

Kompass

Ihr Wegweiser

Ausgabe 2/2008

Neue Website

SEITE 11

Studien zur Multiplen Sklerose

SEITE 12

Pflegereform 2008

SEITE 15

Tag der offenen Tür

SEITE 22



DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND BERLIN e.V.

LANDESVERBAND

- 3 • Leitartikel
Prof. Dr. med. Judith Haas
- 4 • Künstlergalerie
- 4 • 15 SeebärInnen für eine Woche
frei auf hoher See
- 6 • Tag der offenen Tür
im Jüdischen Krankenhaus
- 6 • Stammtische
- 7 • Tandemsprung 2008
- 8 • Wer ist die neue Stimme
am Telefon?
- 8 • Vorlesekreis 2009
- 9 • MS-Birghan-Preis für
Elisalex Clary
- 10 • MS-Präventionskurse –
1. Halbjahr 2009

PATIENTENBEIRAT

- 11 • Veranstaltungen des Landes-
verbands 2009/1. Halbjahr
- 11 • Der Patientenbeirat sucht
neue MitstreiterInnen
- 11 • Hurra, wir haben eine
neue Website!

MEDIZIN & FORSCHUNG

- 12 • Studien zur Multiplen Sklerose
im Klinischen Forschungs-
zentrum des Exzellenzclusters
an der Charité-Universitäts-
medizin Berlin
- 13 • Überblick über medizini-
sche Studien am Jüdischen
Krankenhaus

VERMISCHTES

- 14 • Buchtipps
*Lerne mit Deiner Krankheit
zu gehen*
- 15 • Pflegereform 2008 –
was ändert sich

REISEN & FREIZEIT

- 18 • Berlin für behinderte Besucher
- 19 • Restaurant-Tipp
Trattoria Ca' nova
- 20 • Neuer Begleitservice für Bus
und Bahn
- 20 • Unterwegs mit der VBB
(Verkehrsverbund
Berlin-Brandenburg)
- 21 • Reisetipp
Türkei – Papillon Belvil
- 22 • Demnächst im TV
- 22 • Tag der offenen Tür

VERANSTALTUNGEN

- 24 • Veranstaltungen des
Landesverbands 2009/
1. Halbjahr

SELBSTHILFETREFFEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



am Mittwoch, den 04. Februar 2009, um 17.00 Uhr
in der Geschäftsstelle Paretzer Straße 1, 10713 Berlin
mit Frau Prof. Haas, telefonische Anmeldung bitte unter 030-313 06 47



Prof. Dr. med. Judith Haas
Chefärztin der Neurologie,
Jüdisches Krankenhaus
Vorsitzende DMSG,
Landesverband Berlin

Liebe Mitglieder der DMSG Berlin,

Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende, für mich das erste als Landesvorsitzende der DMSG. Die vielfältige Arbeit der Geschäftsstelle wurde mit neuen Mitgliedern neu geordnet. Unserer Geschäftsführerin Ilona Nippert ist es gelungen, ein harmonisches Team zusammen zu stellen und dabei nicht nur die fachliche Kompetenz, sondern auch die persönliche Lebenserfahrung mit chronischer Krankheit und der Multiplen Sklerose einzubeziehen. Der Vorstand hofft, dass dieses Team für lange Zeit und erfolgreich für unseren Landesverband zur Verfügung stehen wird. Unsere Selbsthilfegruppen haben auch 2008 mit bewundernswertem Engagement den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und auch Angehörigen ermöglicht und sich gegenseitige emotionale Unterstützung gegeben. Die Selbsthilfegruppen sind das Herz unseres Landesverbandes und stehen für Motivation und praktische Lebenshilfe untereinander. Dafür sei den Gruppensprechern ganz besonderer Dank.

Die Gesundheitsreform, die 2009 umgesetzt wird, wirkt sich für die MS-Kranken, unserer Einschätzung nach, nicht ungünstig aus. Dem Bundesverband der DMSG ist es gelungen, mit ihren Interessenvertretern zu erreichen, dass aus dem Solidarfond ein angemessener Ausgleich an die gesetzlichen Krankenkassen erfolgt, deren Mitglieder an MS erkrankt sind. Damit besteht voraussichtlich keine Gefahr, dass MS-Erkrankte unerwünschte Mitglieder der jeweiligen Krankenkassen sind. Auch bezüglich der Kostenerstattung bei stationärer Behandlung konnte ein Erfolg erzielt werden. Dies spiegelt wider, wie wichtig die Lobbyarbeit in Zeiten der Verknappung der Mittel ist, um eine gerechte Kostenerstattung zu sichern. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen werden inzwischen als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem von den Kostenträgern und insbesondere den gesundheitspolitischen Gremien anerkannt.

Ein großer Erfolg des Bundesverbandes der DMSG ist das Deutsche MS-Register. Mehr als 16.000 deutsche MS-Kranke sind dort mit ihren sozialen und krankheitsverlaufsspezifischen Daten erfasst, die ermöglichen, die Versorgungssituation auch im bundesweiten Vergleich zu bewerten. Dies gilt sowohl für den Zugang zu modernen Immuntherapien, aber auch zu Hilfsmitteln, zu Rehabilitationsaufenthalten, zur Unterstützung seitens der Pflegeversicherung und der Rententräger. Das MS-Register dient aber auch dem europaweiten Vergleich und dem Ziel, MS-Kranken in ganz Europa gleiche Behandlungschancen zu sichern. Der Weg dahin ist noch weit, aber erreichbar.

Die Lebensqualitätsstudie der DMSG Berlin 2006 ist auf dem Weg zum Verlag. Die Finanzierung konnte über eine großzügige Spende gesichert werden. Die Studie wird die Veränderungen zwischen 1995 und heute sichtbar machen. Ein wichtiges erstes Ergebnis ist, dass mehr junge MS-Betroffene zu uns ge-

funden haben und damit das Durchschnittsalter unserer Mitglieder deutlich gesunken ist. Auf unsere Attraktivität für junge MS-Betroffene werden wir auch in Zukunft ein ganz besonderes Augenmerk haben.

Leider gab es in unserem Patientenbeirat personelle Turbulenzen, jedoch mit dem neuen Vorsitzenden, Herrn Sudbrink, bin ich sicher, dass wir nun in ein ruhiges Fahrwasser gelangt sind und freue mich auf eine erfolgreiche, kreative und harmonische Zusammenarbeit mit dem Patientenbeirat.

Der MS-Birghan-Preis für Journalismus ging dieses Jahr an Elisalex Clary, für ein wunderbares Interview mit unserem neuen Mitglied Dr. Silvia Bovenschen, der bekannten Literaturwissenschaftlerin und Autorin.

Ursula Birghan spreche ich einen ganz besonders herzlichen Dank für ihr unermüdliches und erfolgreiches Engagement aus, Spenden einzuwerben.

Im nächsten Jahr werden mehrere Medikamentenstudien mit neuen hilfreichen Substanzen abgeschlossen werden. Diese hochwirksamen Substanzen bergen aber auch ein neues Risikopotential und ihr Einsatz bedarf einer sehr sorgfältigen Prüfung und Überwachung. Der ärztliche Beirat der DMSG wird hierzu, wie auch bisher, jeweils ganz aktuell Stellung nehmen.

Für 2009 droht ein wirtschaftlicher Abschwung. Hoffen wir, dass die ungünstigen Voraussagen nicht zutreffen und dass wir insbesondere, was die finanzielle Unterstützung unseres Landesverbandes angeht, nicht davon betroffen sind und auch unsere Mitglieder und ihre Familien mit Zuversicht in die Zukunft blicken können.

Ich wünsche Ihnen allen eine besinnliche friedliche Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2009.

Ihre Landesvorsitzende Judith Haas

KÜNSTLERGALERIE



AUSSTELLUNG

GLÜCK IST

Künstlerin:

**SABINE FAUST,
ALIAS BINI**

15.01.2009 – 30.06.2009

Künstlergalerie der DMSG Berlin
Paretzer Straße 1
10713 Berlin
Tel.: 313 06 47

Sabine Faust, alias Bini, Grafikerin, wilde Rockmusikerin, Malerin, zweifache Mutter und Witwe.

Stuttgart, Berlin, Mallorca. Multiple Sklerose erst zu Fuß und dann im Rollstuhl, trotz bereits chronischen Verlaufs Schübe, die die Kinder an den Rand der Belastbarkeit bringen. Das Zähnezusammenbeißen so selbstverständlich wie essen und trinken.

Glück ist: Viele Meditationen und tausende Sinnfragen, später beginne ich, die Wahrheit hinter allem zu ahnen. Was schenkt mir die Krankheit? Welche bereits chronisch (!) ausgetretenen Pfade gilt es zu verlassen? Und – habe ich die Kraft, jeden einzelnen Stein dieses Pfades umzudrehen, um zu sehen, was darunter liegt? Und – wer sagt mir, ob ich dafür mit Laufen belohnt werde? Doch ist das wichtig? Ist es wirklich nur Gesundheit, worüber ich glücklich sein könnte?

Glück ist: zu erkennen, dass viele meiner Leinwände von der Schönheit der

Vergänglichkeit zeugten, von Traurigkeit, von Sarkasmus, von Melancholie.

Glück ist: eine Ausdrucksform zu finden, ganz bewusst und ausschließlich positive, wärmende Gefühle in den Bildern zu transportieren. Die unsere Herzen weit machen.

Glück ist: Gesundheit und Heilung, Wissen und Weisheit, Lachen und Leichtigkeit, Liebe und Mitgefühl, Frieden und Harmonie, Sanftmut und Güte, Sinnhaftigkeit und Glückseligkeit, Unverwundbarkeit, ja Unsterblichkeit. Sonst nichts.



15 SEEBÄRINNEN FÜR EINE WOCHEN FREI AUF HOHER SEE

(31.08.–06.09.2008)

Von Ulf Friedrich (Text)
& Peter Knoop (Fotos)

Es hätte alles so schön sein können. Das Schiff „Fortuna“ wurde 1909 gebaut und ist seit über zwei Jahrzehnten als Schulungs- und Erlebnisschiff auf der Ostsee mit mutigen, interessierten MatrosInnen unterwegs. Seit 1992 ist das Plattbodenschiff im Besitz des Vereins „Mignon Segelschiffahrt e.V.“ in Hamburg. 15 BerlinerInnen

wagten dieses Jahr die Tour von Kappeln an der Schlei (Schleswig-Holstein) in den dänischen Teil des Gewässers und wieder zurück, eine Strecke von 240 Kilometern.

Zu Beginn fuhr die angeheuerte Mannschaft von Berlin nach Kappeln, was dank der Koordinierung durch Christian „Chaos“ Habenicht sehr gut klappte (und dank der gebildeten Fahrgemeinschaften). Es trudelten alle am Samstag, den 31. August, gegen 16 Uhr im

Hafen ein und verstauten ihr Gepäck auf dem unbekanntem und recht holzigen Kahn mit 39,50 m Gesamtlänge und über 6 Metern Breite. (Die gute Fortuna wirkt nur holzig, der Schiffskörper besteht aus genietetem Stahl.)

Wir beschnupperten uns gegenseitig, sogen die ersten Informationen zum und über das Schiff wissbegierig auf, und uns wurde klar, dass wir uns bei der Reise ohne ein vorher bestimmtes Ziel auf Geduld einstellen müssen.

LANDESVERBAND

Wie stellt man sich Vorstellungsrunden auf einem Schiff vor? Am Großen Tisch, an dem wir uns immer zum Essen, abendlichem Plausch und bei ungemütlichem Wetter trafen, wies uns Carsten, unser Kapitän, auf die Gepflogenheiten auf dem Schiff hin, besprach mit uns die kommende Woche und spielte ein interessantes Spiel mit uns. Dieses Spiel war das Namen-Merken der gesamten Bootsbesatzung, in dem er gleichzeitig zum kreativen Denken aufrief: Jeder musste ihren oder seinen Vornamen plus einen erfundenen Nachnamen, der mit dem gleichen Anfangsbuchstaben des Rufnamens beginnt, nennen. Heraus kam Gabi Gold, Jacqueline Jäger, Karin Kuh, Michael Mücke, Rita Rose und Stefan Segel. Als Schmankerl durfte jeder, wenn sie oder er dran war, die genannten Namen der Vorredner aufsagen. Carsten spornte uns so zu geistigen Höchstleistungen an. Außerdem teilten wir die drei Gruppen ein, die für diese Woche die Vorsegel, das Hauptsegel und das Besan(hintere) Segel bedienen durften. Im Wechsel waren die Gruppen dann auch für das Frühstück, für das Abendessen oder für das Klar-Schiff-Machen verantwortlich, was im Nachhinein sehr gut klappte, weil die Mannschaft zum Ende der Reise in sich immer gefestigter wurde. Am Abend aßen einige in lauschigen Restaurants oder nutzten das Hafenfest, um sich selber zu verköstigen. Die erste Nacht auf dem Schiff verbrachten wir im Hafen und wollten uns dann am nächsten Tag, vom Wind begleitet, auf in die weite See in Richtung Dänemark bewegen. Sonntag stand ich (Ulf Ungeduld) um 7:15 Uhr auf und machte mich im Kojenbereich fertig... so eine Morgenwäsche mit Selber-Wasser-und-Meer-Pumpen ist mal eine gute neue Erfahrung... ☺

Die Vorsegeltruppe durfte Frühstück für uns machen und es läutete ein Mal, so dass jeder wusste, dass der Frühstückstisch ruft. Alle nahmen Platz und jeder

freute sich an dem schön gedeckten Tisch mit Obst, dem selbstgebackenen Brot von Zivi Marius sowie den unzähligen anderen Leckereien. An diesem strahlend blauen Tag wurden wir dann um 10 Uhr an Deck über mögliche Vorkommnisse informiert und wir bekamen Instruktionen, wie bei Mensch-über-Bord oder Feuer zu handeln wäre. Eine kleine Knotenkunde war auch Bestandteil der Instruktionen für das zukünftige Seeleben. Das abendliche Essen wurde von Guido Giraffe, Kerstin Katze, Birgit Banane, Jörg Jaguar und mir zubereitet. Es gab Nudeln mit Tomatensoße für uns 19 Leute. Da wir in dieser Nacht vor einer Insel ankerten, wurden die Gruppen zur Nachtwache eingeteilt. Die Wachen dauern jeweils 2 Stunden und begannen um 20 Uhr, um 22 Uhr zogen sich die ersten zum verdienten Schlaf in die Kojen oder Hängematten zurück. Natürlich nicht die „aktiven“ Wachen!

Am Morgen durften Peter Paddel und ich die Nachtwache von 4 bis 6 Uhr für eine Fotosession nutzen. Es war atemberaubend, so den Sonnenaufgang zu genießen. Um 10 Uhr ging es mit dem Beiboot auf eine kleine Insel. Wieder an Bord der Fortuna, segelten wir nach Amosund, wobei das Segelsetzen am Anfang mit einiger Unterstützung der Stammcrew und zum Ende der Woche zügig und wie von selbst geschah.

Dienstag durfte ich das erste Mal an Land im Hafen duschen und auch an den folgenden Tagen haben mir diese Duschkabinen in den jeweiligen Häfen sehr gefallen. Das Wetter war an diesem Tag stürmisch und wer wollte, konnte das Schiff steuern. Bei miesem Wetter gab es, falls nötig, zusätzliche richtige Kleidung, welche uns bei kaltem, nassem Wind warm hielt und somit das gesellschaftliche Leben an Deck ermöglichte. Abends gab es von der Gruppe mit Olaf Opel und Ria Roller ein atemberaubendes Essen, wobei erwähnt sei, dass die abendlichen Essen

zunehmend exquisiter wurden und von Anfang an 1. selber gekocht, 2. mit Hingabe und 3. aufopferungsvoll zubereitet wurden.

Mittwoch veranlasste uns die stürmische See, im Hafen zu bleiben und die Insel Lyø zu besichtigen, welche uns mit schönen Fachwerkhäusern und einem kleinen Kaufladen erfreute. Und die Seekranken genesen ließ.

Am Donnerstag war die See so klar und ruhig, dass wir uns gemeinsam an Bord sonnten und dank des Bordmotors abends in Augustenburg einliefen. Die Segel an diesem Tag zu setzen wurde nicht belohnt. Am Ende der Reise hatten wir trotzdem 130 Seemeilen zurückgelegt.

Freitag, das Ende der Reise vor Augen, segelten wir bei bewölktem Himmel nach Schleimünde. Abends gab es einen leckeren Käseauflauf.

Bei gutem Wetter erreichten wir am Samstag unseren Ausgangsort Kappeln. Jeder blickte auf eine erfahrungsreiche Woche zurück. Ich möchte sie nicht missen.

Es war eine Woche mit vielen neuen Erfahrungen, netten und bereichernden Gesprächen und dem Gewinn neuer Freundschaften. Alles in allem war sie wirklich schön, mögliche Befürchtungen zu Beginn dieses Berichtes haben sich in keiner Weise bestätigt!

Quellen:

- <http://www.mignon-segelschiffahrt.de/>
- eigene Aufzeichnungen



TAG DER OFFENEN TÜR IM JÜDISCHEN KRANKENHAUS

Von Heidemarie Schwarz
& Andrea Ritter



Am 14. September 2008 veranstaltete das Jüdische Krankenhaus in der Heinz-Galinski-Str. 1 in Berlin-Wedding einen „Tag der offenen Tür“.

Auch die DMSG, Landesverband Berlin e.V., war dort mit einem Stand vor dem Gebäude der Abteilung Neurologie vertreten.

Bei unseren Mitarbeiterinnen aus Sozialarbeit und Sekretariat konnten sich Interessierte über die Arbeit der DMSG sowie über eine Mitgliedschaft umfassend informieren. Die angebotenen Broschüren und Info-Materialien waren gefragt. Sehr interessant waren Gespräche mit Patienten, Angehörigen und dem Klinikpersonal sowohl aus dem pflegerischen wie auch dem ärztlichen Bereich.

Unser Dank für die gelungene Zusammenarbeit geht an die Chefarztin der Abteilung Neurologie, Frau Prof. Dr. Haas, an Dr. Jahnke für seine informativen Ausführungen zur Diagnostik der MS, an die leitende Pflegekraft der Neurologie, Frau Zimmermann, sowie an alle Beteiligten, die für den wind- u. wetterfesten Stand und diverse Getränke gesorgt haben.

Am Ende des Tages konnten wir sagen, es war eine gelungene Veranstaltung an der wir uns, bei künftiger Fortsetzung, gerne wieder beteiligen würden.

STAMMTISCHE

NEUE GÄSTE WILLKOMMEN!

Stammtisch: „Neumitglieder 2004–2006“

Jeder **letzte (!) Freitag/Monat** ab 17.00 Uhr

Parkcafé Berlin

am U-Bhf. Fehrbelliner Platz (Wilmerdorf)

Ansprechpartner: Gordon Feß + Josef Morgen ☎ 0170/6 32 62 13

Stammtisch: „Neumitglieder 2007“

Jeder **letzte (!) Mittwoch/Monat** ab 18.00 Uhr

Parkcafé Berlin

am U-Bhf. Fehrbelliner Platz (Wilmerdorf)

Ansprechpartner: Christian Habenicht ☎ 030/3 13 06 47 + Jörg Weyer

Stammtisch: „Junge MS-Betroffene“ (18–30 Jahre)

Jeder **1. Freitag/Monat** ab 18.00 Uhr

Gaststätte „Xeon“

Stargarder Str./Ecke Pappelallee (Prenzlauer Berg)

Ansprechpartner: Ulf Friedrich ☎ 030/23 61 39 07

Florian Schädle ☎ 030/24 03 06 61

Stammtisch: „Jüngere MS-Betroffene“ (30–45 Jahre)

Jeder **2. Freitag/Monat** ab 17.00 Uhr

Parkcafé Berlin

am U-Bhf. Fehrbelliner Platz (Wilmerdorf)

Ansprechpartner: Gordon Feß + Christian Habenicht ☎ 030/3 13 06 47

Stammtisch: „Männerstammtisch MS“

Jeder **2. Dienstag/Monat** ab 18.00 Uhr

Parkcafé Berlin

am U-Bhf. Fehrbelliner Platz (Wilmerdorf)

Ansprechpartner: Dirk Adämmer ☎ 030/3 23 87 02

„Stammtisch der Seebären“

Alle 2 Monate nach Absprache

Parkcafé Berlin

am U-Bhf. Fehrbelliner Platz (Wilmerdorf)

Ansprechpartner:

Dirk Adämmer ☎ 030/3 23 87 02,

Stefan Sprenger ☎ 030/86 42 25 93

eMail: stefan.sprenger@web.de

TANDEMSPRUNG 2008



Von Christian Habenicht (Text)
+ Peter Knoop (Fotos)

Es war wieder soweit! Auf Anfrage von Mitgliedern haben wir in diesem Jahr erneut einen Tandemsprung in Fehrbellin organisiert und durchgeführt. Waren wir 2006 noch 7 Mutige, haben sich nun 8 Mitglieder zu einem Sprung durchringen können. Das Beste dabei: auch das Wetter spielte am 13. September mit. Es schien meist die Sonne.

Nach einem Treffen im Vorfeld mit dem Ziel, herauszubekommen, ob der Sprung für einzelne Mitglieder überhaupt etwas ist – es wurden Fotos gezeigt und „Veteranen“ befragt – haben wir am Samstag – (nicht Freitag(!), den 13.) einen gemeinsamen Termin gefunden. Meine Freundin konnte mich, trotz Flehens und Bittens, nicht von einem weiteren Sprung abhalten. So wagten es auch Doris, Tina, Peter + Karin, Marie-Luise, Tobias und Kerstin, die schon vor 2 Jahre mitgesprungen ist. Wir wollten

die Freiheit und den Wind spüren. Der Altersdurchschnitt lag wieder bei über 30 Jahren. Mitte 20 war die jüngste Springerin, bald 60 Jahre unsere älteste.

Wir sollten in 2 Gruppen springen, einmal um 13.00 Uhr und dann um 14.30 Uhr. Nun gut, es wurde etwas später, dafür sind ständig Vorspringer links und rechts neben uns gelandet und waren einfach glücklich. Würde es

uns ähnlich ergehen? Als die erste Gruppe ihre Springermontur anzog und für den Sprung von ihren Tandempiloten eingewiesen wurde, stieg die Konzentration.

Nach 15 Minuten Einweisung am Boden ging es endlich los. Zwanzig Minuten Flugzeit, und schon waren wir auf unserer Absprunghöhe in rund 4.000 m Höhe. Dann der spannende Moment: Ab-

sprung! 50 Sekunden im Rausch des freien Falls. Nach dem Öffnen des Fallschirms in 1.200 m Höhe, schwebten wir in einem 5–7 Minuten dauernden Flug am Gleitschirm langsam wieder der Erde entgegen.

Eine Frage bleibt noch übrig bzw. offen: Was macht das „starke“ Geschlecht? Wohl eher Jagen und Sammeln als Tandemspringen. 2006 sind wir erstmals mit 4 Damen und 3 Herren gesprungen, dieses Mal waren es 5 Frauen und 3 Männer, die sich das Erlebnis „Springen aus einem funktionierenden Flugzeug“ auf die Fahnen geschrieben hatten. Also, Jungs und Männer, nur Stammtische zu besuchen, zählt nicht...

Fest steht: Fast jeder kann es! Probieren Sie es doch einfach mal aus. Vielleicht werde ich schon im nächsten KOMPASS wieder zu einem Sprung im nächsten Sommer aufrufen...

P.S.

Ich bin übrigens bei meinem mittlerweile 4. Tandemsprung mit meinem Tandempiloten rückwärts aus dem Flugzeug gesprungen und wir haben auch noch 2 Salti im freien Fall gemacht – super!



WER IST DIE NEUE STIMME AM TELEFON?



Andrea Ritter

Von Andrea Ritter

„Andrea Ritter, DMSG“ sagt eine Ihnen unbekannte Stimme, wenn Sie in der Paretzer Straße 1 anrufen. Seit 11. August 08 bin ich als Sozialarbeiterin in der Berliner Geschäftsstelle tätig. Gerne nutze ich diese Gelegenheit, mich Ihnen einmal etwas genauer vorzustellen:

Ich bin 44 Jahre alt, verheiratet und habe eine erwachsene Tochter. Geboren und aufgewachsen bin ich im Landkreis Uelzen. Nach dem Abitur entstand, aus Interesse an Frauenprojekten und Projekten der gemeindenahen Psychiatrie, der Wunsch, Sozialarbeit zu studieren:

Das **Studium der Sozialarbeit/Sozialpädagogik** habe ich 1988 an der FHSS Berlin (heute: Alice Salomon Fachhochschule) mit **Diplom**: sehr gut abgeschlossen. Ich bin Prof. Dr. Lutz von Werder für die inspirierenden Erfahrungen beim kreativen Schreiben und für die **Ausbildung in der Anleitung poetischer Selbstanalyse und Selbsthilfegruppenarbeit** besonders dankbar. Während des ganzen Studiums war ich in der häuslichen Pflege tätig. Am 01. Mai 1992 habe ich die **staatliche Anerkennung als Sozialarbeiterin** erlangt.

In den folgenden Jahren konnte ich mich in interessanten Bereichen beruflich weiterentwickeln:

1995 habe ich meine **Fortbildung in Spiel- und Theaterpädagogik** (Hochschule der Künste, Berlin) erfolgreich abgeschlossen.

2004 erhielt ich das Zertifikat für meine **Sonderpädagogische Zusatzausbildung im Arbeitsfeld Rehabilitation** (ISB, Berlin).

2009 werde ich voraussichtlich meine **Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin** (FBB, Berlin) mit ärztlicher Prüfung beenden. Mein besonderes Interesse gilt schon lange der gesundheitspräventiven Körperarbeit in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Berührung, Balance und Ernährung.

Beruflich habe ich sehr vielfältige Erfahrungen, auch in beratenden Tätigkeiten und verfüge über eine große Methodenvielfalt. Die Arbeit der DMSG interessiert mich schon sehr lange, weil auch in meinem persönlichen Umfeld Menschen von MS betroffen sind.

Meine derzeitigen bzw. geplanten Tätigkeiten in der DMSG sind: Beratungstätigkeit (telefonisch und persönlich), Sprechstunden im Jüdischen Krankenhaus, Beratung und Betreuung von Selbsthilfegruppen, Anleitung einer Neubetroffengruppe, Netzwerkarbeit, Projektentwicklung sowie inhaltliche Betreuung der Wohnformen des Landesverbandes (WG und Betreutes Einzelwohnen).

Besonders wichtig ist mir ein kreativer, lebendiger, achtsamer und empathischer Umgang mit Menschen. In der telefonischen und persönlichen Beratung der DMSG möchte ich diese Fähigkeiten weiterentwickeln, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe geben und freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

VORLESEKREIS 2009



Jeweils am letzten Montag im Monat bieten Angela von Einem und Jutta Schröder in der Geschäftsstelle der DMSG, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin, interessante Lesungen aus aktuellen Büchern an.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Mitglieder, die gerne lesen und sich über das Gelesene austauschen wollen, aber auch an solche, die zum Lesen animiert werden möchten. Bei jeder Lesung wird ein Buch vorgestellt, aus dem auch kleine Auszüge vorgelesen werden. Der Vorlesekreis hat zum Ziel, die Kultur des Lesens und Zuhörens zu pflegen.

Montag, 26.01.2009,
17:00 bis 18:00 Uhr

Irene Dische

„Großmama packt aus“
Geschäftsstelle der DMSG
Paretzer Straße 1
10713 Berlin

Montag, 23.02.2009,
17:00 bis 18:00 Uhr

Irène Némirowsky

„Der Ball“
Geschäftsstelle der DMSG
Paretzer Straße 1
10713 Berlin

Montag, 30.03.2009,
17:00 bis 18:00 Uhr

Neçla Kelek

„Die fremde Braut“
Geschäftsstelle der DMSG
Paretzer Straße 1
10713 Berlin

MS-BIRGHAN-PREIS FÜR ELISALEX CLARY



(Rem) Der MS-Birghan Preis für Journalismus wird seit dem Jahre 2000 jährlich von der „Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.“ verliehen.

Eine Jury von unabhängigen Journalisten und Ärzten wählt aus allen nominierten und eingesandten journalistischen Arbeiten der Medien Print, Hörfunk, TV und Internet anhand eines Punktesystems die beste Arbeit aus, die entweder den neuesten Stand der Forschung reflektiert oder den gesellschaftlichen Umgang mit der Krankheit thematisiert. Stifterin des Preises ist Ursula Birghan, stellvertretende Vorsitzende der DMSG Berlin und ehemaliges Mitglied des Abgeordnetenhauses a.D. Der MS-Journalistenpreis soll Journalisten aus Berlin und Brandenburg dazu motivieren, die Öffentlichkeitsarbeit der MS-Gesellschaft zu unterstützen.

In diesem Jahr erhält die Berliner Journalistin Elisalex Clary diesen Preis für ihren Artikel „Verfechterin der Heiterkeit“ (Untertitel: „Berliner Spaziergang

mit Silvia Bovenschen“), der am 17.8.08 im Lokalteil der „Berliner Morgenpost“ und der „Welt“ erschien.

In einer Reportage über die persönliche Begegnung mit der renommierten Literaturwissenschaftlerin und Autorin zahlreicher Bücher berichtet Elisalex Clary von der besonderen Art, mit der Silvia Bovenschen mit der Multiplen Sklerose, an der sie seit ihrem 24. Lebensjahr leidet, umgeht: mit äußerster Disziplin, radikalem Verzicht auf Selbstmitleid und dem immer wieder glückenden Versuch, den Tücken der Krankheit mit „heiterer Nüchternheit“ zu begegnen.

Elisalex Clarys einfühlsamer, engagierter Artikel regt zum Nachdenken an – und macht denen Mut, die täglich mit den Unwägbarkeiten und Beschwerden der MS kämpfen und leben müssen.

In ihrer anrührenden, sehr persönlichen Dankesrede für den Birghan-Preis offenbart die Journalistin die Gründe ihres besonderen Interesses und Engagements für das Thema MS: eine jüngere Schwester ist seit zwei Jahren von der Krankheit betroffen.

Für Elisalex Clary bedeutet die Begegnung mit Silvia Bovenschen Trost und Hoffnung. Sie ist fasziniert von der außergewöhnlichen Ausstrahlung dieser starken Persönlichkeit, die nie aufgab, nie resignierte und gegen Angst und Panik (die sich vehement einstellten, als vor zwei Jahren auch noch ein Krebs diagnostiziert wurde) mit dem Schreiben eines neuen Buches ankämpfte.

Auch Ursula Birghan, die Stifterin des Preises, würdigte in ihrer eindrucksvollen, unkonventionellen Rede diese bewundernswerte Haltung der von MS schwer Betroffenen und forderte zum entschiedenen Kampf gegen die unberechenbare Krankheit auf, wobei sie besonders die Unverzichtbarkeit privater Initiativen und privaten Engagements hervorhob.

In ihrer Eröffnungsrede hatte die Vorsitzende der DMSG, LV Berlin, Prof. Dr. Judith Haas ebenfalls die Bedeutung gemeinsamer Anstrengungen betont, auch die Notwendigkeit der Kooperationsbereitschaft „kritischer“ Patienten (wie es Dr. Silvia Bovenschen ist).

Prof. Haas gab einen interessanten Überblick über den derzeitigen Stand der MS-Forschung. Sie erörterte neue Medikamentenstudien und berichtete von signifikanten Fortschritten bei der Erhaltung der Gehfähigkeit von MS-Patienten über viele Jahre.

Die vollständige Heilung der MS, so Haas, bleibe jedoch nach wie vor oberstes Ziel der wissenschaftlichen Bemühungen.

Nach dem offiziellen Programm, den Reden und der Übergabe des Schecks an Elisalex Clary, lud Ilona Nippert, Geschäftsführerin der DMSG Berlin, die Anwesenden ein, den Abend bei einem kleinen Imbiss in gemütlicher Runde zum Gedankenaustausch noch eine Weile fortzusetzen.

Wie jedes Jahr hatte Ilona Nippert mit ihren Mitarbeiterinnen auch diesen inoffiziellen Teil perfekt organisiert.



MS-PRÄVENTIONSKURSE – 1. HALBJAHR 2009

**AB MÄRZ 2009 BIETET DIE DMSG BERLIN
WIEDER IHRE BEGEHRTEN ALTERNATIVEN THERAPIEN AN:**

Die Kurse finden grundsätzlich in der Geschäftsstelle, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin statt.

Die Kurse erfolgen in Gruppen von max. 15 Teilnehmern und umfassen jeweils 12 Übungseinheiten.

Die von der MS-Gesellschaft subventionierten Kursangebote kosten für Mitglieder pro Kurseinheit 75 Euro, für Gäste 100 Euro. Die Krankenkassen erstatten 60 Euro pro Kurs.

Alle Kurse dienen der Bewegungsbewältigung und der Stressreduktion.

QIGONG

Beginn: Donnerstag, den 05. März 2009, von 16.00–17.00 Uhr für 12 Wochen

Kursleiterin: *Helga Haas*, Erzieherin, anerk. Qigong-Lehrerin

HATHA-YOGA

Beginn: Donnerstag, den 05. März 2009, von 17.45–18.45 Uhr für 12 Wochen

Kursleiterin: *Britta Klemmstein*, Physiotherapeutin, anerk. Yoga-Lehrerin

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH E. JACOBSON

Beginn: Mittwoch, den 04. März 2009, von 17.30–18.30 Uhr für 12 Wochen

Kursleiterin: *Eva-Maria Koschnick*, Dipl.-Sozialpädagogin, anerk. Entspannungstrainerin

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSTRAINING NACH SIMONTON

Beginn: Mittwoch, den 04. März 2009, von 19.00–20.00 Uhr für 12 Wochen

Kursleiterin: *Eva-Maria Koschnick*, Dipl.-Sozialpädagogin, anerk. Entspannungstrainerin

In Deutschland beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen mit 80 % an der Kursgebühr, wenn eine regelmäßige Teilnahme an einem Präventionskurs nachgewiesen wird. Nach Abschluss des Kurses erhalten Teilnehmer eine Bestätigung, die sie ihrer Kasse vorlegen können, um die 80 % der Kurskosten erstattet zu bekommen. Die Kostenübernahme ist auf zwei unterschiedliche Kurse aus den Bereichen Entspannung, Bewegung, Ernährung im Jahr beschränkt.

Für AOK-Mitglieder ist eine Kostenübernahme ausgeschlossen, da die AOK eigene kostenlose Präventionskurse anbietet.

DER PATIENTENBEIRAT SUCHT...

NEUE MITSTREITER UND ...INNEN

Der Patientenbeirat vertritt die Interessen der Mitglieder des Landesverbandes Berlin im Vorstand und ist im Bundespatientenbeirat der DMSG vertreten. Die Patientenbeiräte werden von der Mitgliederversammlung für vier Jahre gewählt. Der aktuelle Beirat ist im Jahr 2007 gewählt worden.

Leider haben wir einige Mitstreiter verloren, sodass wir uns gerne wieder verstärken möchten. Eine Nachwahl auf der nächsten Mitgliederversammlung ist möglich, bis dahin können wir eine Probezeit anbieten.

Auf Unterstützung freuen sich die Mitglieder des Patientenbeirats: *Renate Skole, Doris Thieke, Ulf Friedrich* und *Dietmar Sudbrink* als Vorsitzender.

NEHMEN SIE KONTAKT AUF:

entweder über die Geschäftsstelle
des LV Berlin
Telefon (030) 313 06 47
oder unter der eMail Adresse:
dietmar.sudbrink@gmx.de

HURRA,



WIR HABEN EINE NEUE WEBSITE!

Die Website der DMSG Berlin wurde komplett überarbeitet und das Informationsangebot für unsere Internetnutzer erheblich erweitert.

Überzeugen Sie sich selbst! Unter der Webadresse:

<http://dmsg-berlin.trial-account.net/15/>
haben wir eine Demoversion ins Netz gestellt.

In Kürze wird die Site auch unter
www.dmsg-Berlin.de
zu finden sein.

Über Ihre Anregungen, Hinweise
und auch Lob freuen wir uns sehr.

Geschäftsstelle DMSG Berlin
Paretzer Str. 1, 10713 Berlin
Tel. 313 06 47

VERANSTALTUNGEN DES LANDESVERBAND 2009

1. HALBJAHR

„PATIENTENVERFÜGUNG“

Datum: **Mittwoch, den 18. Februar
2009, 18.00 – 19.30 Uhr**

„MS UND REISEN“

Datum: **Montag, den 02. März
2009, 19.30 – 20.30 Uhr**

„NEUE THERAPIEOPTIONEN – NUTZEN UND RISIKEN“

Datum: **Mittwoch, den 15. April
2009, 18.00 – 19.30 Uhr**

„ROLLSTUHLFAHRERTRAINING“

Datum: **Samstag, den 16. Mai
2009, 13.00 – 16.30 Uhr**

STUDIEN ZUR MULTIPLER SKLEROSE IM KLINISCHEN FORSCHUNGSZENTRUM DES EXZELLENZCLUSTERS AN DER CHARITÉ – UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN



Wie entsteht Multiple Sklerose (MS)? Wie können die Therapieansätze verbessert werden? Wie kann der Krankheitsverlauf aufgehalten werden? Was kann Patienten mit progressiver MS angeboten werden? Dies sind Fragen der Forscher der Arbeitsgruppe Klinische Neuroimmunologie von Dr. Friedemann Paul, die sich auf die Verbesserung der Therapiemöglichkeiten für Patienten mit MS konzentriert. Die Arbeitsgruppe gehört zum NeuroCure Klinischen Forschungszentrum, NCRC, das Teil des Exzellenzclusters NeuroCure an der Charité – Universitätsmedizin Berlin ist und durch Bund und Land seit 2007 gefördert wird. Im NCRC werden darüber hinaus auch Studien zu anderen neurologischen Krankheiten durchgeführt. Drei klinische MS-Studien nehmen derzeit im NCRC Patienten mit schubförmiger bzw. chronischer MS auf. Die Studien werden gemeinsam mit der Cecilie-Vogt-Klinik für Neurologie im HKKB, Charité – Universitätsmedizin Berlin (Wiss. Direktorin Prof. Frauke Zipp) durchgeführt. Sie wurden von den Wissenschaftlern selbst initiiert und beantragt. Es werden dabei die entzündungshemmende und nervenzellschützende Wirkung von Epigallocatechin-Gallat (EGCG), einem Inhaltsstoff aus grünem Tee, und die Wirkung einer schmerzlindernden Substanz untersucht. Patienten, die an den Studien teilnehmen, müssen nicht auf ihre derzeitige Standardtherapie verzichten. Sie erhalten:

• **Aufklärung** über den aktuellen Stand der Forschung

• **neue Therapieansätze** (z. B. Behandlung in Tablettenform bei MS)

• **neue Behandlungsstrategien** (zusätzlich zu ihrer Standardtherapie)

• **engmaschige Überwachung des Krankheitsverlaufs** (in Ergänzung zur regulären Betreuung)

• **Betreuung durch Studienärzte**, die auf ihre Krankheitsform spezialisiert sind

• **Diagnostik mit modernen bildgebenden Verfahren** z. B. MRT (Kernspinaufnahmen), Duplexsonographie (Ultraschalluntersuchung), OCT (optische Kohärenztomographie), teils nicht in der Routineversorgung eingeschlossen

• **Beteiligung am wissenschaftlichen Fortschritt**

- Im Gespräch mit den Ärzten kann eine passende Studie gewählt werden. Die Teilnahme ist freiwillig und eine Einwilligung kann jederzeit zurückgezogen werden. Die im NCRC und in der Cecilie-Vogt-Klinik durchgeführten Studien sind über einen Zeitraum von 12–30 Monaten angelegt. In diesem Zeitraum sind monatliche bis vierteljährliche Kontrolluntersuchungen an der Charité am Campus Mitte vorgesehen.

Für weitere Informationen und bei Interesse an einer Studienteilnahme können Sie sich an unser MS-Studienteam des NCRC wenden:



Kontakt: 030/450 - 639 057 und
030/450 - 539 040
Email: ncrc@charite.de
<http://www.charite.ncrc.de/>

EIN ÜBERBLICK DER MEDIZINISCHEN STUDIEN AM JÜDISCHEN KRANKENHAUS

TABLETTENSTUDIEN

FTY 720

Fingolimod

Bei primär chronisch progredienter

Verlauf

25–65

Noch gehfähig

1 Kapsel täglich oder Placebo

DEFINE

BG 12 Fumarsäure

bei schubförmiger MS Alter 18–55

3 mal täglich 2 Kapseln oder Placebo

CDP 323

(Wirkung ähnlich Tysabri)

bei sekundär-progredienter MS

mit Schub oder Kontrastmittel

aufnehmenden Herden

Alter 18–55

1 Kapsel 2 mal täglich

3 Arme: 1000 mg oder 500 mg oder

Placebo

Monoclonale Antikörper

sind gegen Zelloberflächen von weißen

Blutzellen gerichtete Immunglobuline,

die bereits in Vorstudien hohe Wirksamkeit gezeigt haben.

CAMMs 323

Alemtuzumab

Bei schubförmiger MS

Alter 18–50, nicht gehbehindert

keine Vorbehandlung!

Rebif oder 1mal pro Jahr 3–5 Tage

intravenös Alemtuzumab

CAMMs 324

Alemtuzumab

Bei schubförmiger MS

Erstsymptom vor mindestens 10 Jahren,

Vorbehandlung erlaubt

Alter 18–55

Rebif oder 1mal pro Jahr 3–5 Tage

intravenös Alemtuzumab

SELECT

Daclizumab

Bei schubförmiger MS

Alter 18–55

alle 4 Wochen 3 subcutane Injektionen

Daclizumab oder Placebo

Ocrelizumab

Bei schubförmiger MS

Alter 18–55

1. Zyklus 6 Infusionen Ocrelizumab, niedrige Dosis

oder hohe Dosis oder Placebo oder Avonex

2. Zyklus nach 6 Monaten alle Ocrelizumab

Ofatumumab

Bei schubförmiger MS

Alter 18–55

Alle Patienten erhalten Ofatumumab,

intravenös 3 verschiedene Dosierungen,

4 mal zu unterschiedlichen Zeitpunkten

der Studie innerhalb von 96 Wochen

Falls Sie an einer Studie teilnehmen möchten, setzen Sie sich bitte unter

Telefon: 499 423 30
mit *Frau Dr. Pagenkopf*
in Verbindung

Anzeige:

Psychologisch begleitete Gruppen, Beratung und Therapie für MS Betroffene und deren Angehörige

Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Sie bilden eine Einheit.

Bei uns MS Betroffenen ist dieses System aus dem Gleichgewicht geraten. Die Krankheit bestimmt unser Leben.

Nutzen wir unsere Ressourcen und machen uns auf den Weg zu mehr Freiheit, Gesundheit und Lebensfreude.

Dipl.-Psych. Norbert Künneke
(MS Betroffener)

Brandenburgische Str. 83
10713 Berlin

Tel/Fax: 030/8 73 47 07
www.norbert-kuenneke.de

BUCHTIPP

LERNE MIT DEINER KRANKHEIT ZU GEHEN – EIN NACHSCHLAGEWERK ZU ALTERNATIVEN THERAPIEN BEI MS

VON GABRIELE LENK



(Rem) Gabriele Lenk wurde im Jahre 2000 mit der Diagnose MS konfrontiert. In ihrem hyperaktiven Leben – sie war als Betriebswirtin in leitenden Positionen tätig, machte nebenbei u. a. Ausbildungen zur Fitnesstrainerin und für Autogenes Training, führte einen Haushalt, versorgte drei Kinder – bedeutete diese Diagnose eine gewaltige Zäsur. Sie löste „eine Flut von Emotionen aus“ (Zitat), die sehr bald in den Entschluss mündete, die Krankheit aktiv anzugehen.

Gabriele Lenk begann im Internet und in allen anderen ihr zugänglichen Gebieten Möglichkeiten zu recherchieren, die geeignet waren, die MS aufzuhalten oder erträglicher zu machen. Dies tat sie umso intensiver und gründlicher als die schulmedizinisch verordneten Medikamente und Therapien sich bei ihr als wenig wirksam erwiesen.

Rebif 0,44, Kortison, Mitoxantron – alle drei Präparate brachten nicht die gewünschte Besserung und wurden nach knapp zweijähriger Anwendung abgesetzt.

Solche Therapieverzichte geschahen zu nächst nicht ohne Bedenken und ohne die Angst, eine Chance der Besserung oder des Stillstands zu verschenken. Nach einem langen Prozess habe sie jedoch erlernt, was ihr „gut tut“ und was sie lieber „sein lassen sollte“, sagt Lenk, die nach 7 Jahren des Bewältigens ihrer Krankheit eine größere Selbstsicherheit gewonnen hat, im Vorwort ihrer Therapiesammlung.

Nach wie vor verstehe sie nicht, warum Schulmediziner den ganzheitlichen Therapieansatz vernachlässigten und alternative Heilmethoden ausblendeten anstatt sie mit einzubeziehen.

Ihre eigenen, jahrelangen Recherchen im Internet und in Fachbüchern, ihr Kontakt zu Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten – und vor allem das eigene Ausprobieren und Anwenden mehrerer alternativer Methoden haben sie davon überzeugt, dass „viele Gebiete gut mit einander harmonisieren und ergänzend wirken können“.

Der hoffnungsvolle, aufmunternde Imperativ des Buchtitels „Lerne mit deiner Krankheit zu gehen“, lässt den erfreulichen Schluss zu, dass sich Lenk nach 7 Jahren der aktiven Krankheitsbewältigung die Fähigkeiten des Gehens erhalten hat.

Achtzig alternative Therapien und begleitende Maßnahmen stellt die Autorin in ihrem 143 Seiten umfassenden Buch vor. Alle werden auf ihre Anwendungs-

möglichkeit auf die MS beschrieben. Einige davon wurden von der Autorin selbst ausprobiert. Sie werden empfohlen oder fallen durch. Anschaulich beschreibt Lenk z. B. ihre positiven Erfahrungen mit Aryuveda (durchgeführt im Ursprungsland Indien selbst), die Fußreflexzonenmassage und Ginko. Besondere Hervorhebung findet die Sowi-Therapie, die auf die enorme Lernfähigkeit des Gehirns abzielt, das in der Lage ist, ausgefallene Funktionen zu ersetzen. Die Bandbreite der Therapien- und Heilmittel ist groß, erstreckt sich vom zweifelhaften Deoxyspergualin, einem Immunsuppressivum, bis hin zum mystisch-mythischen Therapeutikum Edelstein.

Für das leichte Zurechtfinden im Buch gibt es ein alphabetische Verzeichnis, darüber hinaus sind die einzelnen Therapien bestimmten Beschwerden zugeordnet. Das erweist sich als äußerst hilfreich.

Im Vorwort hebt die Autorin hervor, dass ihr Buch die umfangreichste Informationsquelle darstellt, die es bislang zum Thema alternative Therapien bei MS gibt. Gleichzeitig gibt sie zu bedenken, dass beim Ausprobieren der Therapien nicht jeder Patient gleich reagiere und dass die Art der Beschwerden und Schwere der Erkrankung letztlich ausschlaggebend für den Grad der Wirksamkeit der vorgestellten Therapien seien. Sie empfiehlt dringend, alle Anwendungen mit Ärzten und Heilpraktikern zu besprechen.

Diese Empfehlung spricht für die Seriosität der Autorin und nimmt diesen Therapien und Heilmitteln den Ruch von Zauberformeln und Wundermitteln.

PFLEGEREFORM 2008 – WAS ÄNDERT SICH



(Rem) Am 1. Juli 2008 trat die längst überfällige Reform des Pflegegesetzes in Kraft.

Große Erwartungen waren daran geknüpft, jedoch der große Wurf zu einem immer drängender werdenden Problem unserer Gesellschaft, deren Menschen immer älter (und damit pflegebedürftig) werden, ist nicht gelungen. Unterm Strich gilt: auch nach dieser Reform kostet angemessene Pflege in der Regel mehr als die Pflegeversicherung zahlt – dabei steigt der Beitrag in größerem Maße als die neuen Erhöhungen der einzelnen Leistungen, nämlich um 0,25 Prozentpunkte. Anstatt die Weichen endgültig für eine gerechte nachhaltige Finanzierung der Pflege zu stellen, soll sich die Reform bis zum Jahre 2012 in kleinen Schritten vollziehen.

Was sind die tatsächlichen Verbesserungen:

1. Deutlich besser gestellt sind künftig psychisch oder **Demenzkranke**, auch wenn sie die Pflegestufe I noch nicht erreicht haben. Die Pflegekasse zahlt hier (je nach Bedarf) bis zu 200 € monatlich.
2. Die **ambulante Pflege** wird gestärkt, d. h. die Leistungssätze werden in 3 Schritten (bis 2012) angehoben, sowohl für die Fachkräfte der „Häuslichen Pflegehilfe“ wie für pflegende Angehörige (Lebenspartner etc.) – Das gilt für alle 3 Pflegestufen. Ab 2014 sollen diese Sätze alle 3 Jahre überprüft und der aktuellen Preisentwicklung angepasst werden.

ERHÖHUNG DER „HÄUSLICHEN PFLEGEHILFE“ FÜR DIE PFLEGE DURCH FACHKRÄFTE (IN EURO)

| PFLEGESTUFE | 1 | 2 | 3 |
|-------------------|-----|------|------|
| Leistung bisher | 384 | 921 | 1432 |
| ab 1. Juli 2008 | 420 | 980 | 1470 |
| ab 1. Januar 2010 | 440 | 1040 | 1510 |
| ab 1. Januar 2012 | 450 | 1100 | 1550 |

ERHÖHUNG DES „PFLEGEGELDS“ – ETWA FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE (IN EURO)

| PFLEGESTUFE | 1 | 2 | 3 |
|-------------------|-----|-----|-----|
| Leistung bisher | 205 | 410 | 665 |
| ab 1. Juli 2008 | 215 | 420 | 675 |
| ab 1. Januar 2010 | 225 | 430 | 685 |
| ab 1. Januar 2012 | 235 | 440 | 700 |

3. Auch bei der „**Verhinderungspflege**“ erhöhen sich die Leistungen:
Für die Ersatzpflege durch Pflegekräfte für die Zeit, in der die eigentliche Pflegeperson verhindert ist (Krankheit, Erholungsurlaub), zahlt die Pflegekasse jetzt ebenfalls stufenweise bis 2012 höhere Sätze.
Vor Beantragung dieses Pflegezuschusses muss die eigentliche Pflegeperson jetzt nur noch 6 Monate kontinuierlicher häuslicher Pflege der behinderten Person nachweisen (bisher 12 Monate).

| | |
|-------------------|-----------------|
| Leistung bisher | 1432 € pro Jahr |
| ab 1. Juli 2008 | 1470 € pro Jahr |
| ab 1. Januar 2010 | 1510 € pro Jahr |
| ab 1. Januar 2012 | 1550 € pro Jahr |

4. Für die „**stationäre Kurzzeitpflege**“ in einer Pflegeeinrichtung werden die Leistungen nur für die Pflegestufe 3 und sog. Härtefälle erhöht. Künftig gelten folgende Sätze:

| | PFLEGESTUFE 3 | PFLEGESTUFE (HÄRTEFÄLLE) |
|-------------------|-----------------|--------------------------|
| Leistung bisher | 1438 € pro Jahr | 1688 € pro Jahr |
| ab 1. Juli 2008 | 1470 € pro Jahr | 1750 € pro Jahr |
| ab 1. Januar 2010 | 1510 € pro Jahr | 1825 € pro Jahr |
| ab 1. Januar 2012 | 1550 € pro Jahr | 1918 € pro Jahr |

VERMISCHTES

(Fortsetzung „Pflegerreform 2008 – was ändert sich)

5. Für die „**Aktivierende Pflege**“ wird den Trägern von Pflegeheimen ein neuer finanzieller Anreiz geboten.
Wenn die aktivierende Pflege bewirkt, dass die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Pflegebedürftigen sich verbessern und eine Rückstellung in eine niedrigere Pflegestufe möglich wird, gibt es für die Pflegeeinrichtung einen Bonus von 1536 €.
6. Die Pflegereform ermöglicht die **Kombination verschiedener Pflegeformen**. Dies wird bei der ambulanten Pflege häufig nötig, wenn nicht alle Arbeiten (z. B. wegen Berufstätigkeit) Tag und Nacht von einer Person geleistet werden können. Jetzt liegt der Gesamtanspruch beim max. 1,5-fachen (also 150 %) des bisherigen Betrages.

Beispiel 1

Die Leistung der Tagespflege wird zu 60 % in Anspruch genommen
↓
Es bleiben noch 90 % des Pflegegeldsatzes oder der Häuslichen Pflegehilfe
=
150 % des bisherigen Betrags

Wenn weniger als 50 % der Leistung der Tages- oder Nachtpflege in Anspruch genommen werden, erhöht sich der Pflegegeldsatz oder der Satz für die häusliche Pflegehilfe nicht!

Beispiel 2

Die Leistung der Tagespflege wird zu 40 % in Anspruch genommen
↓
Es bleiben noch 100 % des Pflegegeldsatzes oder der Häuslichen Pflegehilfe,
=
140 % des bisherigen Betrags

7. Nach der Reform soll über **Anträge für Pflegeleistungen** der Pflegekasse schneller – innerhalb von 5 Wochen – entschieden werden. Ab 2009 besteht grundsätzlich ein Rechtsanspruch auf ausführliche persönliche Beratung durch die Pflegekasse.
8. Pflegebedürftige Menschen können jetzt über einen „**Leistungspool**“ pflegerische Leistungen gemeinsam in Anspruch nehmen. Diese ökonomisch sinnvolle Bündelung der Arbeitsleistung der Pfleger/innen bietet sich an für Wohn- oder Hausgemeinschaften oder nahe zusammen wohnende Pflegebedürftige.
Wichtig ist es jedoch, sicher zu stellen, dass die ersparte Zeit nicht dem Kostenträger (Pflegeversicherung/Pflegeunternehmen) zugute kommt, sondern den Betroffenen, die nach wie vor die individuell bewilligten Leistungen bekommen müssen, dann aber Geld für die Erfüllung anderer Bedürfnisse haben.
Die Gründung alternativer Wohnformen obliegt im wesentlichen der Eigeninitiative der Pflegebedürftigen.
9. Die Reform sieht vor, möglichst flächendeckend sog. „**Pflegestützpunkte**“ einzurichten, in denen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen umfassend und individuell betrauten werden (inzwischen ist dieser Punkt Sache der Länder geworden, die jetzt entscheiden, ob und wie viele Stützpunkte sie einrichten).
10. Die Pflegereform schafft für **Berufstätige**, deren Angehörige akut pflegebedürftig werden, zwei neue Rechtsansprüche:
 - die Beschäftigten dürfen kurzfristig bis zu 10 Tagen ihrer Arbeit fernbleiben (Anzeigepflicht!)
 - die Beschäftigten können sich vollständig oder teilweise bis zu 6 Monaten von ihrer Arbeit für die **Pflege in häuslicher Umgebung** freistellen lassen. (Dies gilt auch für Auszubildende, Praktikanten etc.)

Voraussetzungen:

- Die Pflegebedürftigkeit muss mindestens durch die Pflegestufe 1 ausgewiesen sein. (Ärztliche Bescheinigung ratsam!)
- Die Anzahl der Beschäftigten des Betriebs darf nicht unter 15 liegen (gilt nur bei 6-monatiger Pflegezeit, nicht bei kurzfristiger Pflege von 10 Tagen)
- Der Anspruch auf Pflegezeit muss spätestens 10 Tage vorher schriftlich angekündigt werden.

(Fortsetzung „Pflegerreform 2008 – was ändert sich)

Eine Lohnfortzahlung ist nicht vorgesehen, der pflegende Angehörige ist jedoch weiterhin kranken-, arbeitslosen- und rentenversichert. Es besteht Kündigungsschutz.

11. Neu ist ein spezieller Anspruch auf Kurzzeitpflege pflegebedürftiger **Kinder** in altersgemäßen Pflegeeinrichtungen, z. B. in „Kinderheimen“, anstatt in den bisher üblichen „Altersheimen“.
12. Die Pflegerreform hat auch zum Ziel, die **Qualität der Pflege in Pflegeeinrichtungen** zu verbessern und sie gründlicher zu überprüfen. Ab 2011 darf der Abstand der Überprüfungen der jetzt konkret festgelegten Qualitätsstandards nicht mehr als 1 Jahr betragen.
13. Seit dem 1. Juli 2008 ist die **Mindestversicherungszeit** auf 2 Jahre gesenkt worden. Von da an besteht die Möglichkeit, einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung zu stellen. Bisher waren mindestens 5 Jahre Vorlauf nötig. In besonderen Fällen haben die Versicherten jetzt auch das Recht darauf, dass ihr Antrag in weniger als 5 Wochen bearbeitet wird.

Alle die hier aufgeführten durch die Pflegerreform verbesserten, Leistungen der gesetzlichen Pflegekassen müssen in entsprechendem Umfang auch von den privaten Versicherungsunternehmen erbracht werden.

Auch die Erhöhung der Beitragssätze darf die der sozialen Pflegeversicherung nicht übersteigen. Der reguläre Beitragssatz darf höchstens 1,95 % des Bruttomonatsgehalts betragen.

Die Leistungen aus der Pflegeversicherung sind für den Pflegebedürftigen und die ihn pflegenden Person (**ehrenamtliche Pflegeperson oder Angehörige(r)**) **grundsätzlich steuerfrei**. Die Pflegegeldleistung gilt nicht als Einkommen und ist daher auch nicht sozialversicherungspflichtig.

Wenn man einen Menschen in seinem Zuhause pflegt (mindestens 14 Stunden pro Woche, aber nicht mehr als 30 Wochenstunden) ist man laut Gesetz eine „ehrenamtliche Pflegeperson“.

Man ist unfallversichert und erwirbt Rentenansprüche durch die gesetzliche Pflegeversicherung.

Rentenversicherung

Die gesetzliche Pflegeversicherung zahlt Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung. Hierfür muss bei der zuständigen Pflegekasse ein Antrag gestellt werden.

Unfallversicherung

Während der Pflegetätigkeit sind die Pflegepersonen in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung – kostenlos – einbezogen und gegen Arbeitsunfälle während der Pflege versichert. Der Versicherungsschutz gilt für alle Unfälle, die im Rahmen der Pflege stehen, sowohl in der Wohnung als auch außerhalb.

Eine **selbstständige Pflegetätigkeit** (mit Arbeitsvertrag zwischen Pfleger und Pflegebedürftigem) ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Beteiligt man sich als Angehöriger an den Kosten für die Pflege (z. B. der Eltern), kann man sämtliche Aufwendungen als außergewöhnliche Belastungen steuerlich geltend machen – allerdings nach Abzug einer Selbstbeteiligung, die das Finanzamt als „zumutbar“ wertet. Es muss überdies ein Nachweis über den Schweregrad der Pflegebedürftigkeit (mind. Stufe 1) erbracht werden.

NACHTRAG:

Nur ein halbes Jahr nach Inkrafttreten der Pflegerreform im Juli 2008 begannen Experten des Gesundheitsministeriums an Empfehlungen für eine erneut verbessernde Pflegerreform zu arbeiten.

Für die rund 2 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland soll es in Zukunft nicht nur 3 sondern 5 differenzierte Pflegestufen geben. Die Zuordnung nach Maßgabe eines neu zu definierenden Pflegebedürftigkeitsbegriffs. Neben der rein körperlichen Beeinträchtigung sollen medizinische Gutachter künftig auch geistig-psychische Einbußen dem dafür nötigen Zeitaufwand der Betreuung berücksichtigen. Das neue Pflegegesetz soll etwa in einem Jahr realisiert werden.

QUELLE:

DGB Informationsbroschüre für Pflegebedürftige und deren Angehörige

www.familie.dgb.de/pdf/pflegerreform_2008.pdf

Bundesministerium für Gesundheit

http://www.sozialpolitik-aktuell.de/thema_aktuell_pflegerreform.shtml

BERLIN FÜR BEHINDERTE BESUCHER

© Berlin Partner/FTB-Werbefotografie



Straßen & Bürgersteige

Fast alle Bürgersteige in Berlin sind rollstuhlgeeignet, an den Kreuzungen sind die Bürgersteige abgeflacht. Rollstuhlfahrer sollten jedoch beim Ein- oder Abbiegen auf Radfahrer achten, die auf den rot markierten Fahrradwegen oft in beiden Fahrtrichtungen unterwegs sind.

Bahnhöfe

Viele U- und S-Bahnhöfe sind barrierefrei gestaltet, d. h. Rollstuhlfahrer können die Fahrzeuge ohne fremde Hilfe besteigen und verlassen. Außerdem stehen Blindenleitsysteme und visuelle Anzeigen für Hörgeschädigte zur Verfügung. Die BVG informiert, welche Haltestellen mit Rampen, Fahrtreppen, Aufzügen und Blindenleitsystemen ausgestattet sind. BVG-Hotline (030)-194 49, www.bvg.de, S-Bahn (030)-297 433 33.

U- & S-Bahnen

Die Fahrzeuge der U- und S-Bahnen sind alle barrierefrei. Hilfe beim Ein- und Ausstieg erhalten Sie gegebenenfalls vom Zugfahrer oder durch die örtliche Aufsicht. Auf allen Bahnsteigen der U-Bahn stehen außerdem behindertengerechte Notruf- und Informationssäulen zur Verfügung.

BVG-Hotline (030)-194 49, www.bvg.de, S-Bahn (030)-297 433 33. Mobilitätsservice-Zentrale der Bahn, Mo.–Fr. 8.00–20.00 Uhr, Samstag von 8.00–16.00 Uhr, Telefon: (018 05)512 512.

Busse

Die BVG verfügt über mehrere Omnibustypen, die die Möglichkeit der Rollstuhlbeförderung bieten. Bis auf wenige Ausnahmen werden alle Buslinien mit barrierefreien Bussen befahren. BVG-Hotline (030)-194 49, www.bvg.de.

Fahrdienste & Stadtführungen

Wer sich als Behinderter allein oder mit anderen in Berlin und Brandenburg mit dem Wagen fahren lassen möchte, kann auf die Angebote spezieller Reiseagenturen zurückgreifen:

BBV Tours Behindertenfahrdienst, Bizetstraße 51–55, (030) 927 036 30/32
Micky Tours, Sewanstr. 2, (030) 515 33 06
Berlin-Erkundungen, Potsdamer Chaussee 21a, (030)-327 037 83
Elisabeth Schielzeth, Parchimer Allee 55c, (030)-601 01 07.

„Berlin barrierefrei“



Die vom Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderung initiierte Aktion verleiht seit 2004 ein Gütezeichen für behindertengerechte Einrichtungen. Ein schwarz umrandeter weißer Pfeil auf gelbem Grund zielt mit seiner Spitze auf den Schriftzug: „Berlin barrierefrei“. Das Zeichen sagt aus, dass dieses Restaurant, dieses Hotel, dieser Supermarkt, dieses Museum usw. von

allen Menschen zweckentsprechend genutzt werden kann – auch von Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen.

Berliner Behindertenverband e. V.

Der gemeinnützige Verband hilft mit Rat und Tat bei allen Fragen für Behinderte in Berlin weiter. Infotelefon (030) 204 38 47, Sprechzeiten Mi 12.00–17.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Landesamt

Das Berliner Landesamt für Gesundheit und Soziales unterhält ein Bürgerbüro, das telefonisch Auskünfte erteilt. Albrecht-Achilles-Str. 62, Karte I B5, Telefon (030) 901 264 64, Mo, Di 9.00–15.00 Uhr, Do. 9.00–18.00 Uhr und Freitag 9.00–13.00 Uhr.

Rollstuhlverleih

Rollstühle können bei Medicar gegen Gebühr gemietet werden. Medicar, Pankstraße 6–10, Telefon (030)474112 46.

Blinde Reisende

Der gemeinnützige Berliner Blinden- und Sehbehindertenverein erteilt Informationen über die Möglichkeiten für blinde Besucher. Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein, Auerbacher Straße 7, (030)895 880, www.absv.de.

RESTAURANT-TIPP TRATTORIA CA'NOVA



Von Ilona Nippert

Im Bereich des Wasserturms im Berliner Stadtbezirk Prenzlauer Berg, gleich gegenüber der jüdischen Synagoge, befindet sich die Trattoria „Ca' nova“.

Der Besuch lohnt sich zwischen 12.00 und 17.00 Uhr, da in dieser Zeit nicht nur einzelne Gerichte, sondern auch Menüs zu für 6 Euro und 7 Euro angeboten werden.

Für sechs Euro erhält man einen Salat und einen Hauptgang und für sieben Euro eine Suppe, einen Hauptgang und ein leckeres Dessert.

Alle Speisen und angebotenen Weine zeigen sizilianischen Einfluss. Besonders für die warme Jahreszeit sollte man sich dieses Lokal vormerken, da es einen schönen Vorgarten mit Teakholzmöbeln und Markisen hat. Aber auch im Winter ist dieses Lokal gut besucht – vorwiegend von „trendigem“ Publikum. Die Inneneinrichtung ist sachlich aber gemütlich, mit einer Bar und einem Tresenbereich in warmem Naturstein. Abends wird – bei Kerzenbeleuchtung – à la carte gespeist.

Die Speisekarte ist umfangreich. Man kann aus fünf Vorspeisen wählen, wobei sich die gemischte Vorspeisenplatte zu 13,50 Euro anbietet, da sie für 2 Personen gut zu teilen ist. Außerdem gibt es neben verschiedenen Nudelgerichten auch mehrere Fleisch- und Fischgerichte. Empfehlenswert ist das „hausgemachte“ Nudelgericht aus roten Bandnudeln mit Tomaten, Seezungenfilet, Lachs, Weißwein und Minze Pesto für 12,50 Euro.

Zum Abschluss hat man die Wahl zwischen drei Süßspeisen und einer „gemischten Käseplatte“. Die Käseplatte besteht aus Parmesan, Pecorino, Taleggio, Gorgonzola – mit Birnen und Walnüssen und einer Erdbeer-Balsamico-Honig Sauce zu 10,50 Euro.

Das Behinderten-WC in diesem Lokal ist großzügig gestaltet und entspricht den modernen Standards. Für den Abend ist eine Reservierung dringend empfohlen, da das Restaurant sehr beliebt und die Bestuhlung entsprechend eng ist. Das Personal ist gerne bereit, bei vorheriger Reservierung, entsprechende Vorkehrungen zum benötigten Platz zu treffen.

Ca' nova
cucina italiana • trattoria
Rykestraße 2
10405 Berlin (Prenzlauer Berg)
U Senefelder Platz, M1
Telefon: 030 - 40 05 60 91
Email: hunger@canova-trattoria.de
www.canova-trattoria.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ilona Nippert, Geschäftsführerin (IN)
Paretzer Straße 1, 10713 Berlin
U-Bahn und S-Bahn Heidelberger Platz,
U-Bahn Blissestraße, Bus 101
Tel.: 313 06 47, Fax: 312 66 04
Email: dmsg-berlin@dmsg.de
Web: www.dmsg.de/dmsg/berlin/Home.htm

Diese Ausgabe erscheint mit freundlicher Unterstützung der

Büro – Öffnungszeiten

Mo. – Do. 9.00 Uhr – 16.00 Uhr
Fr. 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Redaktion: Reina Mehnert (Rem)

Spendenkonto:
Sparkasse Berlin
BLZ: 100 500 00
Kto: 1130004500

Layout: Madlen Kunst

Graphik und Satz: Angela Obermaier
Druck: KOMAG mbH, Berlin
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Kompass erscheint halbjährlich.

Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15.04.2009.



NEUER BEGLEITSERVICE FÜR BUS UND BAHN

Ab Oktober 2008 bietet der VVB (Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg) einen Bus- und Bahn Begleitservice für Menschen an, die in irgendeiner Form dauerhaft oder vorübergehend mobilitätseingeschränkt sind. Das sind z. B. körperbehinderte Menschen, Blinde und Hörgeschädigte, Personen mit Gipsbein, Mütter mit Kinderwagen, ältere und gebrechliche Mitbürger, Fahrgäste mit überdurchschnittlich schwerem Gepäck und Personen, die sich aus Un erfahrenheit und Unsicherheit im komplexen Berliner Nahverkehrsangebot und Liniennetz nicht zurechtfinden.

Das Service-Angebot umfasst alle Bus-, S- und U-Bahnfahrten innerhalb Berlins

(auch zum Flughafen Schönefeld) und gilt zunächst für zwei Jahre.

Die Sozialsenatorin Knake-Werner unterstützt das Projekt, weil es zum einen Behinderten und anderen hilfsbedürftigen Berlinern zugute kommt, zum anderen „Langzeitarbeitslosen“ wieder zu einem Job verhilft. Diese werden vom VVB und von der gemeinnützigen GmbH „Dienstleistung & Bildung“ zum Fahrtbegleiter speziell geschult und bekommen 1300 Euro Bruttolohn.

Fahrten mit Begleitung müssen spätestens am Vortag über ein Servicebüro (Tel.: 254 144 14, Mo–Fr. 9:00 Uhr – 16:00 Uhr) telefonisch oder per Email gebucht werden, unter Angabe der Zieladresse und

der gewünschten Uhrzeit von Abholung und Rückbringung sowie Nennung der Art der Mobilitätseinschränkung.

Eine wichtige Voraussetzung für die Inanspruchnahme des Begleitservice ist, dass die zu begleitende Person sich grundsätzlich noch selbst bewegen kann. Der Begleitservice ersetzt also nicht den „Berliner Sonderfahrdienst“ (ehemals Telebus). Das neue Serviceangebot ist kostenlos. Der Nutzer muss nur das reguläre Bus- oder Bahnticket lösen.

So profitieren letztlich auch die Berliner Verkehrsbetriebe von dieser kundenfreundlichen Einrichtung.

Gut begleitet werden sich jetzt eine Menge neuer Fahrgäste in die öffentlichen Verkehrsmittel wagen.

UNTERWEGS MIT DER VBB (VERKEHRSVERBUND BERLIN-BRANDENBURG)

Von Karin Dähn

- Wer 1. stressfrei von A nach B kommen möchte,
- wer 2. humorvoll von A nach B kommen möchte,
- wer 3. auch ohne „T“ von A nach B kommen möchte,
- wer 4. keine Angst mehr vor Fahrten mit Bus, U-Bahn, S-Bahn oder Straßenbahn von A nach B mehr haben möchte, derjenige oder diejenige sollte die Nummer **25 414 414** wählen!!!

Hinter dieser interessanten Nummer verbirgt sich nämlich der neue „**Bus & Bahn Begleitservice**“.

Und so habe ich ihn erlebt:

Ich meldete mich wahrscheinlich, zu spontan, wie immer, um diesen neuen Service zu testen. Drei Tage vor dem Termin nahe Friedrichstraße viel mir

meine Unüberlegtheit zum Glück noch rechtzeitig wieder ein. Ich rief an, nannte Start, Zielort und Zeit und bekam die Mitteilung, dass sich kurz vor der Fahrt jemand bei mir melden werde.

Drei Tage später meldete sich mittags ein Anrufer, der mir die Namen zweier Begleiter nannte und sich erkundigte, ob es bei meinem Begleitwunsch bleibe. Nachmittags standen dann zwei Herren vor der Tür, nannten ihre Namen, wiesen sich aus und zeigten mir einen ausgedruckten Routenvorschlag. Wir einigten uns auf S-Bahnbenutzung und los ging es.

Ich bin Rollstuhlfahrerin und habe immer Angst, stecken zu bleiben, weil zwischen S-Bahn und Bahnsteig ein kleiner Spalt ist. Einer schob mich fachmännisch, während der andere die Richtung bestimmte.

Während der zominütigen S-Bahnfahrt plauderten wir über diesen neuen Be-

gleitdienst. Ich erfuhr, dass einer der Herren nach einer Schulung im Oktober eingestellt wurde und der zweite erst ganz kurz im November dazu kam und wohl im nächsten Monat alleine losgelassen wird. So kommen jeden Monat 20 neue Begleiter hinzu, darunter sehr wenige Frauen. Die Aktion ist erst einmal auf zwei Jahre befristet. Wer diesen Begleitservice in Anspruch nimmt, braucht nicht hinzuzuzahlen, er wird vom Land Berlin, Bund und EU finanziert.

Ich habe vergessen, meine beiden Begleiter zu fragen, wie spontan ich mich für einen Ausflug entscheiden darf. Laut Flyer soll es mit einem Tag davor klappen. Wer alles ganz genau wissen möchte, kann sich einen Flyer beim VBB besorgen, die Berliner Behindertenzeitung lesen oder den Spontis-Berlin Brief vom 04.11.08 herunterladen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

REISETIPP

TÜRKEI – PAPILLON BELVIL



von *Reina Mehnert*

22. Oktober 2008 – ein verregener, grauer Tag in Berlin, Höchsttemperatur: 8 Grad Celsius.

Die warme Jahreszeit ist endgültig vorüber, auch der Oktober, der nur wenige, „goldene“ Tage hatte. Der Reisewetterbericht gibt einen Überblick über die noch warmen Regionen. Die türkische Riviera ist nicht zu schlagen: Antalya: 28 Grad Mittagstemperatur.

So war das auch vor einer Woche während meines Urlaubs in Belek, einem Ferien- und Golfgebiet am türkischen Mittelmeer: Hochsommerliche Temperaturen bis Mitternacht, Abendessen in leichter Bekleidung auf der Terrasse im Anblick der im Meer rotglühend untergehenden Sonne.

Bis Ende November halten sich im Süden der Türkei solch angenehme Wärmegrade, die den kühlen deutschen Sommer vergessen lassen und die kalte Jahreszeit verkürzen.

Das Hotel Papillon Belvil liegt inmitten eines großen Gartens und grenzt mit einem 250 Meter langen Sandstrand direkt ans Meer.

Trotz des riesigen Areals von 60 000 Quadratmetern liegen die wichtigsten Einrichtungen des Hotels konzentriert beieinander und selbst die Entfernungen von den vielen kleinen Villen, die im Park verstreut liegen, bis zum Zentralgebäude mit Restaurants, Empfang, Wellness- und Shoppingbereichen, sind nicht weit.

Alles ist überschaubar und gut gegliedert, sämtliche Einrichtungen sind auf bequemen, schön gefliesten Wegen und zahlreichen Rampen schnell und mühelos zu erreichen.

Das Belvil verfügt über 408 komfortabel bis luxuriös eingerichtete Zimmer, fünf Familienappartements, 3 King-Suiten und 3 großzügige, behindertengerechte Zimmer.

Alle Räume haben Balkone, sind klimatisiert mit Telefon, TV (alle wichtigen deutschen Sender), Safe, Fön, Külschrank und selbst Teekesseln ausgestattet.

Neben dem Hauptrestaurant, in dem üppige Büffets zum Frühstück, Mittag- und Abendessen aufgebaut werden, gibt es noch ein russisches, italienisches, chinesisches und türkisches Restaurant. Dort werden (nach Voranmeldung) die Speisen ohne Aufpreis serviert.

An der Pool- und Strandbar bekommt man knusprig Gegrilltes und eine große Auswahl an frischen Salaten. Alles Ess- und Trinkbare gibt es in diesem Hotel „inklusive“, das ist einerseits ange-

nehm und entspannend (der Geldbeutel bleibt tagelang unberührt im Safe) andererseits verlangt dieser paradiesische Zustand ein hohes Maß an Disziplin, um nicht in Zustände von Völlerei und Besäufnissen zu geraten.

Das Papillon Belvil gehört zur berühmten Hotelkette der Papillon Hotels, die in der Türkei mehrere große Häuser betreibt, die, jedes ein wenig anders in Bauweise und Ausstattung, auf die speziellen Bedürfnisse ihrer Gäste ausgerichtet sind.

Diese Bedürfnisse sind äußerst vielfältig, da die Gäste aus vielen Ländern Europas und Nahost kommen und verschiedenen Sprachen sprechen. Man hört Russisch, Französisch, Englisch, Deutsch, Schwedisch oder „Schwitzerdütsch“ – ein ungeheures Sprachengewirr liegt in der Luft – und das Hotelpersonal spricht eine unglaubliche Mixtur aus all diesen „Zungen“. Ein solch internationales Publikum wird im Belvil bei „Spaß- und Spiel“ mühelos friedlich vereint.

„Entertainment“, also Unterhaltung und Zerstreuung der Gäste, ist ein im Gesamtkatalog der Papillon Hotels erklärtes Ziel des Belvil.

Die zahlreichen, hochkreativen Animatoren ermuntern dort rund um die Uhr die trägen, den riesigen Pool in Liegestühlen umlagernden, Sonnenanbeter zu aktiver Urlaubsgestaltung. Nur während der Mittagszeit schweigen die Lautsprecher für zwei Stunden und lassen ein erholsames Nickerchen zu.

Wer es ruhiger will, ungestört lesen oder einfach nur das sich ständig ändernde Spiel der Wellen des Meeres beobachten will, muss sich an die äußeren Ränder der durch Sonnendächer geschützten Liegestuhlgruppen am Strand zu-

REISEN & FREIZEIT

Fortsetzung „Reisetipp“

rückziehen. Selbst bis dorthin führen breite (auch mit dem Rollstuhl befahrbare) Holzstege.

Für diese Außenpositionen gab es während meines Aufenthalts erfreulicherweise nur eine geringe Nachfrage, und damit waren diese schönen stillen Plätze auch vom frühmorgendlichen „Handtuchreservierungskampf“ ausgenommen.

Das Papillon Belvil ist der ideale Ort für Menschen, die im Urlaub gemeinsam mit anderen etwas erleben, sich in Gesellschaft vergnügen wollen. Das muss man wissen, wenn man sich in dieses belebte Hotel begibt. Schnell findet man dann Gleichgesinnte: beim Volley- und Wasserball, beim Billard, Bogenschießen und Kanufahren. Auch abends zieht es die meisten Gäste nicht vor die Fernsehapparate in ihren Zimmern, sondern vor die riesige Bühne des Freiluft-

Amphitheaters, wo wechselnde Shows mit großem Aufwand inszeniert werden. Zu mitternächtlicher Stunde geht es dann in die cool gestylte Diskothek, die, mit Rücksicht auf Schlafsuchende, im Souterrain eingerichtet ist.

Das absolute highlight im Belvil war für mich das Schwimmen im Meer: kristallklares Wasser, wohlig temperiert (ca. 25 Grad), ein meist nur leichter Wellengang und das langsame Hineingleiten über weichen Sandboden vom sanft abfallenden Strand.

Ein großes Geviert ist mit Bojen und Tauen gegen das offene Meer abgegrenzt, erlaubt jedoch ein weites Hinausschwimmen und von dort einen wunderbaren Blick auf das im Westen hinter einem zarten Dunstschleier sich abzeichnende Taurusgebirge.

Ein weiteres beschauliches Vergnügen bot das Spazieren (oder Fahren) auf dem

3 km langen „walking-track“ durch den das Hotelgelände gegen die Hauptstraße hin abgrenzende Wäldchen in dem man Pfauen, Papageien, Springböcke und auch Schafe beobachten konnte. Erstaunlicherweise waren diese romantischen Pfade menschenleer und exotische Vogelschreie die einzigen vernehmbaren Geräusche.

Wer dem lärmigen Hotelbetrieb für längere Zeit ganz entfliehen will, dem sei ein Tagesausflug per Bus ins zirka 40 km entfernte Antalya empfohlen. In dieser schönen alten Stadt mit ihren wuchtigen, festungsartigen Hafenanlagen kann man noch sehenswerte Relikte aus der Zeit ihrer Gründung durch die Römer besichtigen – so das eindrucksvolle Hadrianstor und später errichtete, interessante Bauten wie das monumentale Ziegelminarett „Yivli Minare“ einer ehemaligen Moschee.

TAG DER OFFENEN TÜR

Zum MS-Tag am 27. Mai 2009 veranstaltet die DMSG Berlin von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr einen Tag der offenen Tür in der Geschäftsstelle Paretzer Straße 1, 10723 Berlin mit Infoständen, Unterhaltungsprogramm und ausgewählten Leckereien.

Freiwillige Helfer zur Unterstützung der Aktionen und der Öffentlichkeitsarbeit melden sich unter:
313 06 47 (Frau Hammer)

DEMNÄCHST IM TV

DEZEMBER

Mo, 29.12.

Servicezeit:

Gesundheit Erkältung – Wie helfe ich mir selbst?/Tattoos: Krebsrisiko durch gefährliche Farbstoffe?/Hörstörung Otosklerose: Wenn der Schall nicht mehr ins Innenohr gelangt/Yoga: Gut für den Stoffwechsel?

Sender: WDR

Uhrzeit: 18:20–18:50

JANUAR

So, 04.01.

ARD-Ratgeber:

Gesundheit Schlank und gesund durch Treppensteigen?/Oft zu spät erkannt: Lungenhochdruck/Schlummermythen: Die besten Tipps für einen gesunden Schlaf/Würzen für die Gesundheit: exotische Gewürze

Sender: ARD

Uhrzeit: 16:30–17:00





Bayer HealthCare
Bayer Vital

Jeder braucht mal Unterstützung.

Besonders am Anfang.



Engagierte MS-Therapiebegleitung von Anfang an.

Internet www.ms-gateway.de | Hotline 0800 - 2 38 23 37

Mein **3** BETAPLUS®
...das Plus an Unterstützung

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN DES LANDESVERBAND 2009

1. HALBJAHR

Wichtig! Notieren Sie bitte die Termine in Ihrem Kalender!

Bitte beachten: Unsere Veranstaltungen finden jeweils an anderen Orten statt!

Faxen oder senden Sie uns bitte die Anmeldung so schnell wie möglich.

Fax: 312 66 04 oder Mail: dmsg-berlin@dmsg.de

Ausnahmsweise kann man sich auch telefonisch anmelden. Tel.: 313 06 47 • DMSG Berlin, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin

Name: _____

Vorname: _____

- Ich bin Rollstuhlfahrer/in
 Ich komme mit Begleitung

„PATIENTENVERFÜGUNG“

Anmeldung

Datum: **Mittwoch, den 18. Februar 2009, 18.00 – 19.30 Uhr**

Referent: **Frau Evelyn Hohmann, Geschäftsführerin Theodor-Springmann-Stiftung**

„MS UND REISEN“

Anmeldung

Datum: **Montag, den 02. März 2009, 19.30 – 20.30 Uhr**

Referent: **Frau Dr. Kerstin Anvari, Neurologin**

„NEUE THERAPIEOPTIONEN – NUTZEN UND RISIKEN“

Anmeldung

Datum: **Mittwoch, den 15. April 2009, 18.00 – 19.30 Uhr**

Referent: **Dr. Wilfried Lüer, Neurologe**

„ROLLSTUHLFAHRERTRAINING“

Anmeldung

Datum: **Samstag, den 16. Mai 2009, 13.00 – 16.30 Uhr**

Referent: **Dr. Luedke, Oberarzt und Physiotherapeutin Frau Otto**