut werden. ■

... Es ist immens wichtig, die vielen unterschiedlichen Bedarfe und Sichtweisen immer wieder aufzuzeigen.



Auf dem Podium (v.l.n.r.):

Anna Dobert | Ansprechpartnerin für Öffentlichkeitsarbeit beim KoBa

Markus van de Loo | Vorstandsmitglied DMSG Hamburg

Heike Wandke | Vorsitzende Inklusionsbeirat Hamburg-Nord

Wilfried Laudehr | Ansprechpartner für den Bereich Information und Kommunikation beim KoBa

Axel Graßmann | Geschäftsführung Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.

André Rabe | 2. Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg

Ines Helke | stellvertretende Vorsitzende Deutsche Gesellschaft der Hörbehinderten - Selbsthilfe und Fachverbände e.V.

Gemeinsam durch hohe und tiefe Töne Gesangsgruppe „Atem und Stimme“ sucht neue Teilnehmende



Wir sind eine Gruppe von fröhlichen Menschen mit MS, die Spaß beim Singen haben, und würden uns über neue Teilnehmende freuen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Worum geht's: In entspannter Atmosphäre die Stimme und den Atem (neu) entdecken, spüren, wie gesundes Atmen und Singen den ganzen Körper positiv beeinflusst. Anleitung durch eine Gesangspädagogin und Chorleiterin mit spielerischen praktischen Übungen und Begleitung am Keyboard zu Pop, Folk, Evergreens, Balladen etc.

Stimmen von Teilnehmerinnen:

Lydia Boothe: Ich freue mich immer darauf, die Teilnehmerinnen dieser Gruppe wiederzusehen. Manchmal ist es eine Herausforderung den richtigen Ton zu treffen, aber das geht uns schließlich allen ab und an so. Ich spüre, dass meine Atmung danach besser ist und obendrein haben wir jede Menge Spaß.

Christine Haupt: Es ist für mich immer ein gutes Gefühl, wenn wir uns alle zwei Wochen treffen – jeder erzählt ein bisschen von sich und dann geht es auch schon los ... Das gemeinsame Singen ist das Wichtigste und es macht Spaß neue und bekannte Lieder zu singen! Unsere Gesangslehrerin Natalie führt uns professionell durch alle hohen und tiefen Töne, so dass ich immer eine schöne Melodie im Kopf habe auf meinem Rückweg.

Birgit Gebauer: Gemeinsam Singen macht Spaß. Ich bin froh, dass ich singen darf, im Beisein von anderen. Und ich darf auch Fehler machen – falsche Töne singen. Durch professionelle Anleitung finde ich

vielleicht den richtigen Ton. Wir üben und probieren immer wieder, es muss nicht beim ersten Mal funktionieren, wir unterstützen uns gegenseitig. Außerdem, wie der Name der Gruppe schon sagt, tun wir auch etwas Gesundes, wir lernen und praktizieren zu atmen. Es gibt auch „Lern“-Phasen, in denen erklärt wird, warum der richtige Atem – auch für den Alltag – gut ist.

Wann: alle zwei Wochen freitags, 17 – ca. 18 Uhr
Wo: Geschäftsstelle der DMSG Hamburg
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg
Kontakt: Lydia Boothe
Tel. 0176-707 705 41
Mail: l.boothe@alice-dsl.net



Neue Selbsthilfegruppe: jung & MS

Hallo, wir sind Lara (20 Jahre alt und Diagnose im Juni 2023) und Pauline (19 Jahre alt und Diagnose im September 2022) und wir wollen eine MS-Selbsthilfegruppe mit jungen Teilnehmenden starten, um gemeinsam Zeit zu verbringen und uns beim Umgang mit MS gegenseitig zu unterstützen.

Altersgruppe: 18 – 29

Treffpunkt: Barmbek Nord/Süd oder Bramfeld (zunächst in einem geschlossenen Rahmen, später dann Stammtisch)

Wann: 1 x monatlich, Termin wird noch festgelegt

Kontakt über Katja Rieffel: rieffel@dmsg-hamburg.de

Wir freuen uns über jedes Mitglied und erhoffen uns einen netten Austausch.

Lara und Pauline

Aufruf: Wie hat sich Ihre Sexualität mit der MS verändert?

Die Auswirkungen von Multipler Sklerose auf das Sexuelle können sehr groß sein.

Sexuelle Probleme bei MS können direkt durch Schäden am zentralen Nervensystem verursacht werden, sich aus anderen Symptomen der Erkrankung ergeben oder durch emotionale Belastungen im Zusammenhang mit der Krankheit entstehen. Für Menschen, die schwer behindert sind, ist es bereits schwierig, sexuelle Wünsche äußern. Diese Wünsche auch umzusetzen, ist noch viel schwieriger. Obwohl sexuelle Schwierigkeiten weit verbreitet sind, sind sie für viele Betroffene ein Tabu-Thema. Viele Personen, die sexuelle Probleme haben, zögern, mit ihrem Partner, aber auch mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin darüber zu sprechen. Gern

würden wir dem Thema Sexualität in einer der kommenden Ausgaben der Gemeinsam einen Schwerpunkt widmen. Dazu würden wir uns über Anregungen von Ihnen freuen:

- *Möchten Sie Ihre Erfahrungen in Form eines Artikels oder Interviews (auch anonym) mit den anderen Mitgliedern teilen?*
- *Zu welchen Aspekten wünschen Sie sich Informationen?*
- *Haben Sie Tipps für die anderen Mitglieder?*

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

Schwangere und Neumamas mit MS für gemeinsamen Austausch gesucht!

Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit, die erste Zeit mit Baby und der Umgang mit der MS in dieser Zeit – wer hat Lust sich rund um diese Themen austauschen? Eines unserer MS-betroffenen Mitglieder, aktuell schwanger, sucht andere werdende und frischgebackene Mütter mit Kindern bis ca. 1 Jahr, die auch MS haben.



Kontakt über Katja Rieffel:
rieffel@dmsg-hamburg.de



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 gelesen.

Falls Sie zukünftig statt der Schriftversion die Hörversion erhalten wollen, geben Sie uns einfach Bescheid: per Mail an info@dmsg-hamburg.de oder Tel. **040-422 44 33**.

Dieser Service ist für Mitglieder der DMSG kostenlos!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg | Tel 040-422 44 33
Fax 040-422 44 40 | www.dmsg-hamburg.de
info@dmsg-hamburg.de
V.i.S.D.P. Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin
REDAKTION Daniela Listing M. A.
GESTALTUNG/LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: Pexels/Christian Rojas
S.2: S. Holzweiß; S.3, 8: H. Günther
S.12: DMSG Hamburg; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich
AUFLAGE 1.700 | Druckzentrum Neumünster

Regelmäßige Aktivitäten

Selbsthilfegruppen

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

Kontakt: In der DMSG-Geschäftsstelle oder direkt bei den Gruppen:
www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen

Offener Treff für junge Menschen mit MS

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

Offener Angehörigen-Treff

Nach Bedarf und nach Absprache mit Nadja Philipp, Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige
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

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.

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

Yoga – Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Montags, 18-19 Uhr online,
Einmal im Monat samstags von 11-12:30 Uhr in der Geschäftsstelle

Ansprechpartnerin:

Felicia Ewe, Tel. 0176-72 71 84 46
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.boothe@alice-dsl.net

Ermäßigte Theater Karten

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

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 **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. 040-422 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

Angebote nur für Mitglieder

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas, Peter Kühnel

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: