

# Schule und Beruf mit MS



**EXTRACARE**

Richtig gut betreut bei MS

## Liebe Patientin, lieber Patient,

das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie Multipler Sklerose ist eine ganz schön große Herausforderung. Gerade, wenn man so jung ist wie Sie, noch die Schule besucht oder am Anfang seiner beruflichen Karriere steht. Eine Herausforderung, die Sie meistern können, wenn Sie Ihren Beruf mit Bedacht wählen und sorgsam mit sich und Ihrem Körper umgehen.

Keiner weiß, was die Zukunft bringt. Vielleicht gehören Sie zu denjenigen, die dauerhaft nicht oder nur wenig durch die Erkrankung beeinträchtigt sind und ein ganz normales Leben führen können. Deshalb sollten Sie unbedingt mit dem Ziel, Erfolge in Schule und Beruf zu haben, neue Erfahrungen zu sammeln und sich die Freude am Leben zu erhalten, positiv nach vorne schauen.

Haben Sie sich für eine Ausbildung oder ein Studium entschieden, ist nun wichtig, dass Sie Ihren Bildungsweg gut planen. Dazu sollten Sie Ihre Rechte, aber auch Pflichten kennen, Unterstützung einfordern, wenn sie nötig wird, und passende Ansprechpartner für alle Fragen haben.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die nötigen Informationen und Tipps mit an die Hand geben, die Sie auf diesem Weg unterstützen.

Wir wünschen Ihnen ein erfülltes Leben und alles Gute für Ihren Berufsweg!

Ihr EXTRACARE-Team



# Inhalt



## Schule, Ausbildung, Studium mit MS ..... 4

### MS und Schule ..... 4

Wie reagieren die Mitschüler? ..... 5

Gespräche mit Mitschülern und Lehrern ..... 5

Lehrer und Mitschüler einbinden und Hilfe annehmen ..... 8

Der Abschluss ist das Ziel ..... 9



## Schule geschafft – was jetzt? ..... 10

Berufsausbildung oder Studium ..... 10

Welcher Beruf ist der richtige? ..... 12

Führerschein ..... 13

Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben ..... 14

Hilfe bei der Berufswahl ..... 15



## Studium und MS ..... 16

Bewerbung und Studienplatzvergabe ..... 16

Der Nachteilsausgleich ..... 17

Die Studienfinanzierung ..... 17

Der Wohnort ..... 17



## Beruf und MS ..... 19

Bewerbung ..... 19

Sag ich's meinem Chef und meinen Kollegen? ..... 20

MS-Symptome, die das Lernen und Arbeiten erschweren können ..... 21

Neue Perspektiven im Berufsleben ..... 24

Hilfsmittel für den Arbeitsplatz ..... 25

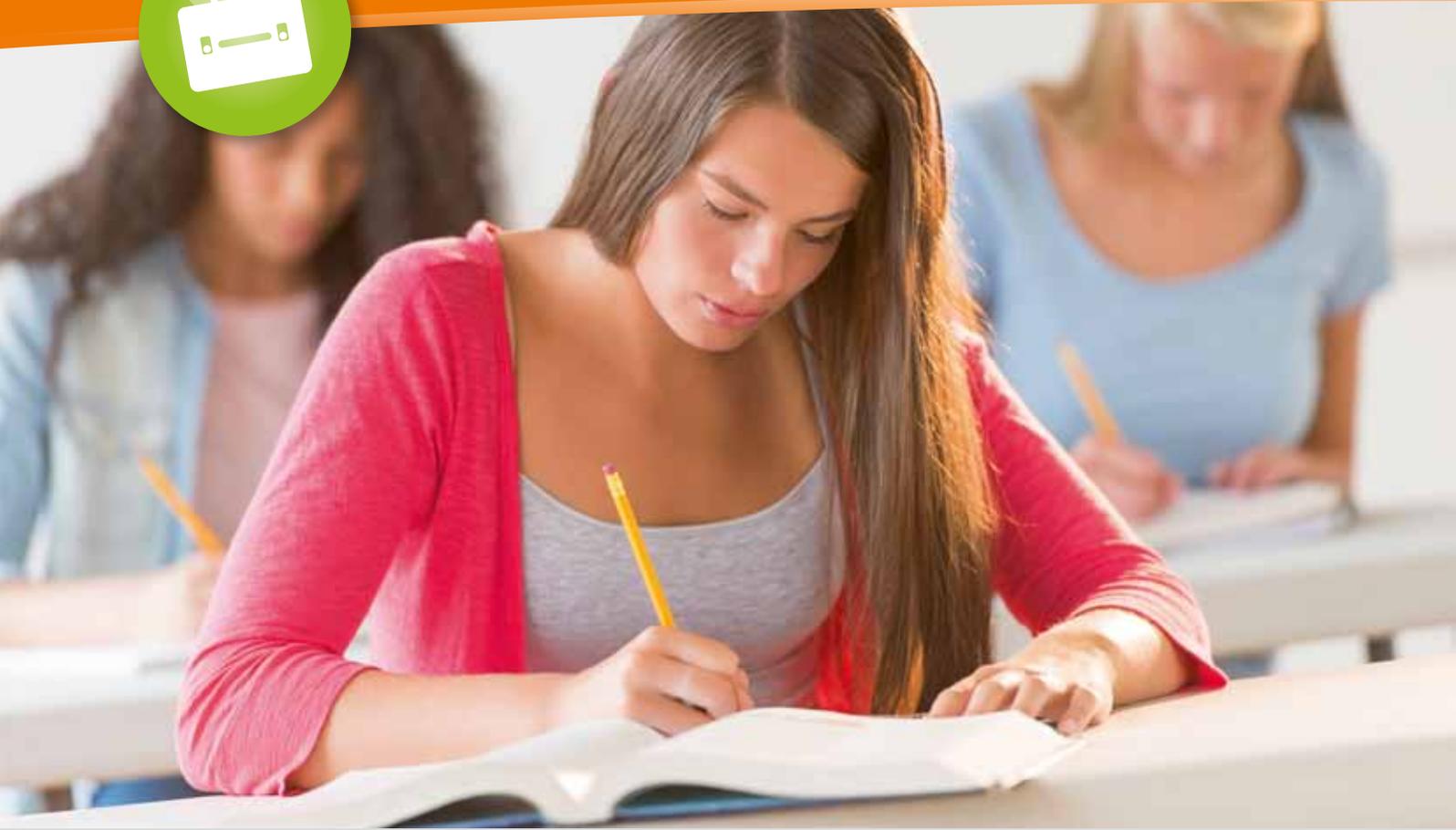
Erfülltes Arbeitsleben trotz MS ..... 27



## Wo finde ich Hilfe? ..... 28

Wichtige Adressen und Websites ..... 28

Weiterführende Literatur ..... 30



## Schule, Ausbildung, Studium mit MS

Eine gute Ausbildung zu haben, das ist heute die Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Nach der Diagnose MS fragen Sie sich nun sicherlich, ob Ihr Berufswunsch noch erfüllbar ist oder Sie dauerhaft Ihren Beruf ausüben können. Die Antwort darauf kann Ihnen keiner geben. Multiple Sklerose ist eine Krankheit, keine Behinderung. Wie die Krankheit verläuft und welche Symptome diese Erkrankung begleiten, das ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Daher sollten Sie immer Ihre beruflichen Wünsche und Ziele im Auge behalten. Nicht nur, weil der Beruf Ihre Selbstständigkeit unterstützt, er gibt Ihnen auch Selbstbewusstsein und Zuversicht. Viele Betroffene sind trotz Ihrer MS-Erkrankung lange beruflich aktiv und können die täglichen beruflichen Herausforderungen ohne besondere Probleme bewältigen.

## MS und Schule

Haben Sie bereits während der Schulzeit die Diagnose MS erhalten? Dann wünschen Sie sich nun sicherlich nichts sehnlicher als „Normalität“ – den ganz normalen Schulalltag, keine Krankheit und Arztbesuche, dafür Unterricht, Lernen, Hausarbeiten, Sport und viel gemeinsame Freizeit mit Ihren Freunden. Dies ist nun vielleicht nicht immer so leicht. Nicht nur, dass Sie eventuell häufiger im Unterricht fehlen werden und zuhause einiges nacharbeiten müssen, auch manche der begleitenden Symptome können Ihnen zusätzlich das Lernen erschweren.

## Wie reagieren die Mitschüler?

Mitschüler und Lehrer wissen häufig noch viel zu wenig über die MS-Erkrankung. Die begleitenden Symptome der MS werden schnell fehlgedeutet, beispielsweise als Unvermögen, Interesselosigkeit oder Faulheit. Das sorgt in vielen Situationen für Unverständnis auf beiden Seiten und Unsicherheit im Umgang mit Ihnen.

Schulkameraden und Lehrer, die über die Krankheit informiert sind, verstehen besser, wieso Sie manchmal unkonzentrierter sind oder häufiger im Unterricht fehlen. Sie werden nicht nur mehr Verständnis für Sie zeigen, sondern Ihnen vielleicht sogar Unterstützung anbieten und bei Problemen helfen. Reden Sie daher möglichst offen mit Ihren Mitschülern und Lehrern über die MS-Krankheit und – zumindest teilweise – über die damit verbundenen Symptome.

## Gespräche mit Mitschülern und Lehrern

Letztendlich entscheiden Sie ganz alleine, wie Sie mit der Krankheit umgehen und wem Sie was erzählen möchten. Die Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf diese Informationen, daher kann es auch schon einmal zu merkwürdigen Situationen kommen. Manche wissen nicht, wie sie mit den Informationen umgehen sollen und wenden sich ab, andere möchten einem ständig zur Hand gehen – auch das kann manchmal ganz schön nerven. Vor allem, wenn Symptome vorliegen, die man nicht verbergen kann.

Bevor Sie ein Gespräch führen, sollten Sie sich folgende Gedanken machen:

**1**

### Wen geht meine Erkrankung etwas an?

Sie sollten Ihr Gefühl entscheiden lassen, ob, mit wem und inwieweit Sie über die Erkrankung reden möchten. Reden Sie zunächst mit einem Lehrer Ihres Vertrauens und binden Sie ihn in Ihre Überlegungen ein. Er kennt seine Kollegen und Ihre Mitschüler auch und kann Rat geben und Unterstützung bieten.

Folgende Fragen sollten Sie sich beantworten:

- Bin ich bereit, über meine MS-Erkrankung zu sprechen?
- Mit wem möchte ich sprechen?

## 2

### Was möchte ich von mir und der Erkrankung erzählen?

Es ist nicht immer so leicht und klar, was man seinen Mitschülern und Lehrern über MS erzählen sollte oder möchte. Nicht jeder muss alles wissen! Man kann auch im Gespräch Unterschiede machen. Wenn Sie merken, jemand kann nicht so gut mit MS umgehen, dann sollten Sie zunächst zurückhaltend mit Informationen sein.

Folgende Punkte können Ihnen im Gespräch eine Stütze sein:

- Multiple Sklerose ist eine chronische Krankheit, keine Behinderung. Weil die Nervenbahnen durch eine Entzündung die Reize nicht mehr so gut weiterleiten können, sind neurologische Störungen wie Sehstörungen, Bewegungsstörungen und Gefühlsstörungen die Folge.
- Die Krankheit verläuft in Schüben. Daher kann es sein, dass man auch einmal längere Fehlzeiten hat. Nach einem Schub bilden sich die Krankheitssymptome ganz oder teilweise wieder zurück.
- Der Verlauf ist unvorhersehbar. Man weiß nicht, ob überhaupt oder wenn, welche Symptome auftreten, wie stark sie ausgeprägt sind oder ob sie sich wieder komplett zurückbilden.
- MS ist nicht heilbar, aber inzwischen gut zu behandeln. Man landet, wenn man MS hat, nicht automatisch im Rollstuhl.
- Die Symptome erschweren Ihnen manchmal das Lernen. Überlegen Sie sich, inwieweit Sie auf Ihre begleitenden Symptome eingehen möchten. Machen Sie sich dazu Stichpunkte.

Von diesen Symptomen möchte ich erzählen:


- Manchmal erschöpft die Krankheit Sie so sehr, dass Sie keine Freizeitaktivitäten mit Ihren Schulkameraden unternehmen können.
- Miteinander Feiern, Party machen oder Tanzen gehen – kein Thema – allerdings müssen körperlichen Grenzen eingehalten werden. Wenig Schlaf, Alkohol und Zigaretten belasten zusätzlich.
- Schwere körperliche Arbeit, Hitze oder Stress können die Symptome vorübergehend verstärken oder sogar einen Schub auslösen. Daher müssen Sie sich oft bewusst ein wenig zurückhalten.
- Menschen mit MS können ein weitgehend normales Leben führen. Sie können einen Beruf erlernen und ausführen, eine eigene Familie gründen und Kinder bekommen sowie auch ihre Freizeit genießen.



### 3

#### **Was bezwecke ich mit meiner Offenheit? Wo wünsche ich mir Unterstützung?**

Ihre Mitschüler und Lehrer können Verständnis zeigen, wenn es Ihnen nicht so gut geht und Sie bei Ihren Aufgaben unterstützen. Überlegen Sie, wo Sie Unterstützung wünschen oder benötigen:

---

---

---

---

---

---

---

## Lehrer und Mitschüler einbinden und Hilfe annehmen

Unterstützung einzufordern und Hilfe anzunehmen ist nicht immer leicht. Allerdings kann es Ihnen den Schulalltag erheblich erleichtern, wenn Sie aktiv überlegen, wo Unterstützung durch Lehrer oder befreundete Mitschüler notwendig und gut wäre und wann Sie lieber darauf verzichten.

Ihre Freunde und Mitschüler benötigen Sie nicht nur, wenn es Ihnen gut geht. Insbesondere während längerer Krankheitsphasen ist es für Sie wichtig, den Kontakt zu halten. Denn so können Sie möglicherweise von ihnen Unterstützung erhalten, um Versäumtes nachzuarbeiten und gleichzeitig auf dem Laufenden

### Tipp

Bitten Sie befreundete Mitschüler, Ihnen die versäumten Hausaufgaben vorbeizubringen und Ihnen von der Schule zu erzählen, wenn Sie mal länger zu Hause bleiben müssen.

bleiben, was in der Schule und bei Ihren Schulfreunden sonst so passiert. Die Erledigung von Hausarbeiten und der Besuch von Freunden und Mitschülern helfen nicht nur gegen Langeweile, sondern sorgen zudem für positive Gedanken an die Zukunft. Sprechen Sie offen über Ihre Wünsche und Erwartungen, für den Fall, dass Sie länger zu Hause bleiben müssen.

Ein gutes Verhältnis zu Ihren Lehrern gründet auf Vertrauen. Solange Sie noch nicht volljährig sind, müssen Ihre Eltern die Schule dennoch im Falle Ihres Fortbleibens über den Grund informieren und Ihr Fehlen entschuldigen. Legen Sie am besten eine ärztliche Bescheinigung bei, dann können die Lehrer das besser bei der Notengebung berücksichtigen.

- Besprechen Sie mit Ihren Lehrern, wie Sie den versäumten Lernstoff anhand von Übungen, Nachhilfe usw. nacharbeiten können.
- Der zuständige Vertrauenslehrer kann Ihnen dabei helfen, sich wieder in die Klassen- bzw. Schulgemeinschaft zu integrieren.
- Eine möglichst gleichberechtigte Behandlung sorgt bei Ihnen für mehr Selbstbewusstsein und Normalität. Sprechen Sie darüber.

Sind Sie längere Zeit krank, kann es schwer werden, den Lernstoff nachzuarbeiten. Dann müssen Sie eventuell sogar über einen Schulwechsel oder ein Wiederholungsjahr nachdenken. Besprechen Sie diese Überlegungen gemeinsam mit Ihren Eltern und Lehrern und denken Sie über Alternativen nach. Letztlich sollten Sie Ihr Ziel im Hinterkopf behalten: einen Schulabschluss zu erwerben, mit dem Sie Ihren Berufswunsch verwirklichen können.

## Der Abschluss ist das Ziel

Um die Chance zu erhöhen, einen weiterführenden Ausbildungsplatz zu erhalten, benötigen Sie einen möglichst guten Schulabschluss. Gleichzeitig bildet dieser auch die Voraussetzung für die Teilhabe an einem „normalen“ sozialen Leben. Das betrifft alle Bereiche des Lebens – Partnerschaft, Freunde, Ausbildung, Beruf, Freizeit und nicht zuletzt auch die Familie. Der Schulabschluss ist daher zunächst ein bedeutendes Ziel.

Eigene Stärken und Interessen zu kennen und ein klarer Berufswunsch können motivieren, den angestrebten Schulabschluss zu erreichen. Auch eine gute Planung, wie der angedachte Ausbildungsweg für Sie gangbar ist, kann Sie dabei unterstützen. Ganz getreu dem Motto „Viele Wege führen nach Rom“ sollten Sie dabei verschiedene Wege im Auge behalten und überprüfen.

Für den Abschluss gilt allgemein: Je höher die Bildung, desto größer ist die Freiheit bei der anstehenden Berufswahl.

Wissen Sie schon, welchen Beruf Sie erlernen möchten? Welche Voraussetzungen Sie für diesen Beruf mitbringen müssen? Erfüllen Sie diese Voraussetzungen bzw. müssen Sie noch Leistungen erbringen, damit Sie diesen Weg gehen können? Oder wissen Sie vielleicht noch gar nicht, wie es weitergehen soll?





## Schule geschafft – was jetzt?

Die Berufswelt hat sich in den letzten 20 Jahren stark verändert. Bildung, berufliche Weiterbildung und damit lebenslanges Lernen sind in Zeiten unserer stetig zusammenwachsenden Welt immer wichtiger geworden. Die anhaltende technische und gesellschaftliche Entwicklung stellt immer neue Herausforderungen an Sie. Nun müssen Sie sich die Frage stellen: Wie soll es weitergehen – Ausbildung oder Studium? Wissen Sie schon, wo Ihre Interessen liegen?

## Berufsausbildung oder Studium

Ob man sich für eine Ausbildung oder für ein Studium entscheidet, hängt letztlich nicht nur vom Schulabschluss ab. Die persönlichen Fähigkeiten und Interessen sind schließlich Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches und glückliches Arbeitsleben. Stellen Sie deshalb bei der Berufswahl immer zunächst die eigenen Wünsche und Interessen in den Vordergrund, nicht die Krankheit. Das erleichtert Ihnen einerseits die Entscheidung, welcher Berufsweg der richtige ist, andererseits stärkt es Ihre Motivation und Zufriedenheit für den weiteren beruflichen Werdegang.



Eine **berufliche Ausbildung** bildet die Grundlage für eine qualifizierte Beschäftigung in einem bestimmten Arbeitsbereich. Rechtlich sind die Belange der Berufsausbildung im Berufsbildungsgesetz (BBiG) und der Handwerksordnung (HwO) festgehalten. Hierbei werden auch die besonderen Verhältnisse behinderter und auch chronisch kranker Auszubildender in den zuständigen Stellen (Kammern) des BBiG berücksichtigt. Diese Regelung ist insbesondere in Hinblick auf die zeitliche und sachliche Gliederung der Ausbildung, der Dauer von Prüfungszeiten, der Zulassung von Hilfsmitteln und der Inanspruchnahme von Hilfeleistungen Dritter für MS-erkrankte Auszubildende wichtig. Betroffene können bei Berücksichtigung ihrer Krankheit unter ähnlichen Bedingungen eine Ausbildung absolvieren wie andere Auszubildende.

Sie können dann überlegen, ob eine betriebliche, eine außerbetriebliche oder eine schulische Ausbildung für Sie passender ist. Betriebliche Ausbildungen macht man in einem Handwerks- oder Industriebetrieb, während eine außerbetriebliche Ausbildung z. B. beim Berufsbildungswerk stattfindet. Eine schulische Ausbildung kombiniert oft die Theorie mit Praktika oder einem Praxisjahr in einem Betrieb. Wofür man sich letztendlich entscheidet, hängt von dem späteren Beruf ab, den man gerne ausüben möchte.

### Tipp

Falls bei Ihnen eine Behinderung beispielsweise eine Sehstörung vorliegen sollte, können Sie mit dem Arbeitsamt über Ausbildungszuschüsse und weitere Fördermöglichkeiten reden (siehe dazu auch S. 26).



Jugendliche mit MS, die eine Fachhoch- bzw. Hochschulreife haben, denken wahrscheinlich über ein **Studium** nach. Dieser Bildungsweg hat den Vorteil, dass hohe körperliche Anstrengungen in den Hintergrund treten und die Arbeitszeiten zunächst flexibler als in der Ausbildung sind. Damit die Studieninhalte in einer kürzeren Laufzeit bewältigt werden, wurde das System mit der Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge stark verschult. Dies führt nicht nur zu weniger Flexibilität, sondern auch zu mehr Stress durch eine hohe geistige und psychische Belastung.

Mit dem Behindertengleichstellungsgesetz BGG vom 27. April 2002 will der Staat die Rahmenbedingungen für eine gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe an der Hochschulbildung auch für Studierende mit chronischer Erkrankung verbessern. Seitdem ist die Pflicht der Hochschulen im Hochschulrahmengesetz verankert, sich um die Belange dieser Studierenden zu kümmern.

So gut wie alle Hochschulen und Studentenwerke haben spezielle Beauftragte und Berater, die Studierenden mit MS als Experten für Fragen zur Seite stehen. Bei ihnen gibt es Antworten rund um den Nachteilsausgleich bei der Hochschulzulassung, im Studium und bei Prüfungen, der Finanzierung und Versicherungsfragen, Unterstützung bei der Studienorganisation und Informationen zur Barrierefreiheit des Hochschulgeländes. Weiterführende Informationen zu Ausbildung bzw. Studium bieten die Bundesagentur für Arbeit sowie das Deutsche Studentenwerk e. V.

## Welcher Beruf ist der richtige?

Gerade in einer Zeit, in der Sie Ihr Leben planen und von der Zukunft träumen, erhalten Sie die Diagnose MS. Nun stellen Sie sich die Frage, inwieweit Sie die MS-Erkrankung bei der Berufswahl berücksichtigen sollten. Lassen Sie die MS nicht Ihr Leben bestimmen!

Keiner kann vorhersehen, welchen Verlauf die Erkrankung bei Ihnen nehmen wird. Verfolgen Sie unbedingt Ihre bisherigen Ziele weiter und stellen Sie Ihre Fähigkeiten und Interessen als Kriterien zur Entscheidungsfindung an die erste Stelle. Schließlich möchten Sie noch viele Jahre zufrieden und erfolgreich in Ihrem Beruf arbeiten. Wenn Sie eine Wahl getroffen haben, können Sie mögliche bzw. wahrscheinliche Beeinträchtigungen durch die MS-Erkrankung abwägen und gegebenenfalls entsprechende Alternativen finden.

Einige Berufe stellen besondere körperliche Anforderungen an den Arbeitnehmer oder sind seelisch stark belastend. Positiver, gesunder Stress spendet Motivation und ist förderlich, wohingegen ständige Überforderung sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Jeder sollte für sich gut überlegen, welche Anforderungen der gewünschte Beruf mit sich bringt und ob er diesen dauerhaft gewachsen ist.

Die Erfahrung von Fachberatern kann für Ihre individuelle (Berufs-)Planung hilfreich sein. Anlaufstellen sind beispielsweise speziell ausgebildete Berater der Agentur für Arbeit, Reha-Experten der Krankenkassen, der Beratungsdienst der Universität, das Integrationsamt oder eine Beratungsstelle der DMSG (MS-Selbsthilfe). Sie helfen Ihnen bei der Suche nach einem passenden Ausbildungsplatz oder Studienzweig.

### Faktoren, die den Beruf erschweren können:

Faktoren / Tätigkeiten	Beispiel für einen Beruf
Schwere körperliche Arbeit	Maurer, Schreiner, Landschaftsbau
Langes Stehen und Gehen	Verkäufer
Übermäßiger Stress	Leistungsdruck z. B. im Verkauf oder Management
Schichtarbeit / Akkord	Krankenschwester, Gastronomie, Fließbandarbeit
Feinmotorik	Elektriker, Mechaniker, Goldschmied, Uhrenmacher
Hitze	Wenn der Beruf in der Sonne oder in besonders warmer Umgebung ausgeführt werden muss oder man dabei schwitzt
Gleichgewichtssinn	Dachdecker, Gerüstbauer
Autofahren	Außendienstmitarbeiter, lange Anfahrt mit dem Auto



## Führerschein

Der Führerschein gibt Unabhängigkeit und Mobilität. Er kann für die Berufswahl ein entscheidendes Kriterium sein. Einige Berufe erfordern den Führerschein, sei es um Kunden zu besuchen, Waren zu transportieren oder um zur Arbeit zu gelangen.

Es gibt zunächst keinen Grund, Ihre Verkehrstauglichkeit pauschal infrage zu stellen. Entscheidend, ob Sie Autofahren können oder nicht, ist einzig die Art und Schwere Ihrer Einschränkungen. Ein Verkehrsmediziner kann Ihre Fahrtüchtigkeit individuell feststellen und Ihnen eine medizinische Bescheinigung über Ihre Fahrtauglichkeit ausstellen. Damit können Sie sich zur Führerscheinprüfung anmelden.

Begutachtungsstellen für Fahreignung geordnet nach Postleitzahlen finden Sie unter [www.bast.de](http://www.bast.de) (Stichwort Qualitätsbewertung / Begutachtung). Die Kosten für eine solche Untersuchung sind ab 150 Euro einzuschätzen.

Einige Symptome wie Sehbehinderungen oder Lähmungen können die Teilnahme am Straßenverkehr gefährden – für Sie und für Andere. Durch technische Veränderungen am Fahrzeug kann die Verkehrssicherheit erhöht werden, so dass Autofahren trotz vieler Einschränkungen weiterhin oft möglich ist.

Liegen körperliche Einschränkungen vor, sichert SGB IX § 33 die Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.

## **(SGB IX § 33)**

### **Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben**

(3) Die Leistungen umfassen insbesondere:

1. Hilfen zur Erhaltung oder Erlangung eines Arbeitsplatzes einschließlich Leistungen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung,
2. Berufsvorbereitung einschließlich einer wegen der Behinderung erforderlichen Grundausbildung,
- 2a. individuelle betriebliche Qualifizierung im Rahmen Unterstützter Beschäftigung,
3. berufliche Anpassung und Weiterbildung, auch soweit die Leistungen einen zur Teilnahme erforderlichen schulischen Abschluss einschließen,
4. berufliche Ausbildung, auch soweit die Leistungen in einem zeitlich nicht überwiegenden Abschnitt schulisch durchgeführt werden,
5. Gründungszuschuss entsprechend § 93 des Dritten Buches durch die Rehabilitationsträger nach § 6 Abs. 1 Nr. 2 bis 5,
6. sonstige Hilfen zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben, um behinderten Menschen eine angemessene und geeignete Beschäftigung oder eine selbständige Tätigkeit zu ermöglichen und zu erhalten.

(Quelle: [http://bundesrecht.juris.de/sgb\\_9/\\_\\_\\_33.html](http://bundesrecht.juris.de/sgb_9/___33.html))

Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben gelten auch für chronisch kranke Menschen. Daher sollten auch junge Menschen mit MS, die keinen gesetzlichen Behinderungsstatus haben, sich im Sozialgesetzbuch darüber informieren. Sie können sich als vorteilhaft für Sie bei der Ausbildungsplatzsuche oder Studienplatzvergabe erweisen. Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben sowie zur medizinischen Rehabilitation, unterhaltssichernde Leistungen und Leistungen zur Teilhabe am Leben der Gesellschaft sind sogar einklagbar (siehe SGB).

## Hilfe bei der Berufswahl

Verschiedene Einrichtungen und Berater stehen jungen Menschen mit MS bei der Suche nach dem richtigen Beruf zur Seite.

### Hier findet man Hilfe bei der Berufswahl:

<b>Bundes-agentur für Arbeit</b>	Spezielle Berufsberater (sowie der medizinische Dienst) helfen dabei, die individuelle Leistungsfähigkeit einzuschätzen und persönliche Berufswünsche zu ermitteln. In einem zweiten Schritt wird das eigene Profil mit passenden Berufsbildern in Verbindung gebracht. Anschließend wird versucht, mögliche Ausbildungsplätze ausfindig zu machen. Informationen über die verschiedenen Berufsfelder bietet das Berufsinformationszentrum (BIZ).
<b>Deutsches Studentenwerk</b>	Gute Informationen zur Aufnahme eines Hochschulstudiums mit MS (bzw. einer Behinderung allgemein) bietet das Deutsche Studentenwerk. Unter <a href="http://www.studentenwerke.de">www.studentenwerke.de</a> lassen sich in der Rubrik „Studium und Behinderung“ unterschiedliche Informationsbroschüren herunterladen.
<b>Reha-Berater</b>	Krankenkassen, Rentenversicherungsträger sowie auch die Bundesagentur für Arbeit stellen Reha-Berater, die Betroffenen dabei helfen, einen Überblick über die verschiedenen institutionellen Einrichtungen und ihre Aufgaben zu erhalten. Sie unterstützen MS-Erkrankte unter anderem bei therapeutischen Entscheidungen mit Bezug auf die berufliche Entwicklung.
<b>Selbsthilfe-gruppen</b>	Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) bietet unter <a href="http://www.dmsg.de">www.dmsg.de</a> eine umfassende Auflistung der unterschiedlichen MS-Selbsthilfegruppen vor Ort. Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe vermittelt auch wichtige Erfahrungen anderer MS-Erkrankter.
<b>Coaching</b>	Ein persönliches Coaching durch einen Psychotherapeuten hilft, versteckte Energien, Talente und Interessen zu entdecken und für sich nutzbar zu machen. Diese Art der Hilfe bietet meist neben der beruflichen Orientierung auch eine Stärkung der eigenen Persönlichkeit. Ein persönliches Coaching wird nicht finanziell unterstützt.
<b>Behandelnder Arzt</b>	Der behandelnde Arzt kennt den MS-Patienten meist schon seit längerer Zeit und ist somit ein vertrauter Begleiter. Durch Kenntnis des individuellen Krankheitsstandes und der Leistungsfähigkeit kann der Arzt bei der Berufswahl beratend zur Seite stehen.



## Studium und MS

Universitäten bieten Anlaufstellen und Unterstützung, die das Studium und vor allem das Leben drumherum erleichtern sollen. Daher haben so gut wie alle Hochschulen und Studentenwerke spezielle Beauftragte und Berater für Studierende mit Handicap, die Ihnen bei Bedarf als Experten für Fragen zur Seite stehen.

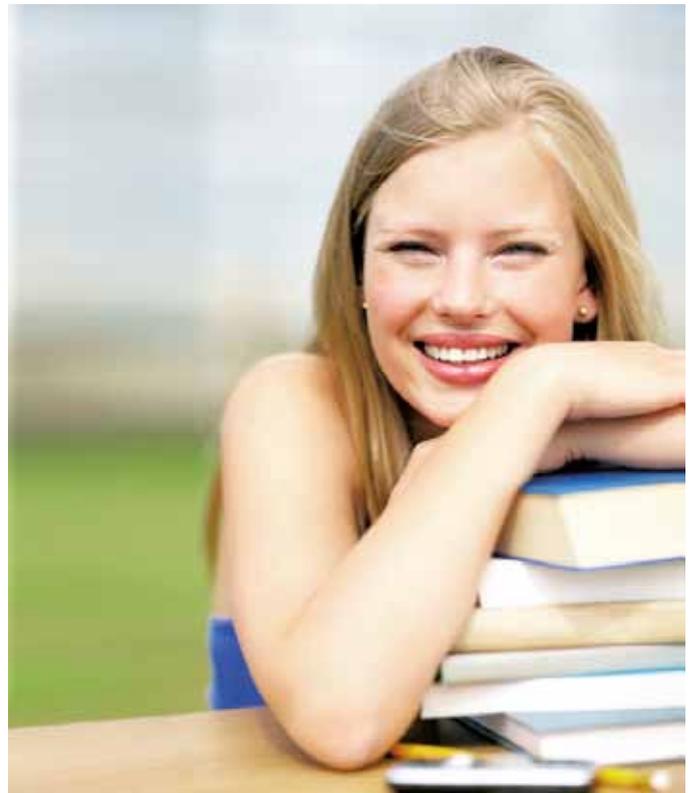
## Bewerbung und Studienplatzvergabe

Zunächst müssen Sie sich um einen Studienplatz bewerben. Studierende mit MS können gewisse Erleichterungen erhalten, die Ihnen helfen sollen, auch trotz der chronischen Erkrankung ihr Studium aufzunehmen.

Wenn aufgrund der Erkrankung die Abiturnote schlechter ausgefallen ist oder sich das Abitur zeitlich verzögert hat, können Sie einen Antrag für einen Nachteilsausgleich stellen.

Wer ein Schuljahr krankheitsbedingt aussetzen musste, dem können zwei sogenannte Wartesemester zugeschrieben werden. Dies erhöht die Chancen, in einem Studiengang mit höherem Numerus Clausus (NC) angenommen zu werden. Auch können Sie einen Antrag stellen, um an einem bestimmten Studienort Ihr Studium aufzunehmen.

Inwiefern diesen Anträgen stattgegeben wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab – die Noten spielen natürlich weiterhin eine große Rolle. Wichtig ist, dass Anträge vollständig und mit allen benötigten Formularen fristgerecht eingereicht werden.



### Tipp

Besondere Regelungen gibt es bezüglich der Wartezeitverkürzung und der Wahl des Studienortes.

## Der Nachteilsausgleich

Der Nachteilsausgleich soll auch Studierenden mit MS ermöglichen, ihr Studium mit Prüfungen möglichst chancengleich durchlaufen zu können und ihnen vor allem bei Prüfungen und Studienleistungen technische Hilfestellung an die Hand zu geben.

Konkret kann dies z. B. bedeuten, dass Sie eventuell eine verlängerte Bearbeitungszeit bei Studienleistungen, eine andere Prüfungsform bei Dozenten (z. B. eine mündliche statt schriftliche Prüfung oder umgekehrt) oder auch eine Abänderung bei geforderten Praktika etc. beantragen können. Was beantragt werden kann, hängt sehr individuell von Studiengang, Universität und Erkrankung ab. Wie dies im Einzelnen durchgeführt wird bzw. welche Formulare ausgefüllt werden müssen, sollten Sie bei den Beauftragten der Universität genau erfragen. Wichtig ist auch hier, dass Sie derartige Anträge frühzeitig stellen.

## Die Studienfinanzierung

Die Sozialberatungsstellen der Universitäten stehen Ihnen mit Rat zur Seite und helfen konkret bei der Beantragung sozialer Leistungen. Studierende mit MS können z.B. im Rahmen der Eingliederungshilfe (nach § 54 Absatz 1 Nr. 2 Sozialgesetzbuch XII) den sogenannten studienbedingten Mehrbedarf beantragen. Dafür zuständig sind die jeweiligen Sozialhilfeträger. Unter diesen Mehrbedarf fallen auch Hilfsmittel zum Gelingen des Studiums.

Sie können auch bei den BAföG-Ämtern Nachteilsausgleiche geltend machen, die Ihnen möglicherweise bei Bezug von BAföG zustehen, wie beispielsweise eine Verlängerung des BAföGs über die Regelstudienzeit hinaus. Fragen Sie auch nach Stipendien, die speziell Studierende mit Behinderung fördern.

### Tipp

Die Höchstdauer der Förderung kann in einigen Fällen verlängert werden. Informationen dazu bieten das Deutsche Studentenwerk und die BAföG-Ämter.

## Der Wohnort

Wenn Sie nicht zuhause wohnen können oder möchten, haben Sie die Möglichkeit, sich frühzeitig um einen Platz im Studentenwohnheim zu kümmern. Die meisten Studentenwohnheime bieten einzelne Zimmer oder Apartments speziell für Studierende, die auf barrierefreie Zimmer angewiesen sind. Sie werden hier in der Regel auf den oft langen Wartelisten bevorzugt.



## Beruf und MS

Die Situation auf dem Arbeitsmarkt ist schwierig, nicht nur für MS-Erkrankte. Egal, ob nach der Schule, nach dem Studium oder bei einem Jobwechsel – Sie müssen sich der Konkurrenzsituation stellen und mit Ihren Mitbewerbern in einen Wettstreit gehen. Für Sie zählen zunächst die gleichen Spielregeln wie für gesunde Bewerber. Überlegen Sie, wo Ihre Stärken liegen und bereiten Sie sich sorgfältig auf die Bewerbung und auf ein Bewerbungsgespräch vor. Vor allem: Lassen Sie sich durch Absagen nicht entmutigen.

## Bewerbung

Bei der Bewerbung und im Bewerbungsgespräch stellt sich nun die Frage, inwieweit Sie offenlegen müssen, dass Sie an MS erkrankt sind. Schließlich kann sich die Tatsache, dass Sie chronisch erkrankt sind, auch negativ auf Ihre Bewerbung auswirken. Leider ist nicht jeder Arbeitgeber gut über MS informiert und es herrschen oft Vorurteile in den Betrieben.

Nach der bisher geltenden Auffassung des Bundesarbeitsgerichts muss ein Arbeitnehmer von sich aus in der Regel weder eine chronische Erkrankung noch eine festgestellte Schwerbehinderung mitteilen. Fragt der Arbeitgeber jedoch direkt danach, ist die Erkrankung mitzuteilen, wenn es eine chronische (dauerhafte/mindestens sechs Monate andauernde) Einschränkung ist, die sich negativ auf das konkrete Arbeitsverhältnis auswirkt. Eine Sehstörung ist beispielsweise eine Einschränkung, die sich negativ auf die Arbeit auswirken kann.

Die Gefahr, dass eine Erkrankung eintreten kann, ist nicht mitteilungsspflichtig. Das heißt, haben sich Ihre Symptome zurückgebildet und es liegt keine Einschränkung vor, müssen Sie auch nicht darüber sprechen.

### Tipp

Beantworten Sie eine zulässige Frage des Arbeitgebers falsch, kann der Arbeitsvertrag angefochten werden. Erkundigen Sie sich deshalb vorher genau, welche Fragen zulässig sind und wahrheitsgemäß beantwortet werden müssen und welche unzulässig sind.

Beispiel: Ein MS-Erkrankter leidet an Gleichgewichtsstörungen. Er bewirbt sich als Dachdecker. Hier ist die Einschränkung bekannt und wirkt sich auch auf die konkret zu leistende Arbeit aus. Auf Befragen des Arbeitgebers ist hier die MS anzugeben.

## Sag ich 's meinem Chef und meinen Kollegen?

Falls keine sichtbaren oder einschränkenden Symptome vorhanden sind, müssen Sie dem Arbeitgeber Ihre Erkrankung nicht zwingend mitteilen. Sollten Sie sich dennoch für ein offenes Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten oder Ihren Kollegen entscheiden, sollten Sie sich vorab über die aktuellen gesetzlichen Bestimmungen für Behinderte informieren.



Viele junge MS-Erkrankte sind über lange Zeit kaum beeinträchtigt. In diesem Fall kann es besser sein, wenn Sie die Krankheit nicht überall bekannt machen, da dies Ihre Chancengleichheit im Beruf beeinträchtigen könnte. Ist der Krankheitsverlauf jedoch ausgeprägter oder offensichtlicher, sollten Sie sich überlegen, das Gespräch zu suchen.

Viele Menschen wissen nicht viel über die MS-Erkrankung. Auch nicht, dass die MS-Erkrankung sehr unterschiedlich verläuft und nicht zwangsläufig im Rollstuhl endet. Ein offenes Gespräch hilft gegen Unwissenheit, beugt Missverständnissen vor und sorgt für Unterstützung. Es setzt jedoch unbedingt das Einfühlungsvermögen und Verständnis der Kollegen und Vorgesetzten voraus.

Ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt, können die Kollegen dies nach einem Gespräch folgerichtig der

MS zuordnen. Vielleicht vereinbaren Sie miteinander zusätzliche Erholungspausen oder planen nötige Hilfsmittel am Arbeitsplatz ein. Auch eine Arbeitszeitverkürzung kann eine vorübergehende oder dauerhafte Lösung sein.

Die Beschäftigungsinitiative „Gemeinsam Arbeiten“ des Internationalen Bundes für Multiple Sklerose (IFMSS) setzt sich dafür ein, das Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit MS im Arbeitsalltag zu erhöhen.

### Tipp

Menschen, die ihre Krankheit verschweigen, laufen in Gefahr, sich ständig zu überfordern. Der offene, selbstbewusste Umgang mit der Erkrankung ermöglicht Ihnen die rechtzeitige Anpassung der Aufgaben und des Arbeitsumfeldes.

## MS-Symptome, die das Lernen und Arbeiten erschweren können

Es gibt einige begleitende Symptome der MS, die den schulischen und beruflichen Alltag mit MS erschweren können. Durch eine geeignete Therapie und passenden Strategien können Sie diesen Störungen gezielt entgegenzutreten.



**Sensibilitätsstörungen** zeigen sich durch Kribbelgefühle, als ob Ameisen über die Haut laufen, oder Taubheitsgefühle. Diese Missempfindungen können bei jeder Berührung für unangenehme Gefühle sorgen und schmerzhaft sein. Sie sind besonders störend in den Händen, z.B. beim Schreiben, da sie die Feinmotorik beeinträchtigen können.

### Tipp

*Versuchen Sie herauszufinden, was gut tut. Manchmal hilft es, wenn Sie sich selbst bestimmten Reizen aussetzen, z. B. mit einer weichen Bürste, einem Igelball, einem Vibrationsmassagegerät oder mit Kälte- oder Wärmekissen (Vorsicht!) usw.*

**Störungen der Feinmotorik** durch unsichere Bewegungen und Zittern. Dabei wird der Gang unsicher, die Schrift unleserlich, die Hand greift daneben, der Arm zittert so, dass ein Glas nicht mehr sicher zum Mund geführt werden kann. Alltägliche Verrichtungen wie Essen, Trinken oder Schreiben werden dadurch stark erschwert.

### Tipp

*Trainieren Sie Ihre Bewegungen und Feinmotorik beim Handwerken, Basteln, Handarbeiten, Tanzen, Malen usw.*



**Sehstörungen** führen dazu, dass man nicht mehr so gut lesen und schreiben kann. Sie reichen von einer Sehnerventzündung, bei der sich die Sehschärfe verschlechtert, die Farbwahrnehmung verändert und Teile des Gesichtsfeldes ausfallen können, bis hin zu einer Augenbewegungsstörung, durch die es u. a. zu Doppelbildern, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen kommen kann.

**Blasenstörungen** treten oftmals bereits als frühes Symptom der MS auf. Verstärkter Harndrang führt dann dazu, dass man manchmal unkonzentrierter ist oder häufiger zur Toilette muss, vielleicht auch während des Unterrichts.



### Tipp

*Ein Urologe kann Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Blase besser kontrollieren können. Planen Sie regelmäßig vor und nach dem Unterricht Toilettengänge ein. Reduzieren Sie jedoch nicht die Trinkmenge.*



**Spastik** tritt am Morgen oder nachdem man eine Weile gesessen hat auf. Sie macht sich häufig durch Muskelsteifigkeit bemerkbar, die sich in unsicheren Bewegungen der Hände oder beim Gehen zeigt. Spastik tritt zu Beginn einer MS selten auf.

### Tipp

*Bewegung und langsame Dehnübungen können dabei helfen, die Beweglichkeit zu erhalten. Vermeiden Sie bekannte Auslöser für die Spastik.*

**Müdigkeit** (Fatigue) – körperliche und geistige – beeinträchtigt den Tagesablauf sehr. Sie sorgt auch dafür, dass man sich nur schwer auf eine Aufgabe konzentrieren kann. Manchmal ist sie so ausgeprägt, dass die Fähigkeit, sich zu bewegen oder zu handeln, stark eingeschränkt ist. Sie zwingt die davon Betroffenen häufig zu Pausen.

### Tipp

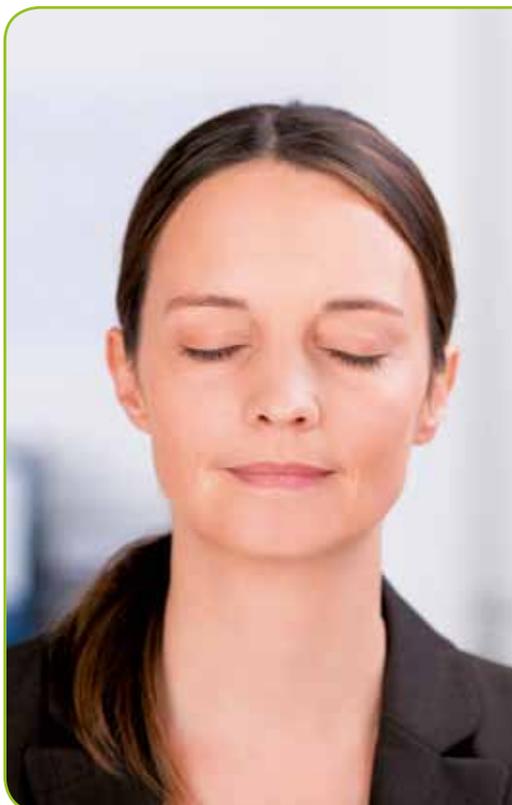
*Planen Sie Ihren Tagesablauf kräfteschonend und legen Sie zwischendurch eine Pause ein. Wenn Sie wissen, dass Hitze bei Ihnen die Symptomatik verstärkt, sollten Sie diese möglichst meiden. Regelmäßiger moderater Ausdauersport kann dauerhaft auch gegen Müdigkeit helfen.*

**Depressionen** treten im Krankheitsverlauf in unterschiedlicher Intensität und Stärke auf. Anfangs entwickeln einige Patienten sie als erste Reaktion auf die Diagnose MS. Depressionen können sich sehr negativ auf die Lebensqualität auswirken und mit sozialem Rückzug verbunden sein.

### Tipp

*Gehen Sie offen mit Ihrer Erkrankung um und versuchen Sie, möglichst am sozialen Leben teilzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, unter Depressionen zu leiden, denn durch eine angemessene Behandlung ist eine deutliche Besserung möglich.*

**Schmerzen** können eine direkte Folge der MS sein, z. B. verursacht durch eine Sehnerv-Entzündung oder indirekte Folge der MS wie beispielsweise durch Spastiken hervorgerufene Muskelverkrampfungen. Sie nehmen Einfluss auf den Schlaf, die Aktivitäten des täglichen Lebens sowie auf die Psyche.



Als **kognitive Störungen** findet man bei der MS insbesondere Störungen der Aufmerksamkeit, des Langzeitgedächtnisses, der räumlich-visuellen Wahrnehmung sowie der Fähigkeit des Problemlösens und schlussfolgernden Denkens. Sie beeinflussen das Leben erheblich, da die Konzentration auf normale Dinge, wie das Zuhören im Unterricht oder Diskussionen führen, erhebliche Energien erfordern.

### Tipp

*Sie können Ihr Gedächtnis und Ihre Aufmerksamkeit durch leichtes Training (am Computer) und Bewegung schulen. Zudem gibt es gute Möglichkeiten, durch Erinnerungshilfen und vorausschauende Planung, Defiziten entgegenzutreten.*

### Mehr zum Thema

Die Broschüren „Symptome der Multiplen Sklerose“ und „Kognition bei der Multiplen Sklerose“ können kostenlos im EXTRACARE-Servicecenter bestellt werden oder sind als Download zu finden unter: [www.msundich.de/fuer-patienten/service/downloads.shtml](http://www.msundich.de/fuer-patienten/service/downloads.shtml)





## Neue Perspektiven im Berufsleben

Die „Krankheit mit den tausend Gesichtern“ erfordert es, die beruflichen und persönlichen Gegebenheiten flexibel an den individuellen Krankheitsverlauf anzupassen. Diese Flexibilität bedeutet jedoch nicht, dass MS-Erkrankte beruflich nicht mehr aktiv und erfolgreich sein können. Sie müssen sich allerdings immer wieder neu an ihre Situation und Leistungsfähigkeit anpassen. Das gelingt zum Beispiel durch das Einplanen regelmäßiger Pausen, Arbeitszeitverkürzung oder Anpassung der Aufgaben an die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Auch einfache Hilfsmittel, wie Sehhilfen oder Stiftverdickungen, können eine wesentliche Unterstützung bieten.

Im Berufsalltag unterschätzen viele MS-Betroffene die Möglichkeiten, die ihnen die Arbeit erleichtern können. Entsprechend der Symptome und des Schweregrades der MS kann der Arbeitsplatz arbeitnehmerfreundlich mithilfe von staatlichen Zuschüssen verändert werden.

Freizeitaktivitäten helfen, den Stress durch Berufsalltag und Therapie gering zu halten. Entspannungstherapien wie Autogenes Training, Meditation oder Yoga schaffen einen Ausgleich. Auch Konditionstraining wie Schwimmen, Nordic Walking oder Radfahren helfen beim Stressabbau und steigern zudem die Leistungsfähigkeit.

### Möglichkeiten, um den Berufsalltag mit MS zu erleichtern

- Hilfsmittel (größere Bildschirme und Tastaturen, Transport- und Assistenzdienste)
- Änderung der Arbeitszeiten
- vermehrte Pausen
- Weiterbildungs-, Förderungs- oder Rehabilitationsprogramme

### Tipp

Versuchen Sie, so lange wie möglich an der Arbeitswelt teilzuhaben! Denn eine Arbeitsstelle bietet neben einem selbstbestimmten Leben

- Anerkennung für vollbrachte Leistungen,
- soziale Integration,
- die Motivation, sich der MS zu stellen,
- ein gestärktes Selbstbewusstsein und
- eine zunehmende Kraft, um der Erkrankung aktiv entgegenzutreten.

## Hilfsmittel für den Arbeitsplatz

MS-Betroffene haben im Beruf manchmal mit krankheitsbedingten Einschränkungen zu kämpfen. Viele davon können allerdings durch Hilfsmittel und gute Organisation kompensiert werden.

### Auswahl weiterer möglicher Hilfsmittel

Persönliche Hilfsmittel	Technische Arbeitshilfen	Hilfen für die Aus-rüstung	Organisation
Orthopädische Sicherheitsschuhe	Orthopädische Sitzhilfen	Berufsbekleidung, Schuhwerk sowie Schutzbekleidung gegen Regen, Kälte	Verlegung des Arbeitsplatzes, so dass er leichter zu erreichen ist oder nahe einer Toilette
Spezielle Hör- und Sehhilfen, Sprach-erkennungssysteme	Stehpulte, höhen-verstellbare Schreibtische	Arbeitsgeräte, die zur Berufsausübung benötigt werden (Werkzeuge usw.)	Barrierefreier Zugang mit nahegelegendem Parkplatz
Kraftfahrzeughilfe	Hebe- oder Transporthilfen		Regelmäßige Pausen, Arbeitszeitverkürzung
Katheter	Speziell gestaltete PC-Tastaturen/-Mäuse		

In der folgenden Tabelle finden Sie die richtigen Ansprechpartner, falls Sie Unterstützung oder Zuschüsse benötigen.

Leistung	Maßnahmen, die unterstützen können	Zuständige Stelle
Förderung der Arbeitsaufnahme	Bewerbungstrainings, Übernahme von Porto und Reisekosten oder auch Zuschüsse für Arbeitsgeräte, Arbeitskleidung, Umzugskosten etc. Lohnkostenzuschüsse; Lohnkostenübernahme für eine 3-monatige Probezeit	Arbeitsamt, Integrationsfachdienste
Arbeitsplatzgestaltung	Umgestaltung des Arbeitsplatzes z. B. mit besonderen Sehhilfen oder barrierefreier Zugänge	Integrationsamt*
Berufliche Weiterbildung	Behinderungsbedingte Mehraufwendungen für „Maßnahmen zur Erhaltung und Erweiterung beruflicher Kenntnisse und Fertigkeiten“	Arbeitsamt, Rentenversicherungsträger, Integrationsamt*
Hilfe zum Erreichen des Arbeitsplatzes	Anschaffung eines Kraftfahrzeugs, Umbau des bestehenden Fahrzeugs, Führerschein, Untersuchungen oder Ergänzungsprüfungen	Arbeitsamt, Rentenversicherungsträger, Integrationsamt*
Kündigungsschutz	Eine Kündigung kann nur mit Zustimmung des Integrationsamtes erfolgen	Integrationsamt*
Medizinische Rehabilitation	Reha-Behandlungen, welche die Erwerbsfähigkeit und die Teilhabe am sozialen Leben erhalten, verbessern oder wiederherstellen	Rentenversicherungsträger, Krankenkasse
Psychosoziale Beratung und Begleitung	Beratung und Hilfe bei Konflikten im Unternehmen	Integrationsfachdienste
Wohnungshilfen	Behindertengerechte Ausstattung des Wohnraums, Umzug in eine behindertengerechte oder zum Arbeitsplatz günstiger gelegene Wohnung	Arbeitsamt, Rentenversicherungsträger, Integrationsamt*

\* Das Integrationsamt ist Ansprechpartner für Menschen mit Schwerbehinderung..

#### Mehr zum Thema

Die Broschüre „Recht und Soziales mit MS“ kann kostenlos im EXTRACARE-Servicecenter bestellt werden oder ist als Download zu finden unter:

[www.msundich.de/fuer-patienten/service/downloads.shtml](http://www.msundich.de/fuer-patienten/service/downloads.shtml)





## Erfülltes Arbeitsleben trotz MS

Leider ist die MS bisher nicht heilbar. Dennoch gibt es eine Vielzahl wirksamer Medikamente, die den Krankheitsfortschritt erheblich verzögern kann. Je früher die Behandlung beginnt, desto weniger spüren die Betroffenen die direkten Auswirkungen der Multiplen Sklerose auf ihren beruflichen Alltag.

Für Sie heißt dies vor allem, dass Sie Ihrer Zukunft gelassener und positiver entgegentreten können und mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht nur Ihr Studium oder Ihre Ausbildung erfolgreich absolvieren, sondern auch viele Jahre erfolgreich in Ihrem Beruf arbeiten werden.

Positiver Stress, die Bestätigung durch berufliche Leistungen und der Kontakt zu Arbeitskollegen sind für alle Menschen wichtig und wohltuend. Sie haben das Gefühl, gebraucht zu werden, und nehmen am ganz normalen Arbeitsalltag teil.

Der Erhalt sozialer Kontakte außerhalb der eigenen vier Wände sowie die generelle Akzeptanz und Anerkennung durch Kollegen und Vorgesetzte sind eine wichtige Quelle für das eigene Selbstbewusstsein. Die eigene Wahrnehmung und positive Lebenseinstellung sind wesentliche Faktoren, um der Krankheit offensiv und motiviert die Stirn zu bieten.



## Wo finde ich Hilfe?

Auch trotz Multipler Sklerose ein erfülltes Berufsleben haben – das ist möglich. Um einen Beruf zu finden, der Ihren Interessen entspricht und Sie möglichst lange ausfüllt, benötigen Sie vielleicht manchmal einen professionellen Rat oder weitere Unterstützung. Besonders damit Sie aufgrund Ihrer MS-Erkrankung keine wesentlichen Nachteile erfahren. Wir haben für Sie im Folgenden wichtige Anlaufstellen und weiterführende Quellen zusammengestellt, die Ihnen auf Ihrem beruflichen Weg von Nutzen sein können.

### Wichtige Adressen und Websites

Beauftragte der Bundesregierung für die  
Belange behinderter Menschen  
Mauerstraße 53  
10117 Berlin  
Fax: 030 18 527 1871  
E-Mail: [anfrage@behindertenbeauftragte.de](mailto:anfrage@behindertenbeauftragte.de)  
[www.behindertenbeauftragte.de](http://www.behindertenbeauftragte.de)

Bundesagentur für Arbeit  
Servicetelefon: 0800 4555500  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH)  
Erzbergerstraße 119  
76133 Karlsruhe  
Telefon: 0721 8107-901 und -902  
Fax: 0721 8107-903  
E-Mail: [bih@integrationsaemter.de](mailto:bih@integrationsaemter.de)  
[www.integrationsaemter.de](http://www.integrationsaemter.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation  
Solmsstraße 18  
60486 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 605018-0  
Fax: 069 605018-29  
E-Mail: [info@bar-frankfurt.de](mailto:info@bar-frankfurt.de)  
[www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de)

Bundesinstitut für Berufsbildung  
Robert-Schuman-Platz 3  
53175 Bonn  
Telefon: 0228 107-0  
Fax: 0228 107-2977  
E-Mail: [zentrale@bibb.de](mailto:zentrale@bibb.de)  
[www.bibb.de](http://www.bibb.de)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
Wilhelmstraße 49  
10117 Berlin  
Telefon: 03018 527-0  
Fax: 03018 527-1830  
E-Mail: [info@bmas.bund.de](mailto:info@bmas.bund.de)  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)

Bundesministerium für Bildung und Forschung  
Hannoversche Straße 28–30  
10115 Berlin  
Telefon: 030 1857-0  
Fax: 030 1857-5503  
E-Mail: [information@bmbf.bund.de](mailto:information@bmbf.bund.de)  
[www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V.  
Küsterstraße 8  
30519 Hannover  
Telefon: 0511 96834-0  
Fax: 0511 9 6834-50  
E-Mail: [dmsg@dmsg.de](mailto:dmsg@dmsg.de)  
[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)  
[www.dmsg.de/jugend-und-ms](http://www.dmsg.de/jugend-und-ms) (auch bei Facebook)  
[www.kinder-und-ms.de](http://www.kinder-und-ms.de)

Deutsche Rentenversicherung  
Servicetelefon: 0800 10004800  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Deutsches Studentenwerk e. V.  
Monbijouplatz 11  
10178 Berlin  
Telefon: 030 297727-10  
Fax: 030 297727-99  
E-Mail: [dsw@studentenwerke.de](mailto:dsw@studentenwerke.de)  
[www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de)

Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg  
Telefon: 0800 9870008  
[www.msundich.de](http://www.msundich.de)  
E-Mail: [info@extracare.de](mailto:info@extracare.de)  
[www.novartis.de](http://www.novartis.de)

REHADAT – Informationssystem zur beruflichen Rehabilitation  
Institut der deutschen Wirtschaft Köln e. V.  
Konrad-Adenauer-Ufer 21  
50668 Köln  
Telefon: 0221 4981-1  
Fax: 0221 4981-533  
[www.rehadat.de](http://www.rehadat.de)  
[www.rehadat-bildung.de](http://www.rehadat-bildung.de)

## Weiterführende Literatur

Berufsbildungsgesetz (BBiG)  
[www.gesetze-im-internet.de/bbig\\_2005](http://www.gesetze-im-internet.de/bbig_2005)

Broschüren der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG):

- Gleiche Chancen trotz MS – Schule, Ausbildung, Beruf
- Xistence – Job und MS? Aber sicher!
- Aktiv im Beruf

Bezug: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V., Küsterstraße 8,  
30519 Hannover; [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

Broschüre der Multiple Sklerosis International Federation (MSIF):

• Junge Menschen mit Multipler Sklerose

[www.msif.org/includes/documents/cm\\_docs/2013/m/msinfofocusissue21de.pdf?f=1](http://www.msif.org/includes/documents/cm_docs/2013/m/msinfofocusissue21de.pdf?f=1)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2013):

Ratgeber für Menschen mit Behinderung. Bezug: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock; [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

Handbuch der Studentenwerke (2013):

Studium und Behinderung: Informationen für Studieninteressierte und Studierende mit Behinderungen und chronischen Krankheiten. Deutsches Studentenwerk, Berlin

[http://studentenwerke.de/sites/default/files/37\\_Handbuch\\_Studium\\_und\\_Behinderung\\_7\\_Aufgabe.pdf](http://studentenwerke.de/sites/default/files/37_Handbuch_Studium_und_Behinderung_7_Aufgabe.pdf)

Handwerksordnung (HwO)

[www.zdh.de/fileadmin/user\\_upload/ZDH/Handwerksordnung\\_Stand\\_Januar\\_2012.pdf](http://www.zdh.de/fileadmin/user_upload/ZDH/Handwerksordnung_Stand_Januar_2012.pdf)

Haupts, Michael / Schipper, Sabine (2010):

Unsichtbare Symptome der Multiplen Sklerose – Kognitive Störungen, Fatigue, Depressionen. dmv Deutscher Medizin Verlag, Münster

Henze, Thomas (2013):

Der große Patientenratgeber Multiple Sklerose: Symptome besser erkennen und behandeln. W. Zuckschwerdt Verlag, München

Sozialgesetzbuch (SGB) Neuntes Buch: Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen

[www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_9/BJNR104700001.html](http://www.gesetze-im-internet.de/sgb_9/BJNR104700001.html)

Sozialverband Deutschland:

Artikel 24 – Bildung – UN-Behindertenrechtskonvention

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

Zettl, K. Uwe / Köhler, Wolfgang / Buchmann, Johannes (2007):

Multiple Sklerose im Kinder- und Jugendalter. Thieme Verlag, Stuttgart

Weitergehende Informationen

finden Sie im Internet unter:

[www.ms-und-ich.de](http://www.ms-und-ich.de)

Falls Sie Fragen haben, steht Ihnen unser  
EXTRACARE-Servicecenter gerne zur Verfügung.

EXTRACARE-Servicehotline:

o 800-987 00 08

(gebührenfrei

Mo. bis Fr. von 8.30 bis 18.30 Uhr)

E-Mail:

[info@extracare.de](mailto:info@extracare.de)