

ms begleiter

# ARBEIT UND LEBEN MIT MS

Ausbildung, Beruf  
und Karriere



sanofi

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie geht das Leben mit Multipler Sklerose (MS) weiter? Und zwar nicht nur in Bezug auf den Krankheitsverlauf, Familie und Privatleben, sondern auch im Arbeitsalltag? Diese Frage stellen sich viele Betroffene nach der Diagnose.

MS bedeutet nicht zwangsläufig, dass Du Deinen Beruf oder Wünsche und Hoffnungen aufgeben musst. Die Erkrankung verläuft bei jedem Menschen anders und es gibt keinen Grund, zu resignieren oder einen Karriereplan vorschnell zu verwerfen. Oft ist es möglich, sich den lang gehegten Berufswunsch zu erfüllen oder bis zum regulären Renteneintrittsalter zu arbeiten. Allerdings solltest Du auf Deine individuellen Grenzen achten und Dich nicht überfordern. Dauerhaft unterfordern solltest Du Dich jedoch auch nicht.

Wie Deine berufliche Zukunft aussieht, hängt zu großen Teilen von Dir selbst ab. Etwas Planung und die Unterstützung durch vertraute Menschen können Dir helfen, Deine Ziele zu erreichen. Solltest Du auf Deinem Weg auf Hindernisse stoßen, ist das kein Grund aufzugeben, denn falls Plan A nicht klappt, gibt es fast immer einen Plan B.

**Wir wünschen Dir auf Deinem Weg alles Gute!**  
**Dein MS-Begleiter-Team**



## 4 --- LEBEN IM JETZT – BERUF UND KARRIERE

Hilfsmittel für den Arbeitsalltag	5
Offener Umgang bei der Arbeit	6
Ein Schub am Arbeitsplatz	6
Ein Gespräch mit dem Arbeitgeber?	7
Selbstständig arbeiten mit MS	8
Stress – nicht immer zu vermeiden	9
Ein Neustart – Umschulungen & Co.	9

## 10 --- DIE ZUKUNFT IM BLICK

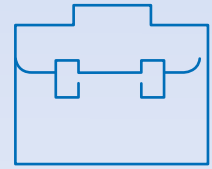
Der Start ins Berufsleben	11
Schulalltag mit MS	12
Ausbildung mit MS	13
Studieren mit MS	13
Mitten in Studium oder Ausbildung	14
Das solltest Du bei einer Bewerbung beachten	15

## 16 --- ERWARTE MEHR: LEISTUNGEN UND RECHTE

Erwerbsminderung und Rente	17
Behind erung und Schwerbehinderung	17
Kündigung und Kündigungsschutz	18

## 19 --- ADRESSEN UND HILFREICHE INFOS

# LEBEN IM JETZT – BERUF UND KARRIERE



Wie stark können Symptome wie Fatigue und Konzentrationsschwierigkeiten, Störungen in den Bewegungsabläufen oder Sehstörungen meinen Arbeitsalltag einschränken? Wie gut kann ich mit Stress umgehen? Was soll ich meinen Kolleg\*innen sagen und wann? Wie lange werde ich meinen Beruf ausüben können? Menschen mit MS haben viele Fragen, wenn es um ihren Berufsalltag geht.



Die MS hat nicht ohne Grund den Beinamen „Krankheit der 1.000 Gesichter“, denn sie verläuft bei jedem anders. Niemand kann genau vorhersagen, wie sie sich bei Dir entwickeln wird und welche Folgen sie für Dein berufliches Leben haben kann.

Viele Betroffene können lange aktiv am Berufsleben teilnehmen – sogar bis ins Rentenalter. Andere sind stärker von den Auswirkungen der Erkrankung betroffen. Ob und wie weit Du Deine Arbeit weiterhin ausüben kannst, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben dem Krankheitsverlauf sind es vor allem die Begleiterscheinungen der MS und die Art Deiner Arbeit, die eine wichtige Rolle spielen.

Je nach auftretenden Beschwerden und Umfeld genügt es häufig schon, den Arbeitsablauf etwas anders zu gestalten, um weiter arbeiten zu können.

*»Lass Dich  
von Herausforderungen  
nicht entmutigen«*

Du solltest die Grenzen Deiner Leistungsfähigkeit respektieren und bei Bedarf Alternativen suchen. Vielleicht ist es möglich,

in eine andere Abteilung zu wechseln? Manchmal lohnt es sich, über eine Arbeitszeitverkürzung nachzudenken. Eventuell können Weiterbildungen oder Umschulungen Dir ein erfülltes Arbeitsleben erhalten.

## HILFSMITTEL FÜR DEN ARBEITSALLTAG

Schon mit einfachen Maßnahmen und kleinen Anpassungen kannst Du Deinen Arbeitsalltag erleichtern und Deine Leistungsfähigkeit steigern. Dazu gehören:

- ein höhenverstellbarer Schreibtisch bzw. Arbeitstisch
- ein angepasster Bürostuhl
- ein arbeitsplatznaher Parkplatz
- eine optimale Beleuchtung
- ein großer Bildschirm

Je nach Beruf können andere Hilfsmittel wichtig sein. Häufiges Heben und Tragen lässt sich durch mechanische Hilfsmittel deutlich erleichtern. Wer Maschinen bedienen muss, erhält durch zusätzliche Displays und Bildschirmlupen mehr Sicherheit.



### Tipps für Deinen Arbeitgeber

Leider wissen Arbeitgeber oft wenig über mögliche staatliche Förderungen wie Einarbeitungs- oder Lohnzuschüsse sowie Hilfen für die technische Ausstattung des Arbeitsplatzes. Richtet man Dir zum Beispiel einen Arbeitsplatz nach den Erfordernissen der MS ein, kann dafür möglicherweise Unterstützung beantragt werden. Das Integrationsamt, der Integrationsfachdienst oder die Agentur für Arbeit halten dafür Geld und Know-how bereit.

# OFFENER UMGANG BEI DER ARBEIT

Ob Du die Menschen in Deinem Arbeitsumfeld über die MS informieren möchtest, kannst nur Du alleine entscheiden. Verpflichtet bist Du dazu nicht. Falls Du Dich entscheidest, offen darüber zu sprechen, solltest Du daran denken, dass die meisten Menschen wenig über MS wissen. Deshalb kann es passieren, dass Kolleg\*innen verunsichert oder ablehnend reagieren. Das sollte Dich aber nicht von Deinem Vorhaben abhalten.

Über die MS zu sprechen, kann eine Befreiung sein. Menschen, die über die Krankheit informiert sind, werden Deine Situation wahrscheinlich besser verstehen, Dich eventuell sogar unterstützen.

Manchmal reicht es auch, nur eine oder wenige Personen zu informieren. Vielleicht hast Du zu bestimmten Personen ein Vertrauensverhältnis aufgebaut und es fällt Dir leichter, mit ihnen über die Krankheit zu sprechen. Du solltest allerdings den „Flurfunk“ nicht unterschätzen.

Leider reagieren nicht alle Menschen auf Deine MS mit Verständnis. Ein Patentrezept, was Du dann tun kannst, gibt es nicht, denn jede Situation ist anders. Wichtig ist, Kritik und Missgunst nicht zu sehr an Dich ranzulassen. Viele Menschen reagieren aufgebracht, wenn sie unsicher sind. Information ist dann meist ein guter Weg, Missverständnisse zu klären.

In verfahrenen Situationen können Familie und Freund\*innen, der Arbeitgeber oder ein professioneller Coach Dich dabei

unterstützen, eine Lösung zu finden. Manchmal bleibt Dir nichts anderes übrig, als Dich mit der Situation zu arrangieren. Denk dann daran: Du musst Dich für Deine Erkrankung nicht rechtfertigen und nur weil jemand ein Problem mit Deiner MS hat, musst Du kein Problem mit ihm haben.

## EIN SCHUB AM ARBEITSPLATZ

Ein Schub lässt sich aufgrund der Symptome meist nicht verbergen, sodass sich die Menschen in Deinem Arbeitsumfeld fragen könnten, was los ist. Bevor Gerüchte die Runde machen, solltest Du über eine offene Kommunikation nachdenken. Ehrliche Gespräche helfen meist weiter, denn informierte Arbeitskolleg\*innen können die eingeschränkte Belastbarkeit während

*»Wenn Dein Körper eine Auszeit braucht, solltest Du sie ihm geben«*

eines Schubes besser verstehen. Bei einem Schub kannst Du Dich krankschreiben lassen. Deshalb solltest Du kein schlechtes Gewissen haben oder Dir Sorgen machen, was Dein Arbeitsumfeld sagt. Überforderst Du Dich, kann es passieren, dass Du zu einem späteren Zeitpunkt länger ausfällst.





## EIN GESPRÄCH MIT DEM ARBEITGEBER?

Du bist grundsätzlich nicht dazu verpflichtet, Deinen Arbeitgeber über die MS in Kenntnis zu setzen. Nur wenn Du krankheitsbedingt Dich selbst oder Dein Arbeitsumfeld gefährden könntest oder wenn Du die vereinbarte Arbeitsleistung nicht mehr erbringen kannst, musst Du Deinen Arbeitgeber informieren.

Fühlst Du Dich gesundheitlich beeinträchtigt oder hast Du Dich aus anderen Gründen dazu entschlossen, solltest Du möglichst bald mit Deinem oder Deiner Chef\*in sprechen. Ist er oder sie informiert, kann man Deine Situation bei der Aufteilung der Arbeit oder beim Ausloten von Alternativen berücksichtigen.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft hat einen Leitfaden für Arbeitgeber herausgegeben. Er ist auf der Website im Shop kostenlos erhältlich: [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

### Tipps für ein offenes Gespräch

- Versuche, die MS und ihre Symptome verständlich und sachlich zu erklären. Wer gut über die Erkrankung informiert ist, kann besser die Folgen für Deine Arbeitskraft einschätzen.
- Sprich offen über das Thema Leistungsfähigkeit. Diese muss nicht abnehmen, aber mit zunehmendem Krankheitsverlauf kann mehr Hilfestellung nötig sein.
- Du kannst darauf hinweisen, dass Du wie gewohnt in alle Arbeitsprozesse einbezogen werden möchtest und dass Du um Unterstützung bittest, falls nötig.
- Erkläre auch, dass der Verlauf der MS sehr individuell und eine Prognose schwierig ist. Mit möglichen Arbeitsausfällen ist vor allem während der Schübe zu rechnen.
- Äußere Deine Bedürfnisse bezüglich Deines Arbeitsplatzes. Dieser kann daran angepasst werden.

# SELBSTSTÄNDIG ARBEITEN MIT MS

Wer selbstständig arbeitet oder sich selbstständig machen möchte, sollte einiges bedenken. Meist brauchst Du einen soliden Kundenstamm, um ein regelmäßiges Einkommen zu erzielen. Sich diesen aufzubauen und ihn zu halten, kostet Zeit und Energie. Dazu kommt, dass Dein Verdienst ausfällt, wenn Du nicht arbeiten kannst, Du bekommst kein Krankengeld und jeder Urlaubstag ist unbezahlt. Die finanzielle Unsicherheit und die hohe Eigenverantwortung sind nicht jedermanns Sache. Solltest Du auch Verantwortung für Mitarbeiter\*innen tragen oder Alleinverdiener\*in sein, kann das den Stress erhöhen. Deshalb solltest Du genau überlegen, ob die Selbstständigkeit für Dich passt.

*»Selbstständig, mit eigenem Gewerbe oder Freiberufler\*in – es gibt viele Möglichkeiten, selbstbestimmt zu arbeiten«*

Selbstständig zu arbeiten bedeutet in der Regel aber auch, dass Du Deinen Alltag flexibler gestalten kannst. Du kannst Dein Arbeitspensum eher an Deine Tagesform anpassen und Deine Arbeitszeiten sind flexibler. Brauchst Du zwischendurch mal eine Pause, lässt sich das meist leichter umsetzen, denn Du musst Dich nicht erklären. Du kannst auch ohne Papierkram sofort von Voll- in Teilzeit wechseln und wieder zurück. Wenn Du in den Urlaub willst, musst Du keinen Antrag stellen. Allerdings ist es für viele Selbstständige auch schwieriger, nach Feierabend abzuschalten oder Urlaub einzuplanen. Oft gehen Arbeit und Alltag fließend ineinander über, vor allem, wenn man zu Hause arbeitet. Da ist es besonders wichtig, Grenzen einzuhalten und auf sich zu achten.

Wer mit MS selbstständig arbeitet, sollte sich absichern. Möglicherweise können Zusatz- und freiwillige Versicherungen sinnvoll sein. Das Thema ist komplex und von individuellen Faktoren abhängig. Am besten lässt Du Dich persönlich beraten. Adressen von Beratungsstellen findest Du auf der letzten Seite.





# STRESS – NICHT IMMER ZU VERMEIDEN

Stress ist nicht gleich Stress. Grundsätzlich lassen sich zwei Formen unterscheiden:

**Positiver Stress** erhöht in bestimmten Situationen unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Er ist nicht schädlich und kann sogar förderlich sein.

**Negativer Stress** schadet uns. Er kann zu Nüchtern führen, in denen wir wach liegen und grübeln. Negativer Stress und Schlafmangel können die Symptome der MS verschlechtern.<sup>3</sup>

Wenn Du Dir große Sorgen machst, ob Du etwas schaffst oder wie es weitergehen soll, bedeutet das eine zusätzliche psychische Belastung. Diese Sorgen können andere Stresssituationen verstärken. Eine Stressspirale wird in Gang gesetzt. Deshalb ist es wichtig, den Umgang mit Stress zu erlernen und Wege zu finden, wie Du allzu große Sorgen abbauen kannst.

## Tipps für den Umgang mit Stress

- Teile Dir Deine Kräfte ein und akzeptiere Deine Belastungsgrenzen.
- Bei anstrengenden Tätigkeiten solltest Du rechtzeitig um Hilfe bitten.
- Falls möglich, passe Deinen Arbeitsrhythmus an Deine Tagesform an.
- Plane Pausen und Erholungsphasen in Deinen Arbeitsalltag ein.
- Bei akutem Stress hilft meist eine Mini-Auszeit.

# EIN NEUSTART – UMSCHULUNGEN & CO.

Solltest Du Deinen Job nicht mehr wie gewohnt ausüben können, kann eine sogenannte „Leistung zur Teilhabe am Arbeitsplatz“ (LTA) Deine berufliche Laufbahn verlängern. Anspruch auf eine LTA-Maßnahme hast Du, wenn:

- Dein Job aufgrund Deiner Erkrankung gefährdet ist und die Maßnahme nötig ist, damit Du Deinen Beruf weiter ausüben kannst oder
- die Maßnahme voraussichtlich dazu führen wird, dass der Job Dir erhalten bleibt bzw. dass Du in einem anderen Job wieder arbeiten kannst.

Wer die Kosten trägt, ist von Fall zu Fall und von Maßnahme zu Maßnahme unterschiedlich. Meist handelt es sich bei den Trägern um die Rentenversicherung, Integrationsämter oder die Agentur für Arbeit.

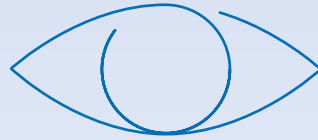
Informationen zu den Beratungsangeboten der Rehabilitationsträger und Integrationsämter findest Du auf der Website der **Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation e.V. (BAR)**.



Bleib dran!

Der Weg zu einer LTA ist manchmal steinig. Du solltest Dich von etwas bürokratischem Aufwand nicht abschrecken lassen. Die Servicestellen helfen Dir dabei, Anträge zu stellen. Auch ein Gespräch mit anderen Betroffenen kann Hilfe bieten.

# DIE ZUKUNFT IM BLICK



Wer die Diagnose MS schon früh erhält, geht vielleicht noch zur Schule, steckt mitten in einer Ausbildung oder im Studium. In dieser Zeit kreisen viele Gedanken um die berufliche Zukunft: Was möchte ich einmal erreichen? Welcher Beruf passt zu mir? Soll ich eine Ausbildung machen oder studieren? Für Menschen mit MS kommen weitere Fragen hinzu: Soll ich meinem Umfeld von der MS erzählen? Bekomme ich mit meiner Erkrankung noch einen guten Ausbildungsplatz? Wird ein Studium vielleicht zu anstrengend für mich?



# DER START INS BERUFSLEBEN

Es ist praktisch unmöglich, genau vorherzusagen, wie sich die MS bei Dir entwickeln wird und welche Folgen sie für Dein berufliches Leben haben kann. Deshalb solltest Du Ziele und Wünsche selbstbestimmt verfolgen und Entscheidungen über Deine berufliche Laufbahn vor allem nach Deinen Fähigkeiten und Interessen treffen. Schließlich willst Du viele Jahre zufrieden in Deinem Beruf arbeiten. Folgende Punkte kannst Du bei Deiner Karriereplanung jedoch bedenken:

- Ein wenig Stress kann motivieren und förderlich sein. Ständige Überforderung wirkt sich aber möglicherweise negativ auf den Krankheitsverlauf aus.<sup>1</sup>
- Du solltest darauf achten, dass Dein Beruf körperlich nicht zu anstrengend ist und Du weder großer Hitze noch starker Kälte ausgesetzt bist. Beides kann die Symptome der MS negativ beeinflussen.<sup>2</sup>

## Berufsberatung

Die Berufswelt unterliegt einem ständigen Wandel. Einige Berufe, die heute auf der Wunschliste junger Menschen stehen, gab es vor ein paar Jahren noch nicht. Nutze die Erfahrung von Fachleuten. Sie können Dich umfassend beraten und Dir mit Tipps und Ratschlägen helfen.



### [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Die Berufsberater\*innen der Bundesagentur für Arbeit können Dich dabei unterstützen, Deine Leistungsfähigkeit einzuschätzen. Außerdem bringen sie individuelle Voraussetzungen und Wünsche mit passenden Berufsbildern in Verbindung.

### [www.studierendenwerke.de](http://www.studierendenwerke.de)

Das Deutsche Studierendenwerk bietet viele hilfreiche Informationen rund um das Thema Studium mit MS.

# SCHULALLTAG MIT MS

Der heutige Schulalltag stellt einige Anforderungen: Du musst Leistungen erbringen, unterschiedlichste Aufgaben erledigen, Termine einhalten und Dich mit Mitschüler\*innen und Lehrkräften arrangieren. Die MS ist eine zusätzliche Herausforderung.

Da kann es hilfreich sein, Vertraute in der Schule zu haben, die von Deiner MS wissen. Letztlich ist es Deine Entscheidung, wem Du was erzählen möchtest. Menschen, die über die Krankheit informiert sind, können jedoch besser verstehen, wieso Du manchmal unkonzentriert bist oder warum Du im Unterricht fehlst. Oft

werden sie nicht nur mehr Verständnis zeigen, sondern Dich unterstützen und Dir bei Problemen helfen.

## Was tun bei längeren Fehlzeiten

Es kann passieren, dass Du wegen Deiner Erkrankung längere Zeit in der Schule fehlst. Die folgenden Tipps können Dir helfen, verpassten Lernstoff nachzuarbeiten und den Anschluss nicht zu verlieren.

- Lass Dir Übungen und Aufgaben geben, die Du zu Hause bearbeiten kannst.
- Nachhilfeunterricht kann hilfreich sein.



- Bitte Mitschüler\*innen, Dir Hausaufgaben und Mitschriften vorbeizubringen und diese mit Dir durchzugehen.
- Dein\*e zuständige\*r Vertrauenslehrer\*in kann Dir nach einer langen Fehlzeit helfen, wieder in den Schulalltag zurückzufinden.

## AUSBILDUNG MIT MS

Der Schulabschluss ist zum Greifen nah. Ein letztes Mal für Schulprüfungen büffeln und dann ... Ausbildung oder Studium? Mit einem guten Schulabschluss stehen Dir viele Möglichkeiten offen. Eine Ausbildung ist in vielen Arbeitsbereichen die Voraussetzung für eine qualifizierte Beschäftigung.

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderung gibt es spezielle Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten in der Ausbildung:

**Die Berufsausbildungshilfe** – kurz: BAB – ist eine finanzielle Unterstützung, die von allen Azubis bei der Agentur für Arbeit beantragt werden kann. Für Menschen mit MS gibt es zusätzliche Leistungen. Zum Beispiel kann die BAB verlängert oder eine Zweitausbildung beantragt werden, wenn die Ausbildung aufgrund von längeren Krankheitsphasen unterbrochen oder abgebrochen

werden musste. Im Gegensatz zum BAföG muss die BAB nicht zurückgezahlt werden.

**Das Ausbildungsgeld** ist eine weitere Finanzierungsmöglichkeit. Sie wird ebenfalls über die Agentur für Arbeit organisiert und ist ausschließlich für Azubis mit Behinderung gedacht. Sie wird während der beruflichen Ausbildung und während berufsvorbereitender Maßnahmen gezahlt.

## STUDIERN MIT MS

Ein Studium mit MS? Klar geht das! Vielleicht fragst Du Dich, ob Du den Belastungen eines Studiums standhalten kannst oder ob ein anstehender Umzug zur Wunschuni zu viel wird. Sicher, das sind Fragen, die Du bedenken solltest. Sie sollten Dich aber nicht von einem Studium abbringen.

In den letzten Jahren ist viel passiert, damit Menschen mit chronischen Erkrankungen

*» Mit guter Planung und etwas Unterstützung kannst Du viel erreichen«*



## BAföG gibt's auch in der Ausbildung

Wer in seiner Ausbildung kein ausreichendes Gehalt bekommt, kann BAföG oder einen Bildungskredit beantragen. Unter [www.bafög.de](http://www.bafög.de) findest Du umfassende Informationen zu beiden Themen.

wie MS Zugang zu einer Universitätsausbildung erhalten und unnötige Hindernisse minimiert werden. Ganz verschwunden sind die Hindernisse jedoch nicht, denn um alle Möglichkeiten der Unterstützung auszuschöpfen, ist etwas organisatorischer Aufwand nötig. Lass Dich von der Bürokratie bei der Antragstellung aber nicht abschrecken. Speziell ausgebildete Berater\*innen in den Studentenwerken informieren Dich über die vielfältigen Angebote. Wo Du Rat und Unterstützung findest, erfährst Du hier:

[www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de)

### Finanzielle Unterstützung

**BAföG:** Neben dem „regulären BAföG“ ist es möglich, bei den BAföG-Ämtern sogenannte Nachteilsausgleiche geltend zu machen. Dazu gehört unter anderem die Möglichkeit, BAföG über die Regelstudienzeit hinaus zu erhalten.

**Zusatzleistungen:** Es gibt eine Reihe von Behörden, die Kosten für verschiedene Bedarfe übernehmen. Was Du wo beantragen kannst, ist von Deiner Situation abhängig. Die Sozialberatung und die Studienfinanzierungsberatung der Studentenwerke können Dir hier weiterhelfen.

**Stipendien:** Es gibt eine Vielzahl an Stipendien – einige sogar speziell für Studierende mit chronischen Erkrankungen.

Hilfreiche Informationen findest Du hier:

- [www.studierendenwerke.de](http://www.studierendenwerke.de)
- [www.enableme.de](http://www.enableme.de)

## MITTEN IN STUDIUM ODER AUSBILDUNG

Wurde die Diagnose MS während des Studiums oder in Deiner Ausbildung gestellt, ist das kein Grund, vorschnell abzubrechen. Unser Tipp: Rede mit Deinem Arbeitgeber bzw. Deinen Dozent\*innen. Gemeinsam könnt Ihr besprechen, wie Du Deinen Schul- oder Studienalltag an die neue Situation anpassen kannst.

Solltest Du jedoch merken, dass Du einen Weg gewählt hast, der nicht in Dein neues

*» Schon kleine  
Veränderungen können  
viel bewirken «*

Leben passt, ist das kein Grund zu resignieren. Eine Umschulung oder ein anderes Studienfach können Dir neue Perspektiven eröffnen.





## DAS SOLLTEST DU BEI EINER BEWERBUNG BEACHTEN

Falls Du auf Jobsuche bist, kennst Du wahrscheinlich das Dilemma: Soll ich im Verlauf der Bewerbung die MS erwähnen? Grundsätzlich gilt: Arbeitgeber müssen nicht informiert werden.

Es gibt jedoch Ausnahmen. Du musst Deine Erkrankung bei einem Bewerbungsgespräch angeben, falls Du bereits im Vorfeld

weiß, dass Du Deinen Beruf aufgrund der MS nicht in vollem Umfang ausüben kannst oder wenn Du andere Menschen gefährden könntest.

**Gut zu wissen:** Öffentliche Arbeitgeber sind dazu verpflichtet, schwerbehinderte und gleichgestellte Menschen zu einem Vorstellungsgespräch einzuladen. Um dieses Recht einzufordern, musst Du in Deinen Bewerbungsunterlagen klar auf eine Behinderung hinweisen.

# ERWARTE MEHR: LEISTUNGEN UND RECHTE



Sich im Dschungel der Informationen zurechtzufinden, ist nicht einfach. **Unser Tipp:** Lass Dich persönlich beraten. In manchen Unternehmen setzen sich Integrationsteams, Vertrauenspersonen, Betriebsrat oder der Betriebsarzt bzw. die Betriebsärztin gezielt für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderungen ein. Auch Integrationsämter, die Rentenversicherung und die Agentur für Arbeit helfen bei rechtlichen Fragen.



## ERWERBSMINDERUNG UND RENTE

Falls Du nicht mehr in der Lage bist, einen Beruf auszuüben, kannst Du einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente bei der gesetzlichen Rentenversicherung stellen. Aktuelle Infos zum Thema findest Du auf der Website der Deutschen Rentenversicherung:

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

### Wann erhält man eine Erwerbsminderungsrente?

- Voll erwerbsgemindert sind MS-Erkrankte, die weniger als drei Stunden täglich arbeiten können.
- Teilweise erwerbsgemindert ist jemand, der aufgrund seiner Erkrankung nur noch zwischen drei und sechs Stunden täglich arbeiten kann.
- Keine Erwerbsminderung liegt vor, wenn jemand in der Lage ist, mehr als sechs Stunden täglich zu arbeiten.

Diese zeitliche Abstufung ist von Bedeutung, da sie Auswirkungen auf die Höhe der ausbezahlten Rente hat. Eine Bescheinigung der behandelnden Ärztin bzw. des behandelnden Arztes reicht für die Bewilligung einer Rente nicht aus. Die Rentenversicherung verlangt meist ein Gutachten durch einen sozialmedizinischen Dienst. Bei einem Gespräch mit einer Gutachterin oder einem Gutachter solltest Du darauf achten, dass kein falsches Bild Deiner Leistungsfähigkeit entsteht.

## BEHINDERUNG UND SCHWERBEHINDERUNG

Wer MS hat, ist nicht grundsätzlich stark eingeschränkt. Das bedeutet, dass Menschen mit MS nicht automatisch als Schwerbehinderte anerkannt werden. Die Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft erfolgt auf Antrag und wird durch die Versorgungs- bzw. Integrationsämter nach Aktenlage entschieden. Eine persönliche Untersuchung findet in der Regel nicht statt.

Je nach Krankheitsverlauf können besondere Rechte für Schwerbehinderte gelten. Schwerbehinderte haben einen gesetzlichen Anspruch auf zum Beispiel fünf Tage Zusatzurlaub pro Jahr. Zudem kann die Befreiung von Mehrarbeit beantragt werden.

# KÜNDIGUNG UND KÜNDIGUNGSSCHUTZ

In manchen Fällen kann die Diagnose MS eine berufliche Neuausrichtung bedeuten. Grundsätzlich ist die Multiple Sklerose aber kein Kündigungsgrund seitens des Arbeitgebers. Es kann jedoch zur Kündigung kommen, falls ...

- Du Deine Tätigkeit krankheitsbedingt nicht mehr ausüben kannst und keine andere Tätigkeit im Unternehmen als Ersatz infrage kommt oder
- die Betriebsabläufe durch lange Fehlzeiten beeinträchtigt werden.

Du solltest Dir nicht ohne Grund Sorgen machen und das offene Gespräch mit Deinem Arbeitgeber suchen oder Dich beraten lassen.

## Besonderer Kündigungsschutz

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Menschen genießen einen besonderen Kündigungsschutz, falls das Arbeitsverhältnis länger als sechs Monate besteht. Der Arbeitgeber benötigt dann im Fall einer Kündigung zusätzlich die Zustimmung des Integrationsamtes. Gleichgestellt sind Personen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 30 und weniger als 50, die auf ihren Antrag hin von der Agentur für Arbeit schwerbehin-



derten Menschen gleichgestellt werden können. Der Grad der Behinderung wird von 10 bis 100 in Zehnerschritten eingeteilt. Unterschiedliche Behinderungsgrade implizieren unterschiedliche Rechte des oder der Betroffenen. Als schwerbehindert gelten Personen mit einem Grad der Behinderung von 50 oder mehr.<sup>4</sup> Eine genauere Definition findest Du im Fachlexikon auf:

[www.integrationsaemter.de](http://www.integrationsaemter.de)

# ADRESSEN UND HILFREICHE INFOS

Integrationsämter, Rentenversicherung oder auch die Agentur für Arbeit helfen Dir bei vielen Themen weiter. In großen Unternehmen setzen sich Integrationsteams, Vertrauenspersonen, der Betriebsrat oder der Betriebsarzt bzw. die Betriebsärztin für Menschen mit chronischen Erkrankungen ein.

- [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)
- [www.integrationsaemter.de](http://www.integrationsaemter.de)

Die Beratungsstellen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) können Dir ebenfalls bei der Karriereplanung helfen und Dich zu sozialrechtlichen Themen beraten: [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

Hilfestellung bieten auch viele Landesverbände der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft:

In gezielten Jobcoachings unterstützen die Mitarbeiter\*innen Dich bei Fragen rund um das Arbeitsleben bei MS: [www.dmsg.de/dmsg-bundesverband/landesverbaende](http://www.dmsg.de/dmsg-bundesverband/landesverbaende)

## Mehr rechtliche Tipps der DMSG

In einer ausführlichen Broschüre zum Thema „Arbeiten mit MS“ werden die wichtigsten Fragen in den typischen Phasen eines Beschäftigungsverhältnisses erläutert.

Den leicht verständlichem Ratgeber kannst Du im Onlineshop auf der DMSG-Website kostenlos bestellen.

Dort findest Du zudem weitere Infobroschüren, die im Themenfeld Berufstätigkeit und MS hilfreich sein können, zum Beispiel zum Krankenversicherungsrecht oder zum Thema (Schwer-)Behindertenrecht für MS-Erkrankte.

1 Mohr DC *et al.* Psychological stress and the subsequent appearance of new brain MRI lesions in MS. *Neurology* 2000; 55(1): 55–61; 2 Kost LD *et al.* Thermoregulation in multiple sclerosis. *J Appl Physiol* 2010; 109(5): 1531–37; 3 Bellesi M *et al.* Effects of Sleep and Wake on Oligodendrocytes and Their Precursors. *J Neurosci* 2013; 33(36): 14288–300; 4 <http://www.dgb.de/vorteile-schwerbehindertenausweis-beantragen>, letzter Zugriff: 29.11.2023.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Sanofi Aventis  
Deutschland GmbH  
Industriepark Höchst,  
K703, 65926 Frankfurt  
Stand: Dezember 2023

Druck:  
Adare International Ltd.  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin  
Gestaltung:  
H4B Berlin  
Friedrichstraße 230  
10969 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis dafür, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können.



# MS-BEGLEITER

UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN MIT MS  
UND INTERESSIERTE  
EIN SERVICE VON SANOFI



MS persönlich –  
die MS-Begleiter  
Zeitschrift

MS-Begleiter  
online



MS-Begleiter  
auf Instagram



MS-Begleiter  
auf YouTube



Einblick –  
der MS-Begleiter Blog

Scanne die QR-Codes  
und folge uns!

