

# KOMPASS

Ihr MS-Wegweiser für Berlin

dmsg Deutsche  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft  
Landesverband  
Berlin e.V.

Ausgabe 1/2023

Bild: istock.com/poike



04 ▶ Fokus

## Reisen mit Multipler Sklerose

---

22 ▶ Inklusion

## 2. Berliner Behin- dertenparlament

---

27 ▶ Hilfe und Beratung

## Chat mit DMSG- Fachkräften

# Inhalt

03 Editorials



Bild: iStock.com/hocus-focus

04

## Fokus

- 04 Auslandsreisen richtig planen
- 08 Das Sonnenblumenband:  
Programm für nicht sichtbare Beeinträchtigungen
- 09 MS- und Reisebloggerin Samira Mousa im Interview
- 11 CO<sub>2</sub>-Ausgleich
- 11 Mit dem E-Scooter durch den Yellowstone-Park
- 13 Strandtauglicher Rollstuhl durch Eigenbau
- 13 Hilfsmittel als Freunde
- 14 **Psychologische Beratung und Krisenbewältigung**
- 15 **Funktionstrainingsangebot in Berlin wächst**
- 16 **Geschäftsbericht 2022**
- 20 **Für eine bezahlbare Pflege**



Bild: BBP

22

**Berliner Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus**

- 23 **Charité-Studie „Transkutane Rückenmarkstimulation“ – ein Erfahrungsbericht**
- 24 **Koordinationsstörungen und Schwindel bei MS**
- 26 **DMSG-zertifizierte Zentren in Berlin**



Bild: Zone35

27

**MS Beratung – App für schnelle Hilfe**

- 28 **Auf ein Wort: mit Sozialarbeiterin Verena Fröhlich**
- 29 **Neue Selbsthilfegruppe im Südosten Berlins**
- 29 **Reha-Erwartungen MS-Betroffener**
- 32 **Welt-MS-Tag 2023**

Für die Unterstützung unserer Arbeit auch im Jahr 2023 bedanken wir uns ganz herzlich bei:



AOK, BKK, Techniker Krankenkasse, DPW Landesverband Berlin e.V., DRV Berlin-Brandenburg, DRV Bund, Land Berlin, Gemeinnützige Hertie-Stiftung und Badzinski-Stiftung.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen genannten und nicht genannten Spendern und Ehrenamtlichen für ihre Unterstützung.

### Impressum

**Herausgeberin:**  
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,  
Landesverband Berlin e.V.

**Sitz der Geschäftsführung:**  
Aachener Straße 16, 10713 Berlin  
Telefon: 030/313 06 47  
E-Mail: info@dmsg-berlin.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Der Vorstand  
Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum  
V.i.S.d.P.: Karin May  
Die Redaktion behält sich die Kürzung von Artikeln vor.

**Redaktion:** André Bunde (abu)

**Redaktionelle Beratung:**  
Kathrin Geyer

**Spendenkonto:**  
Sparkasse Berlin  
BIC: BELADEVB33  
IBAN: DE95 1005 0000 1130 0045 00

**Layout:** DMSG Berlin

**Gestaltung und Druck:**  
schnieke letterpress berlin  
Gerhard-Winkler-Weg 13  
12355 Berlin

Der KOMPASS erscheint halbjährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15.09.2023

# Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,



so langsam scheint uns der Ausnahmezustand „Corona“ tatsächlich zu verlassen, und das ist gut so. Individuelle Risikoabwägungen und gegenseitige Rücksichtnahme sind an die Stelle strenger Reglementierungen getreten. Wir freuen uns vor diesem Hintergrund, Ihnen zukünftig wieder mehr Angebote in Präsenz machen zu können. Insbesondere unser geplanter Fach- und Begegnungstag zum Welt-MS-Tag am 31. Mai 2023 soll uns wieder stärker in die persönliche Begegnung und in den Austausch bringen. Mehr dazu in der Einladung auf Seite 32.

Am 24. Juni 2023 werden wir dann mit hoffentlich vielen Teilnehmenden für die DMSG Berlin beim Inklusionslauf auf dem Tempelhofer Feld dabei sein. Nähere Informationen zur Veranstaltung und zu den Teilnahmemöglichkeiten finden Sie auf unserer Website sowie über Facebook und Instagram.

Wir berichten vom 2. Berliner Behindertenparlament, von den Ergebnissen unserer Umfrage zu Erwartungen an Reha-Maßnahmen aus dem KOMPASS 2/2021, von persönlichen Erfahrungen eines MS-Betroffenen zur Teilnahme an einer Studie und vom Start des Sunflower-Projekts am Flughafen BER.

Passend dazu widmen wir uns in diesem Heft ausführlich dem Thema Reisen: Der Schwerpunkt dieser Ausgabe erstreckt sich von einer Sammlung wichtiger Hinweise für eine gelungene Reiseplanung bis hin zu persönlichen Erfahrungsbe-

richten, vor allem mit Blick auf erfolgreich genutzte Hilfsmittel.

Bei dem medizinischen Schwerpunktthema in diesem Heft geht es um Koordinationsstörungen und Schwindel bei MS.

Ein wichtiges Thema, das viele von uns angeht, hat ebenfalls den Weg ins Heft gefunden – die Folgen der Umsetzung des Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetzes (GVWG). Unsere Forderung ist ganz klar: Pflege muss bezahlbar bleiben! Nach Redaktionsschluss gab es weitere Entwicklungen auf politischer Ebene, die wir für Sie im Blick behalten und im kommenden Heft ergänzen werden.

Lesen Sie diese und weitere interessante Artikel im vor Ihnen liegenden Kompass, lernen Sie im Gespräch mit Frau Fröhlich eine weitere Mitarbeiterin der DMSG kennen und freuen Sie sich mit mir auf viele schöne und interessante Begegnungen in den kommenden Monaten.

Mit herzlichen  
Grüßen

Ihre Karin May  
*Geschäftsführerin*

## Liebe Mitglieder,



der diesjährige Welt-MS-Tag steht unter dem Motto „GeMeinSam“.

**Gemeinsam wollen wir auf unserem Fach- und Begegnungstag am 31. Mai 2023 nach einer Zeit vielfältiger Krisen in Gesellschaft und Politik unsere Arbeit im Sinne der Satzung der DMSG Berlin fortsetzen – immer für Sie da sein. Ich erinnere an die Kernkompetenzen unseres Landesverbandes: umfassende und kompetente Beratungsangebote, unabhängig und dem Gemeinwohl verpflichtet.**

**Es grüßt Sie sehr herzlich im Namen des Vorstandes**

**Ihr Vorstandsvorsitzender der Berliner DMSG  
Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum**

**Fach- und Begegnungstag  
der DMSG Berlin zum  
Welt-MS-Tag 2023**

am 31. Mai in der Berliner Stadtmission



# Auslandsreisen richtig planen

**Ob pulsierende Metropolen oder exotische Landschaften – auch mit MS lässt sich das Fernweh stillen. Eine gute Planung, die Art und Ort des Urlaubs auf die eigene Erkrankung abstimmt, ist die beste Voraussetzung dafür, dass die Auslandsreise zu einer lohnenden Erinnerung wird.**

Stöbert man durch Blogs und Erfahrungsberichte von reiseerfahrenen MS-Betroffenen oder Menschen mit Behinderungen, begegnet einem immer wieder eine Botschaft: Ein gewisses Maß an Flexibilität bei der Planung, aber auch während des Reisens selbst ist wichtig, um Wunsch und Wirklichkeit zusammenzubringen. Mit einer guten Organisation geht fast alles, aber auch nicht überall. Deshalb ist es ratsam, sich als erstes zwei Fragen zu stellen: 1. Welchen Zweck soll die Reise haben – etwa Kultur- oder Naturerlebnisse oder einfach Erholung? 2. Was ist vor dem Hintergrund des eigenen Gesundheitszustands und der individuellen Verfassung machbar und sinnvoll? Ratsam ist es auf jeden Fall, die behandelnden Ärzt\*innen bei der Beantwortung der zweiten Frage hinzuziehen – eine gute Grundlage für die weitere Organisation.

Allgemein gilt: Je größer die Einschränkung durch die Krankheit, desto aufwendiger die Planung und desto länger der Vorlauf. Allen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, empfiehlt Elly Seeger, Vorsitzende des Beirats der MS-Erkrankten im DMSG-Landesverband Berlin, zum Beispiel bereits ein Jahr im Voraus mit der Organisation zu beginnen, allein schon um die Zimmer in den häufig stark nachgefragten barrierefreien Unterkünften zu sichern. Wem die Planung auf eigene Faust zu anstrengend oder risikoreich ist, kann sich an Reisebüros oder Anbieter wenden, die sich auf barrierefreie Reisen spezialisiert haben, wie die BSK-Reisen GmbH des Bundesverbands Selbsthilfe Körperbehin-

derter e. V., die viele Reiseziele in Europa und Übersee anbietet und bei Bedarf auch Reiseassistenzen vermittelt sowie Hilfsmittel vor Ort anmietet.



## BSK-Reisen

Coronabedingt gibt es zwar keinen Katalog 2022/2023, aber zur Orientierung können Sie auf der Website den letzten Katalog als PDF-Datei herunterladen oder kostenlos als Printausgabe bestellen. Auf der Website finden Sie auch alle aktuellen Reiseangebote: [www.bsk-reisen.org](http://www.bsk-reisen.org)



Besonders wenn die vor Ort benötigte zusätzliche Hilfe sehr umfangreich ist, summieren sich die Urlaubskosten schnell. Auch wenn sich durch die Suche von Hotels, die die gewünschten Hilfsmittel kostenlos mit anbieten, oft einiges sparen lässt, kann das eigene Budget trotzdem für die Reise nicht ausreichen. In solchen Fällen gibt es unter Umständen Fördermöglichkeiten, etwa durch Stiftungen, zu denen die Sozialberatung der DMSG Berlin berät.

## Recherche im Vorfeld

Für ein möglichst entspanntes Reisen empfiehlt sich, selbst wenn



Dienstleister bei der Planung in Anspruch genommen werden, ein Mindestmaß an Eigenrecherche. So geben die Seiten des Auswärtigen Amtes einen ersten Eindruck darüber, ob ein Land als persönliches Urlaubsziel überhaupt geeignet ist, egal ob in puncto Klima, Sicherheitslage, allgemeine Impf-Infos und Corona-Situation. Hier findet man zudem die Kontaktdaten der deutschen Auslandsvertretungen im jeweiligen Land, die für eventuelle Notfälle auch zum Reise-Inventar gehören sollten. Sich schon zuhause über eine gute medizinische Versorgung vor Ort zu informieren, zum Beispiel ein geeignetes Krankenhaus oder eine geeignete neurologische Fachambulanz für den Fall eines Schubes ausfindig zu machen, fördert die eigene Sicherheit zusätzlich. Bei der Suche nach MS-spezifischen Informationen können die MS-Gesellschaften im Zielland weiterhelfen, zu finden unter: [www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/](http://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/). Außerdem bieten die eingangs erwähnten Blogs authentische Informationen und Anregungen zu vielen Reisezielen und -themen, die bei der Planung helfen: Im Interview auf Seite 9 erzählt MS- und Reisebloggerin Samira Mousa über ihre Erfahrungen.



Bild: iStock.com/hocus-focus

Wer Unterkünfte online bucht, fragt außerdem am besten noch mal direkt – telefonisch oder per E-Mail – nach, ob alles, was gebraucht wird, auch wirklich vorhanden ist.



### Reiseblog Mobilista

Reiseblog von Adina – Rollstuhlfahrerin – und Timo Hermann, die seit 2007 gemeinsam die Welt bereisen, ihre Erfahrungen teilen und Praxistipps geben. Mobilista berichtet sowohl aus der Perspektive der Rollstuhlfahrerin als auch aus der des Begleiters.

[www.mobilista.eu](http://www.mobilista.eu)

Bei der Detailplanung der Aktivitäten am Urlaubsort, ob sie nun Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten oder den Verkehr betrifft, steht Reisenden mit Mobilitätseinschränkung ein nützliches Tool zur Verfügung: die Online-Karte Wheelmap.org – ein Projekt des Sozialhelden e. V. Die Karte gibt es auch als Smartphone-App für unterwegs. Sie ist eine Art Google Maps, in der öffentlich zugängliche Orte auf der ganzen Welt nach

einem Ampelsystem entsprechend ihrer Zugänglichkeit für Rollstuhlnutzende aufgeführt sind. Wer ganz sicher gehen will, kann die Barrierefreiheit einzelner Orte auch bei den jeweils zuständigen Tourismusämtern in Erfahrung bringen. Sind Recherche, Buchung und Detailplanung abgeschlossen, empfiehlt sich spätestens jetzt das Erstellen einer Checkliste mit allem, was für die Reise benötigt wird.

## Krankenversicherung

Grundsätzlich sollten alle MS-Erkrankten mit gesetzlicher Krankenversicherung eine private Auslandskrankenversicherung abschließen, um für gesundheitliche Notfälle gewappnet zu sein, die nichts mit der MS zu tun haben. Denn selbst innerhalb der EU und in Ländern, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht, zahlen deutsche Kassen den Krankenrücktransport und manche medizinische Leistungen nicht. In einigen Ländern, wie zum Beispiel Kuba, ist eine Auslandskrankenversicherung sogar Pflicht, um überhaupt einreisen zu können. Sie allein ist jedoch noch kein Garant für ausreichenden Schutz, weil sie oftmals keine Behandlungen abdeckt, die im Rahmen chronischer Erkrankungen anfallen, also im Ausland vorhersehbar sind.

Ein vor Reisebeginn ausgestelltes Attest des behandelnden Arztes oder der behandelnden Ärztin, das die Unbedenklichkeit von Urlaubsziel, Reisedauer und Beförderungsmittel bescheinigt, erhöht die Chance auf eine Kostenübernahme von Behandlungen bei unberechenbaren Notfällen, wie der Kortisonbehandlung im Falle eines Schubs. Um sicherzugehen, sollte dies im Vorfeld mit dem jeweiligen Anbieter geklärt werden. Die Grunderkrankung zu verschweigen bringt hierbei nichts. Sie berechtigt den Versicherer nur zur Anfechtung des Versicherungs-

vertrages, die in der Regel zu dessen Nichtigkeit führt.

Finden MS-Erkrankte im Vorfeld ihrer Reise keine Auslandskrankenversicherung, die vorhersehbare Behandlungen abdeckt, kommt die eigene Krankenkasse zum Zug. Laut Sozialgesetzbuch sind die Kassen nämlich zum Schutz von chronisch Kranken im Ausland verpflichtet. Konkret heißt das, dass sie für sechs Wochen im Kalenderjahr auch außerhalb Europas die Kosten maximal bis zu der Höhe übernehmen müssen, in der sie im Inland entstanden wären. Stiftung Warentest empfiehlt, hierfür ein bis drei Ablehnungsschreiben vorzulegen, in denen die Auslandskrankenversicherer bestätigen, dass sie die Behandlungskosten für die chronische Erkrankung nicht übernehmen.



Unabhängig vom Urlaubsort wird Pflegegeld oder anteiliges Pflegegeld bis zu sechs Wochen im Kalenderjahr weitergezahlt.

## Reiserücktritt

Ein Attest, also eine Reisetauglichkeitsbescheinigung, hilft auch beim Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Sie greift, wenn aus einem schwerwiegenden unvorhersehbaren Grund die gebuchte Reise nicht angetreten werden kann. Einige Versicherer lassen die unerwartete Verschlechterung einer chronischen Erkrankung als solch einen Grund gelten, wenn die Bescheinigung vor der Buchung der Reise ausgestellt wurde. Bedingt durch den langen Vorlauf, der oftmals bei der Buchung von barrierefreien Reisezielen nötig ist, kann es also nötig sein, das Attest zweimal ausstellen zu lassen: vor der Buchung und direkt vor Reiseantritt.

Übrigens: Die Reiserücktrittsversicherung greift nicht beim Abbruch einer Reise. Für diesen Fall muss eine Reiseabbruchversicherung abgeschlossen werden. Sie erstattet Reiseleistungen, die nicht in Anspruch genommen wurden, kommt für Mehrkosten auf, die der Reiseabbruch verursacht, und springt ein, wenn man gezwungen ist, länger als geplant am Urlaubsort zu bleiben. Viele Versicherungen bieten Reiserücktritts- und Reiseabbruchleistungen in einem Paket an. Ist auf der Reise ein Rollstuhl dabei, sollte auch dieser mitversichert sein, für den Fall, dass er beschädigt wird oder verloren geht. Zusätzlich macht eine Geldreserve auf dem Konto Sinn, um Kosten für nicht eingeplante Leistungen wie einen früheren Rückflug oder einen Krankenhausaufenthalt begleichen zu können, die erst im Nachhinein von den Versicherern erstattet werden.



Nicht alle Reiserücktrittsversicherungen leisten im Fall einer Covid-19-Erkrankung beziehungsweise bei persönlicher Quarantäne. Nicht alle Reiseabbruchversicherungen decken Länder ab, für die eine coronabedingte Reisewarnung des Auswärtigen Amtes besteht.

## Bahn und Flugzeug

Für Reisen ins nahe Ausland ist Bahnfahren eine umweltfreundliche Alternative zum Fliegen. Leider bereitet es Menschen mit Mobilitätseinschränkung häufig viele Probleme, nicht nur durch Personalmangel oder kaputte Aufzüge, sondern auch, weil innerhalb der EU noch immer keine gemeinsame Regelung zur gegenseitigen Anerkennung von Behindertenausweisen und entsprechenden Vergünstigungen existiert. Beispielsweise kann

ein Schwerbehindertenausweis mit Begleitvermerk, der es Begleitpersonen erlaubt, umsonst mitzureisen, zwar geltend gemacht werden, wenn die internationale Fahrkarte in Deutschland erworben wird und die Fahrt an einem deutschen Bahnhof beginnt oder endet. Bei Fahrten innerhalb des Landes ist die unentgeltliche Mitnahme aber abhängig von den jeweiligen Verkehrsunternehmen. Eine Übersicht, bei welchen sie möglich ist, findet sich auf [www.oepnv-info.de/reisen/bahnreisen/begleitpersonen-im-ausland](http://www.oepnv-info.de/reisen/bahnreisen/begleitpersonen-im-ausland). Um Risiken im Reiseablauf zu minimieren, bieten sich grundsätzlich Direktverbindungen an. Ist das nicht möglich, sollte genügend Zeit für das Umsteigen eingeplant werden. In Kooperation mit den Bahnunternehmen europäischer Nachbarländer bietet die Deutsche Bahn über ihre Mobilitätsservice-Zentrale die Möglichkeit, europaweit Hilfeleistungen beim Ein-, Um- und Aussteigen voranzumelden. Um zu verhindern, dass Services aufgrund beschränkter Kapazitäten nicht mehr verfügbar sind,

sollte die Buchung so früh wie möglich erfolgen. Grundsätzlich sind bei Hilfeleistungen im Ausland mindestens 48 Stunden Vorlauf nötig.



### Mobilitätsservice der Deutschen Bahn

☎ 030 / 65212888

✉ [msz@deutschebahn.com](mailto:msz@deutschebahn.com)

Beim Fliegen gilt es für Menschen mit Mobilitätseinschränkung, neben der rechtzeitigen Anmeldung – am besten direkt bei der Flugbuchung – einige Besonderheiten zu beachten. So nutzen Fluggesellschaften, um ihre Services zu organisieren, international geltende Codes, die aussagen, wie mobil man ist und welche Hilfe man braucht. Den auf sich zutreffenden Code zu kennen, erleichtert die Buchung und die Inanspruchnahme entsprechender Services. Schließlich müssen an Flughäfen oft lange Strecken zurückgelegt werden.



### Codes der Airlines zur Einschätzung der Mobilität

**WCHR:** kann kurze Wege gehen und auch Treppen steigen

**WCHS:** kann kurze Wege laufen, aber keine Treppen steigen

**WCHC:** kann weder selbstständig laufen noch Treppen steigen

Da Rollstühle spätestens vor der Flugzeugtür als Gepäck aufgegeben werden müssen und im Flieger ein Transfer-Rollstuhl bereitgestellt wird, empfehlen erfahrene Rollstuhltreisende lose oder empfindliche Teile mit an Bord zu nehmen und am Zielort das Flugzeug nicht zu verlassen, bis der eigene Rollstuhl an der Tür bereitsteht. Denn die Stühle können auf dem Weg zum Gepäckband beschädigt werden. Besonders Elektrorollstühle mit ihren verschiedenen Batterietypen erfordern aufgrund der komplizierten Regelungen der Fluggesellschaften und notwendigen Genehmigungen bei der Planung einiges an Geduld.

## Was nehme ich mit?

In die Tasche, genauer ins Handgepäck, gehören neben den Buchungunterlagen, Ausweisdokumenten und Bescheinigungen der Versicherungen die Beipackzettel der einzunehmenden Medikamente und ein ärztliches Attest über alle benötigten Medikamente und Gegenstände, am besten auf Englisch und – falls möglich – in der Sprache des Urlaubslandes. Um die Verständigung auch bei wichtigen Sachverhalten oder Notfällen so eindeutig wie möglich zu gestalten, bietet sich für alle, die der jeweiligen Landessprache nicht oder kaum mächtig sind, ein Zeige-Wörterbuch als Reisebegleiter an. In ihm sind essenzielle Sachverhalte in Icon- und Bild-

form dargestellt, um per Fingerzeig zu kommunizieren. Auf Reisen ins europäische Ausland könnte außerdem der Euroschlüssel hilfreich sein. Für einen Preis von 23,- Euro ermöglicht das einheitliche Schließsystem kostenlosen Zugang zu mittlerweile mehr als 12.000 öffentlichen behindertengerechten Sanitäranlagen in ganz Europa. Ein weiterer sinnvoller Reisebegleiter ist der europäische Notfallausweis. Das kompakte gelbe Dokument fasst in neun Sprachen auf zwölf Seiten die persönlichen Daten und alle relevanten Informationen über die Gesundheit der in-nehabenden Person zusammen, um professionellen Ersthelfern eine optimierte Versorgung zu ermöglichen.

Um Kosten und Aufwand nicht unnötig anwachsen zu lassen, sollte folgende Frage das Packen begleiten: Was ist wirklich wichtig? Das sind zuallererst die benötigten Medikamente. Hier rät Elly Seeger allerdings zur Devise: Lieber etwas mehr als zu wenig! Und: Wenn nötig, Kühlakku für die Medikamente mitnehmen! Wichtig sind auch Dinge und Hilfsmittel, die wesentlich dazu beitragen, den Aufenthalt möglichst stress- und symptomfrei zu gestalten. Sie werden natürlich bei jedem unterschiedlich ausfallen. Der eine füllt seinen Koffer mit einem speziellen Kissen, das nicht in sich zusammenfällt, um während des Schlafs

den Nacken zu stützen. Die andere kann wegen starker Empfindlichkeiten nicht auf die mobile Po-Dusche verzichten. Um sicherzugehen, sollte auf Experimente verzichtet und nur das eingepackt werden, was sich bereits zuhause bewährt hat. Setzt man beispielsweise auf ein Kühl-T-Shirt, um die Wärme am Urlaubsort erträglicher zu machen, bietet sich während des heimischen Sommers ein Stresstest hinsichtlich Wirksamkeit und Praktikabilität an.

## Reisedauer

Wie lange der Aufenthalt im Ausland schließlich dauern soll, hängt natürlich von den Reisenden selbst ab. Allgemein sollte er jedoch umso länger andauern, je weiter das Reiseziel entfernt ist. Ein Kurz-Trip nach New York beispielsweise stellt nicht nur aus ökologischer Sicht aufgrund des enormen CO<sub>2</sub>-Austoßes, der mit Hin- und Rückflug einhergeht, eine enorme Umweltbelastung dar, sondern läuft auch Gefahr, in keinem gesunden Verhältnis zum dafür nötigen Planungsaufwand zu stehen. Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass neben dem Jetlag häufig andere klimatische oder kulturelle Reize am Urlaubsort eine Eingewöhnungsphase nötig machen. Hierfür sollten ein bis zwei Tage eingeplant oder vielmehr freigehalten werden.



# Das Sonnenblumenband

## Programm für nicht sichtbare Beeinträchtigungen

Für MS-Betroffene mit nicht sichtbaren Einschränkungen kann es aus verschiedenen Gründen eine große Herausforderung sein, sich durch große Räume mit vielen Menschen, Informationen und Reizen zu bewegen. Damit auch sie alle Reisemöglichkeiten uneingeschränkt nutzen können, hat der Flughafen Berlin-Brandenburg (BER) am 15. Februar 2023 als erster deutscher Flughafen das Sunflower-Umhängeband eingeführt. Mit ihm signalisieren die Träger\*innen den Mitarbeitenden und Mitreisenden diskret und doch eindeutig, dass sie eine nicht sichtbare Einschränkung haben und gegebenenfalls etwas mehr Unterstützung, Zeit oder ein wenig Geduld während ihres Aufenthalts am Flughafen benötigen.



### Sunflower-Programm

Seit 2016 ist das Sunflower-Umhängeband ein international anerkanntes Symbol für nicht sichtbare Einschränkungen. Das Unternehmen Hidden Disabilities Sunflower wurde im Vereinigten Königreich als Reaktion auf die wachsende Nachfrage nach Unterstützung für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen gegründet und setzt sich weltweit dafür ein, das Bewusstsein für diese Beeinträchtigungen zu schärfen.

DMSG-Vorstandsmitglied Janine Malik, die am Tag der Einführung als erste Betroffene das Band entgegennahm, kennt das Sunflower-Programm bereits von früheren



Übergabe des Sunflower-Umhängebands am BER.

Reisen ins Ausland. Sie gibt ein Beispiel dafür, wie die Unterstützung konkret aussehen könnte: „Frage ich eine BER-Mitarbeiterin, wie ich zu einem bestimmten Punkt auf dem Flughafen gelange, wäre es für mich hilfreich, nicht nur eine Wegbeschreibung zu erhalten, sondern auch ein Stück weit begleitet zu werden, weil es mir schwerfällt, mir längere Wegbeschreibungen zu merken.“ Stine Ringvig Marsal von Hidden Disabilities Sunflower Nordics brachte auf der Pressekonferenz das Konzept dahinter folgendermaßen auf den Punkt: Es gehe darum, „dass die Mitarbeitenden, wenn sie das Umhängeband sehen, den Autopilot ausschalten und auf die individuellen Bedürfnisse der Träger\*innen eingehen“. Dies setzt natürlich eine Sensibilisierung der Mitarbeitenden voraus. Deshalb seien der Einführung, so ein BER-Sprecher, umfangreiche Schulungen vorausgegangen. Dennoch werde das Sunflower-Programm ein steter Lernprozess bleiben. Schließlich sind die nicht sichtbaren Einschränkungen so vielfältig wie die Menschen. Janine Malik hofft nicht nur, dass

sich in der Zukunft weitere deutsche Flughäfen anschließen werden, sondern auch, dass das Programm gesamtgesellschaftlich Schule macht, um für mehr Inklusion zu sorgen. In Dänemark beispielweise haben sich dem Programm bereits über 400 Unternehmen angeschlossen. Weltweit beteiligen sich rund 190 Flughäfen an dem Programm (Stand: Februar 2022).

### Wo ist das Band erhältlich?

Das Tragen des Bandes verschafft keine rechtlichen oder finanziellen Vorteile. Daher kann es jeder erhalten. Hierfür müssen keine Nachweise erbracht oder Fragen beantwortet werden. Ausgegeben wird es an allen Fluggastinformationen in den Terminals 1 und 2 sowie beim Mobility Service des BER. Mitgliedern der DMSG Berlin, die schon vor Reiseantritt das Sunflower-Band erhalten möchten, sendet der Landesverband das Band kostenlos nach Hause. Schreiben Sie einfach eine Nachricht an: ✉ info@dmsg-berlin.de

# „Ich habe gelernt extrem wenig zu brauchen“

**Samira Mousa erhielt mit Anfang 20 die Diagnose MS. Auf ihrem Blog „Chronisch Fabelhaft“ und in ihren Büchern schreibt sie über die Krankheit und ihre große Leidenschaft – das Backpacking. Auf beeindruckende Weise zeigt sie, wie mobil man mit MS sein kann. Im Interview spricht sie darüber, wie sie beides miteinander vereint.**

## Frau Mousa, wann haben Sie das Backpacking für sich entdeckt?

Schon sehr früh. In meiner Familie waren wir, allein schon aus Geldmangel, viel mit dem Rucksack unterwegs, anstatt in Hotels zu fahren. Aber erst nach meiner MS-Diagnose habe ich genau diese Art zu reisen intensiviert, mich als Autorin selbstständig gemacht und beides miteinander kombiniert.

## Wie würden Sie Ihre Art zu reisen beschreiben?

Mittlerweile als sehr langsam. Es geht mir nicht mehr darum, so viel wie möglich zu sehen. Viel mehr Wert lege ich auf gute Lebensbedingungen, also Orte, an denen ich gut arbeiten kann, mich auskenne und Zugang zu einer gesunden Ernährungsweise und Sport habe.

## Nach der Diagnose sind Sie mit dem Rucksack um die Welt gereist. Wie haben Sie das umgesetzt, mit der Krankheit im Hinterkopf?

Die größte Frage war: Wie komme ich unterwegs an mein Medikament für die Therapie? Dafür habe ich eng mit meinem Neurologen zusammengearbeitet, der meine Pläne glücklicherweise sehr unterstützt hat. Ich habe meine Reiseroute außerdem so geplant, dass auf ihr keine Länder liegen, für die ich Lebendimpfungen brauchte. Generell hatte und habe ich noch immer die Faustregel, nirgendwo hinzureisen, wo ich länger als fünf Tage in ein Krankenhaus bräuchte.

## Hatten Sie Begleitung oder zumindest Kontakte in den Zielländern?

Nein, ich habe mich komplett ins Unbekannte gestürzt. Natürlich ist es so, dass man schnell Leute kennen lernt, wenn man allein reist. Aber ich finde, allein zu reisen ist



Bild: Erik Schütz / GoodBY

## Samira Mousa

die beste Möglichkeit, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Denn in Begleitung ist die Versuchung oft viel zu groß, Komplikationen oder Probleme an anderen auszulassen. Für mich ist es wichtig – auch in Bezug auf die psychische Gesundheit bei MS –, allein eine Lösung zu finden, wenn ich permanent das Gefühl habe, dass etwas nicht stimmt. Das ist meiner Meinung nach ein wunderbares Training, um allgemein besser mit MS zu leben: in sich hineinschauen, herausfinden, was einen stört, und es ändern, weil man selbst die Person ist, die darunter leidet.

## Das setzt ein gewisses Maß an Ruhe voraus und passt zum langsamen Reisen, von dem sie sprachen.

Ja. Ich denke, dass man sich ganz schnell verkalkuliert, wenn man die Reise von vornherein komplett durchtacktet, nicht zuletzt weil man in einer anderen Umgebung ist, die auf Körper und Psyche entsprechend anders wirkt. Zu wissen, dass man auch mal zwei oder drei Tage in der Hängematte liegen kann, nimmt den Druck heraus. Ich versuche immer, mit dem Körper zu gehen und nicht gegen ihn.

## Gibt es denn einen Ort, an den es Sie immer wieder hinzieht?

Besonders zuhause fühle ich mich in Thailand. Hier kann ich einfach alles essen, ohne mir groß Gedanken machen zu müssen. Ich ernähre mich wegen des Coimbra-Protokolls\*, meiner MS-Therapie, ja calciumarm. >>>

\* Das Coimbra-Protokoll beruht auf der wissenschaftlich nicht bewiesenen Annahme, dass MS-Betroffene eine genetisch bedingte Resistenz gegen die Wirkung von Vitamin D aufweisen, und setzt daher zur Behandlung der Krankheit auf eine sehr hoch dosierte Tageszufuhr an Vitamin D – in Kombination mit einer calciumarmen Diät, dem Verzicht auf Milchprodukte und Sport. Für die Wirksamkeit fehlen bis jetzt die wissenschaftlichen Belege.

Außerdem esse ich viel frisches Gemüse und leichte Speisen. In Thailand ist das Essen milchfrei, abwechslungsreich und dabei auch noch günstig. Das reduziert meinen Planungsstress im Alltag. In Kolumbien hingegen war alles frittiert und fettig, und es wurde fast gar kein Gemüse gegessen. Regelmäßig war mir da fast zum Weinen zumute. Ganz anders in Thailand. Jedes Mal, wenn ich dorthin zurückkehre, sauge ich den süßlichen Duft des Obstes und die würzigen Gerüche der Garküchen ein und weiß: Ich bin wieder an einem Ort, an dem meine Seele glücklich ist.

### Haben Sie ganz konkrete Tipps für MS-Erkrankte, die Lust auf eine längere Rucksackreise haben?

Grundsätzlich finde ich es wichtig, den behandelnden Arzt mit einzubinden und die Reisewünsche mit ihm zu besprechen – einfach für die eigene Ruhe: Wenn einem der Arzt sagt, dass man darf, geht man an die Reise mit einem ganz anderen Selbstbewusstsein heran. Oft stellt man dadurch fest, dass Hürden, die man vorher als objektiv wahrnahm, eigentlich subjektive waren, nur im eigenen Kopf existierten. Bei der Wahl des Zielorts würde ich immer die Fragen stellen: Wo wird es mir höchstwahrscheinlich gut gehen? Wann sind die Bedingungen dort für mich am besten? Wenn ich zum Beispiel schon in Deutschland Probleme mit Hitze oder kurzen Tagen habe, brauche ich nicht an einen Ort zu reisen, an dem es gerade dauerhaft 35 Grad heiß ist oder ich tagelang das Sonnenlicht nicht sehe.

### Inwieweit spielt für Sie das Thema Klimawandel eine Rolle?

Ich mache für jeden meiner Flüge einen CO<sub>2</sub>-Ausgleich, entweder direkt bei den Airlines, wenn sie es anbieten, oder auf eigens dafür eingerichteten Websites. Wenn ich schon fliege, kann ich auch mehr dafür zahlen und mit ein paar Euros den CO<sub>2</sub>-Ausstoß kompensieren. Außerdem bleibe ich meist mehrere Tage an einem Ort, nehme, wenn möglich, den Landweg und reise mit dem Zug. Mir ist bewusst, dass ich nicht die klimafreundlichste Lebensart habe, versuche aber die ökologische Belastung so gering wie möglich zu halten.

### Wie sieht es mit der Belastung für den Gelbeutel aus?

Die ist nicht so hoch, wie häufig angenommen. In vielen Ländern ist das Leben günstiger als in Deutschland. Noch günstiger wird es, wenn man zum Beispiel selber kocht oder länger an einem Ort bleibt – oft geben die Unterkünfte Rabatte – und nicht jeden zweiten Tag für 40 Euro mit dem Bus irgendwo hinfährt.

**Damit schließt sich der Kreis zum ökologischen Aspekt und dem MS-konformen Reisen – der Umwelt und sich selbst möglichst wenig Stress machen.**

Richtig!

### Wie hat Sie das Reisen mental geprägt?

Ich bin dankbarer geworden für all das, was ich habe und für mich früher selbstverständlich war, zum Beispiel, dass ich hier in Deutschland den Wasserhahn aufdrehen kann und sauberes Wasser herauskommt, dankbar dafür, dass ich in unendlichem Reichtum lebe, ohne viel Geld zu haben. Ich habe gelernt extrem wenig zu brauchen.

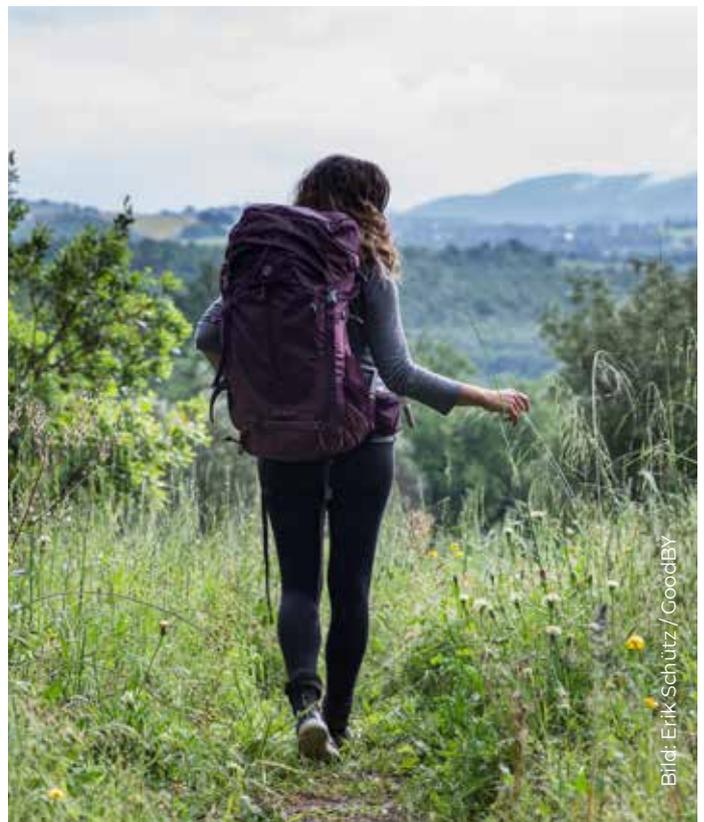


Bild: Erik Schütz / GoodBY

### Gibt es denn etwas, auf das Sie bei Ihren Reisen nicht verzichten können?

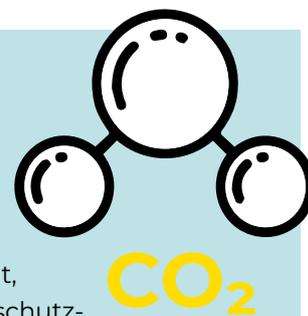
Ja, meine kleine Reise-Faszienrolle, da ich MS-bedingt oft Verspannungen habe, Ohrstöpsel und Schlafmaske, um mich, egal wo ich bin, ein wenig abschotten zu können, sowie, wenn es denn im jeweiligen Land erlaubt ist, CBD-Öl\*.

*Gespräch: André Bunde*

Der Blog von Samira Mousa:  
[www.chronisch-fabelhaft.de](http://www.chronisch-fabelhaft.de)

\* CBD ist ein Cannabinoid, das natürlich in Hanf vorkommt und nicht psychoaktiv wirkt.

## CO<sub>2</sub>-Ausgleich



Am klimafreundlichsten wäre es, CO<sub>2</sub>-Emissionen gar nicht erst entstehen zu lassen oder zumindest zu verringern. Daneben gibt es noch die Möglichkeit, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß auszugleichen, den das eigene Handeln verursacht. Hierbei wird die klimarelevante Emissionsmenge einer bestimmten Aktivität, wie einer Flug- oder Bahnreise, ermittelt, ihr Gegenwert berechnet, vom Verbraucher bezahlt und über eine Gutschrift in Klimaschutzprojekte investiert, zum Beispiel in den Bereichen erneuerbare Energien und Energieeffizienz, Abfall- und Abwassermanagement oder Land- und Forstwirtschaft.

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Anbieter, über deren Websites solche Kompensationen abgewickelt werden können. Das Magazin Finanztest hat 2022 einige von ihnen getestet. Neben der Qualität der Kompensation sind in die Bewertung auch die Kriterien Transparenz und Organisationsstruktur eingeflossen. Der Anbieter Atmosfair ([www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)) erhielt die Gesamtnote „Sehr gut“. Klima-Kollekte ([www.klima-kollekte.de](http://www.klima-kollekte.de)) und Primaklima ([www.primaklima.org](http://www.primaklima.org)) wurden insgesamt noch mit „gut“ benotet.

# Mit dem E-Scooter durch den Yellowstone-Park

Insgesamt vier Nordamerika-Reisen unternahmen Jörg und Doris Schmidt. 2019 war ein neuer Begleiter dabei, ein faltbarer Elektro-Roller. Er half MS-Patientin Doris Schmidt auf der Reise, ihren Horizont maximal zu erweitern.

Nägel mit Köpfen – die machte das Ehepaar Schmidt 2016, „weil es einfach nicht mehr so weitergehen konnte wie bisher“, erzählt Ehemann Jörg. Zu dieser Zeit lag die MS-Diagnose seiner Frau Doris drei Jahre zurück und sie selbst befand sich auf einem absoluten Tiefpunkt: Zu den Schwierigkeiten beim Laufen kamen psychische und kognitive Probleme, die immer stärker wurden. Deshalb zog sich Jörg Schmidt aus dem Arbeitsleben zurück, um mehr Zeit für seine Frau zu haben und mit ihr zusammen reisen zu können. Weil er lange in den USA und Kanada gelebt und gearbeitet hatte und daher noch immer viele Menschen dort kennt, stand das Ziel schnell fest: Nach Nordamerika sollte es gehen. Weil Doris Schmidt aber genau dies – das Laufen – schwer fällt, kamen sie auf die Idee, den

weiten Kontinent mit einem ausgebauten Camping-Bus zu erkunden. „Eine gute Lösung“, so Jörg Schmidt, „denn alles ist im Fahrzeug eng beieinander, man ist an der frischen Luft und lernt leicht andere Menschen kennen.“

## Alljährliche Auszeit

Der Camper, der mittlerweile wieder in Deutschland steht und – sofern es die Gesundheit zulässt – hier zum Einsatz kommt, blieb zwischen den Nordamerika-Reisen an dem Ort, von dem aus es beim nächsten Mal weitergehen sollte. „Die alljährliche Auszeit wirkte sich mehr als positiv auf die mentale Stimmung meiner Frau aus“, berichtet Jörg Schmidt. „Ihre Schwierigkeiten beim Laufen nahmen aber dennoch zu.“ Aus die-

sem Grund entschied sich das Ehepaar vor der letzten Nordamerika-Reise dazu, neben dem Rollstuhl ein weiteres Hilfsmittel anzuschaffen, „nicht zuletzt auch, um die Abhängigkeit von meinem Mann zu reduzieren, wenn wir unterwegs waren“, erklärt Doris Schmidt.

Praktisch und handlich sollte es sein, schon deshalb, weil sie im Camper nur wenig Platz zur Verfügung hatten und mit dem Flieger anreisen. „Vor diesem Hintergrund merkten wir, dass ein Rollstuhl nicht unbedingt ideal für uns ist“, so Jörg Schmidt. Im Internet stießen sie auf den dreirädrigen Elektro-Scooter ATTO von Movinglife. Er weckte ihr Interesse, weil er von einem Unternehmer entwickelt wurde, der – selbst mit einer Gehbehinderung lebend – nach einem Hilfsmittel >>>



Bild: Jörg Schmidt

### Direkt zur Aussicht: Doris Schmidt im Grand-Teton-Nationalpark, Wyoming.

suchte, das kompakt und leicht genug ist, um es überall hin mitnehmen zu können. Am Ende fiel die Entscheidung bei der Wahl aus dem großen Angebot der unterschiedlichen Anbieter dann auch auf diesen Scooter.

### Auf drei Rädern der Aussicht entgegen

Schon beim Hinflug erwies sich der Elektro-Scooter als äußerst praktisch und unkompliziert. Das eigentliche Hindernis, bemerkt Jörg Schmidt nebenbei, sei die Bürokratie im Vorfeld gewesen. Zwar hätten fast alle Airlines und die Flugsicherheitsbehörden die Mitnahme von zwei herausnehmbaren Lithium-Ionen-Akkus mit einer Größe von je 160 Wattstunden oder alternativ einer Lithium-Ionen-Batterie von maximal 300 Wattstunden erlaubt, aber die hierzu im Internet erhältlichen Informationen seien total widersprüchlich und unvollständig gewesen. Die Batterie nahmen die beiden schließlich für den Flug mit ins Bordgepäck, den Scooter an sich, der sich zu einem kleinen rollbaren

Koffer zusammenklappen lässt, geben sie kostenlos auf.

Seine wahre Größe entfaltet der Roller mit Vorderrantrieb, dessen Hinterräder beim Ausklappen herausfahren, dann wortwörtlich im Einsatz. Denn wenn das Ehepaar in Amerika unterwegs war, standen nicht nur Stadtbesichtigungen,

sondern auch die Nationalparks auf dem Programm. Selbst ansteigende Schotterwege fuhr der Scooter hinauf. „Und wenn ich mal 100 Meter gehen wollte, haben wir ihn einfach wieder zusammengeklappt und hinter uns hergezogen, während mein Mann meine Hand hielt“, berichtet Doris Schmidt. „Transportesel war er auch“, fährt sie fort. „Unter dem Sitz haben wir Feuerholz oder Eis für unsere Cola zum Camper gefahren.“

Der Akku des Scooters, der in sechs Geschwindigkeitsstufen bis zu sechs Kilometer pro Stunde fährt und einen Rückwärtsgang hat, hielt zehn Kilometer und mehr am Stück. Das habe für Doris Schmidt auf Tagesausflügen und Spaziergängen durch die Landschaft intensive Erlebnisse möglich gemacht. Durch seine Kompaktheit fühle sie sich auf ihm zudem wohler als in einem Rollstuhl. Kein Wunder, dass er auch in ihrem Heimatort Berlin fast täglich im Einsatz ist. Schade nur, resümiert Jörg Schmidt abschließend, dass die Krankenkasse die Anschaffung solcher dreirädriger Fahrzeuge nicht fördert.



Bild: Jörg Schmidt

### Schnappschuss vor der Verrazzano-Narrows Bridge, die die New Yorker Stadtteile Staten Island und Brooklyn verbindet.

# Mit der „Strandliese“ aktiv am Meer

Seit über 25 Jahren zieht die dänische Insel Römö mit ihrem endlosen Sandstrand Marlies Notaro und Rolf Pogoda in ihren Bann. Aber nicht nur das Naturerlebnis, sondern auch eine ganz pragmatische Tatsache macht das Urlaubsziel so beliebt bei dem Berliner Ehepaar: Man darf den Strand nämlich mit dem Auto befahren – wichtig für Marlies Notaro, die wegen ihrer MS-Erkrankung nicht gut zu Fuß ist. „Doch nur im Auto zu sitzen, bringt nicht wirklich viel“, erzählt Rolf Pogoda. „Deshalb haben wir uns mit Freunden und der Familie zusammengesetzt und überlegt, wie man den Rollstuhl so modifizieren kann, dass er strandtauglich wird.“

Das führte vor einigen Jahren zur Entwicklung der „Strandliese“ – eine Art Untersatz, der mit Klemmen am eigentlichen Rollstuhl befestigt wird. „Sie ermöglicht das große Vergnügen, stundenlang über den

Strand zu schlendern“, berichtet Marlies Notaro. Die dicken Gummiräder sinken auch bei tiefem losen Sand nicht ein. Der Untersatz mache es aber etwas anstrengender für den Schiebenden, spricht Rolf

Pogoda aus Erfahrung. Da der Rollstuhl aufsitzt, also etwas in der Luft schwebt, lässt sich sogar durch flaches Wasser fahren. Die Edelstahlbauteile verhindern ein Rosten. Im Laufe der Jahre sei die Arbeit vieler helfender Hände in die Strandliese geflossen. Dabei machte sie auch die eine oder andere Veränderung durch. So war die Vorderachse zuerst starr und die Liese damit nicht lenkbar. Etwas unpraktisch, führt Rolf Pogoda aus, weil man immer den ganzen Rollstuhl habe ankip-



Marlies Notaro auf der aktuellen Version der Strandliese mit lenkbarer Vorderachse.

Bild: privat

pen müssen, um die Richtung zu wechseln. Das ist in der neuesten Version nicht mehr nötig, durch ein freilaufendes Rad, das sich um die eigene Achse drehen kann. In dieser Version soll die Strandliese bestehen bleiben. Da sie zerlegbar ist, lässt sie sich bequem im Kofferraum verstauen und vor Ort montieren. Ganz praktisch, wenn es mal nicht in die Ferne, sondern spontan zu einem Strand in der Nähe gehen soll.

## Hilfsmittel als Freunde

**Autorin: Kathrin Geyer**

Man kann Hilfsmittel sagen oder Kumpel oder Freund. Etwas geschönt ist Freund schon, weil Freunde sprechen, lieb oder streng sind und einem zuweilen fehlen, wenn sie nicht da sind. Mein Rolli, mein Swisstrac und mein Auto sind nur da. Sie reden nicht, aber sie fehlen mir, wenn sie nicht da sind. Und

Hilfsmittel klingt nur profan und nicht so wichtig.

Urlaub ohne Rolli ist undenkbar, Urlaub mit Auto ist fast immer eine unschätzbare Bequemlichkeit und der Swisstrac mit Rolli ist eine wirkliche Bereicherung. Diese Zugmaschine, vor den Rolli gespannt, befördert mich beinahe überall, im Wald auch über unebenes Gelände berghoch

und wieder runter. Ein Schweizer Ingenieur hat ihn vor Jahren entwickelt und ein Geschäftsmodell für viele Länder in Europa daraus gemacht. In der Schweiz ist das Zuggerät nichts Besonderes. Nur als Berlinerin am Gletscher in der Schweiz mit Zuggerät ist man besonders. Der Weg vom Bahnhof zur Gletscherzunge des Morteratschgletschers dauert ungefähr eine Stunde >>>

und ist mit Hinweisen versehen, bis wohin der Gletscher 1900 reichte, 1950 und so weiter bis 2017. Man kann also trockenen Fußes gehen beziehungsweise fahren, wo vor Kurzem noch Eis im Sommer war. Die Wanderer waren alle sehr betroffen, und erfahrene ältere Schweizer Wanderer und Bergsteiger kämpften mit den Tränen beim Anblick der Landschaft, mit der sie so viel Erinnerung an ihre sportliche Jugend verbanden. Nur ich war froh, weil mein Swisstrac mich über das unebene Gelände zog und ich dabei



war. Viele Jahre konnte ich nicht mehr so nah an der Natur sein. Früher sind wir gewandert, und nach Jahren der netten Parkwege kann ich wieder im Wald sein oder eben hier an der Gletscherzunge.

Der Swisstrac ist mein Elektrorolli. Er ist von der Krankenkasse bezahlt. Man muss etwas Kraft in den Armen haben, um zu lenken. Das Andocken an den Rollstuhl braucht Geschicklichkeit. Das Praktische ist, dass man ihn mit einer Schräge oder einem Kran ins Auto (Kombi) verladen kann. Auch in der Stadt ist er mir eine große Hilfe, weil ich Bordsteinkanten gut überwinden kann.

**Bild: ATEC Ingenieurbüro AG**

<https://swisstrac.ch/produkt/swiss-trac/>

Landesverband

# Psychologische Beratung und Krisenbewältigung



Bild: DMSG Berlin

**Karsten Manske**

gehörigen die Möglichkeit, über einen begrenzten Zeitraum (maximal sechs Termine) psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Mit dem Start des



Bild: DMSG Berlin

**Alexandra Wülknitz**

Im Januar 2023 ist bei der DMSG Berlin das Projekt „Psychologische Beratung und Krisenbewältigung“ gestartet. Es bietet sowohl MS-Erkrankten als auch ihren Angehörigen die Möglichkeit, über einen begrenzten Zeitraum (maximal sechs Termine) psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Mit dem Start des Angebotes dürfen wir in unserer Geschäftsstelle auch zwei neue Mitarbeiter\*innen begrüßen: Karsten Manske (Dipl.-Psychologe) und Alexandra Wülknitz (M.Sc. Psychologin). Sie unter-

stützen die Ratsuchenden im Umgang mit individuell belastenden Situationen und suchen gemeinsam mit ihnen nach möglichen Perspektiven.

- Melden Sie sich bei uns, wenn ...
- ... die Diagnose MS Ihr Leben auf den Kopf stellt.
  - ... Sie unsicher sind, wie es weitergehen kann.
  - ... sich alles nur noch um die Erkrankung dreht.
  - ... es in der Beziehung knirscht.
  - ... Sie sich gestresst oder traurig fühlen.
  - ... alles zu viel ist.
  - ... Sie einfach jemanden zum Reden brauchen.

☎ 030 / 313 06 47  
✉ [info@dmsg-berlin.de](mailto:info@dmsg-berlin.de)



Bei der „Psychologischen Beratung und Krisenbewältigung“ handelt es sich nicht um das Angebot einer psychologischen Psychotherapie. Sollte sich in den Gesprächen zeigen, dass eine therapeutische Behandlung erforderlich ist, unterstützen wir Sie selbstverständlich gern auf dem Weg dazu.

# Funktionstrainingsangebot in Berlin wächst



Bild: DMSG Berlin

## Funktionstraining in Berlin-Wittenau.

Im letzten Sommer startete in Berlin-Wittenau die erste Funktionstrainingsgruppe in der Hauptstadt. Sie widmet sich schwerpunktmäßig dem Koordinations- und Ausdauertraining. „Das Wichtigste dabei ist“, betont Trainerin Caroline Mehr, selbst an MS erkrankt, „dass wir gemeinsam Zeit verbringen und uns gegenseitig motivieren und unterstützen.“ In den ersten Monaten dieses Jahres erweiterte sich nun das Funktionstrainingsangebot des Landesverbandes gleich um drei neue Gruppen: die Tele-Funktionstrainingsgruppen I und II in Berlin-Köpenick sowie die Gruppe Keep Moving in Berlin-Schöneberg. Während letztere Gruppe den Schwerpunkt auf kraftaufbauende Elemente aus der Physiotherapie und Kampfkunst legt und diese mit entspannenden Se-

quenzen aus Taiji und Meditation kombiniert, drehen sich die Tele-Funktionstrainingsgruppen um vielfältige Koordinationsübungen auf der Grundlage von Gangvariationen. Hierbei spielen sensorische Bilder eine wichtige Rolle. So werden die Teilnehmenden während der Bewegungen beispielsweise dazu aufgefordert, sich vorzustellen, am Strand mit den Füßen im Sand zu malen oder mit den Händen nach Gegenständen in einem Regal über ihnen zu greifen. Das Prinzip dahinter ist einleuchtend: „Durch Bilder kann ich mich besser an Bewegungsabläufe erinnern und diese auch besser abrufen“, erläuterte die Gruppentrainerin Susanne Fuchs beim Eröffnungstraining am 4. Januar.

Lust auf Bewegung bekommen? Alle Gruppen laden Sie herzlich ein, vorbeizuschauen und gemeinsam zu trainieren! Das Funktionstraining kann von Neurolog\*innen oder Hausärzt\*innen verordnet werden (Muster 56). Mehr zu Anmeldung, Verordnung und den Kosten für zusätzliche Trainingszeit erfahren Sie beim Team Funktionstraining der DMSG: ✉ [funktionstraining@dmsg.de](mailto:funktionstraining@dmsg.de)

Anmeldung unter:

✉ [funktionstraining@dmsg.de](mailto:funktionstraining@dmsg.de)

🌐 [www.dmsg.de/funktionstraining/anmeldung-zum-dmsg-funktionstraining](http://www.dmsg.de/funktionstraining/anmeldung-zum-dmsg-funktionstraining)

	Gruppe „Berlin-Wittenau“	Tele-Gruppe I und II „Berlin-Köpenick“	Gruppe Keep Moving „Berlin-Schöneberg“
Trainingsschwerpunkt	Koordinations- und Ausdauertraining mit dem Ziel, die Belastbarkeit und das Gangbild zu verbessern	vielfältige Koordinationsübungen auf Grundlage von Gangvariationen unter Einbezug von Bewegungsabläufen aus dem Alltag	kraftaufbauende Elemente aus Physiotherapie und Kampfkunst, entspannende Sequenzen aus Taiji und Meditation
DMSG-Funktionstrainerin:	Caroline Mehr	Susanne Fuchs	Dr. Ulrike Middelhoff
Kursort:	Wohnstätte St. Martin Wilhelmsruher Damm 148 13439 Berlin	online	Auguste Viktoria Klinikum, Gymnastikhalle, Haus 17 (Eingang Rettungsstelle) Rubensstr. 125 12157 Berlin
Kurszeit:	immer mittwochs, 17:00 bis 17:45 Uhr	Gruppe I: immer mittwochs, 10:00 bis 10:45 Uhr Gruppe II: immer mittwochs, 11:00 bis 11:45 Uhr	immer mittwochs, 18:00 bis 18:45 Uhr

# Geschäftsbericht 2022

## DMSG Landesverband Berlin e. V.

### Das Jahr im Überblick

Mit unserem 40-jährigen Jubiläum gab es 2022 einen durchaus positiven Schwerpunkt. Anlässlich des Jubiläums wurde im Kompass die Geschichte der Berliner DMSG beleuchtet, es gab zwei Schiffstouren und einen Festakt, auf dem verdiente Mitglieder und Ehrenamtliche geehrt wurden.

Ansonsten war 2022 die gesamte Arbeit unseres Landesverbandes von der Vereinsführung bis hin zur Arbeit

## Grundlagen der Vereinsführung

Grundlage der Vereinsführung und der Aufgabenerfüllung des Berliner Landesverbandes der DMSG ist die Satzung. Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege sowie die selbstlose Unterstützung hilfsbedürftiger Personen. Die Satzungszwecke werden insbesondere verwirklicht durch:

1. das Angebot sowie die Verbesserung und Erweiterung von Beratung und Betreuung von Menschen, die an MS oder ähnlichen Erkrankungen leiden, und die Vertretung ihrer Interessen;
2. das nachdrückliche Eintreten für die gleichberechtigte Teilhabe von

### Die DMSG LV Berlin e. V. 2022 in Zahlen



1.893 Mitglieder – 64 Austritte, 7 Umzüge in andere Landesverbände der DMSG, 90 Neumitglieder, 28 Verstorbene



24 Selbsthilfegruppen, Treffs und Stammtische



30 hauptamtliche Mitarbeitende, 80 ehrenamtliche Mitarbeitende



891 Beratungen durch 2 Sozialpädagoginnen, 2 Psychologen, 3 Betroffenenberaterinnen, 1 Inklusionsberater sowie 1 ehrenamtliche Peer-Beraterin



13 ehrenamtliche Besuchende besuchten 13 Menschen



15 Mitarbeitende im Betreuten Wohnen unterstützten 50 Klient\*innen (4 in der WG, 11 im Betreuungsverbund, 35 verteilt im Stadtgebiet)

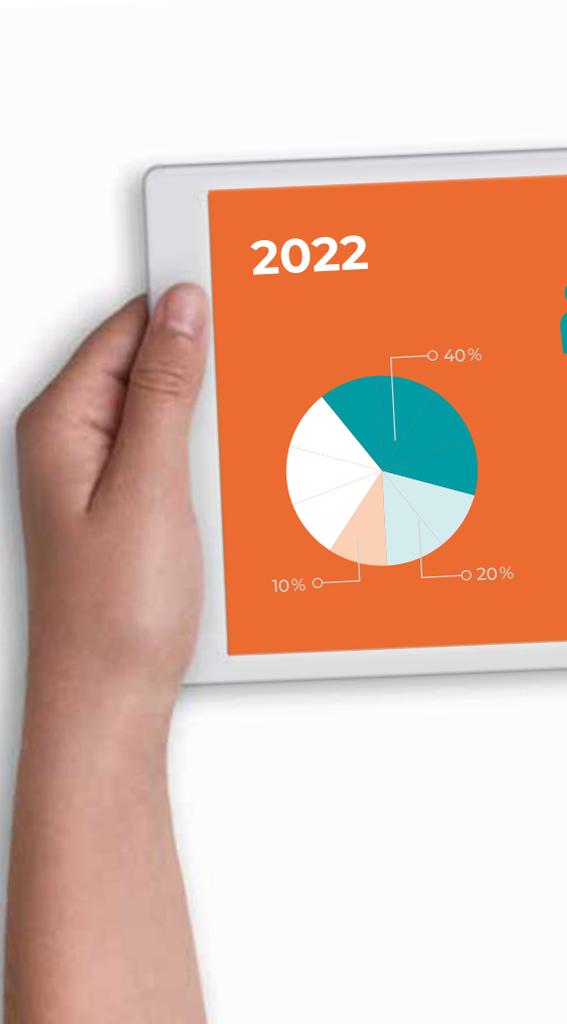


13 Workshops und Kurse (4 analog und 9 virtuell), 14 Vortragsveranstaltungen und Web-Seminare und 2 Tagesausflüge



2 Ausgaben des KOMPASS sowie 2 verschiedene Informations-Flyer

Bild: user18526052 / Freepik · rawpixel.com / Freepik



MS-Betroffenen (Inklusion) am gesellschaftlichen Leben;

3. die Vermittlung von fachkompetentem Wissen über das Krankheitsbild MS und die verschiedenen Behandlungsformen;

4. die Förderung der Lebensqualität von Menschen mit MS und ähnlichen Erkrankungen, etwa durch Beratung und Information zu psychosozialen und lebenspraktischen Fragen, Freizeitgestaltung und Ähnlichem;

5. die inhaltliche und organisatorische Begleitung von MS-Selbsthilfegruppen;

6. die Verbreitung von Kenntnissen zur MS in der Öffentlichkeit.



der Gruppen weiterhin geprägt von den Auswirkungen des Coronavirus SARS-CoV-2. Außerdem mussten die Auswirkungen des Ukrainekrieges inklusive Inflationsentwicklung und Problemen der Weltwirtschaft auf die Arbeit des Landesverbandes sowie die damit verbundenen inhaltlichen Schwerpunkte in Beratung und Betreuung bewältigt werden.

### Beratungs- und Betreuungsangebote

Die Beratung wie auch der Großteil der weiteren Angebote konnte ab Frühjahr 2022 wieder in Präsenz erfolgen, nachdem wir in den Wintermonaten erneut gezwungen waren, zum Schutz der vulnerablen Gruppen auf mehr Distanzangebote zu setzen. Angepasste Coronaregeln und Schutzmaßnahmen, ergänzt um Alternativangebote, stabilisierten die neuen etablierten Abläufe. Mit dem Beginn des Herbstes 2022 gab es erneut die Empfehlung zu mehr Distanz und der Nutzung alternativer, das heißt virtueller Angebote. Telefonische Beratung gewann, wie schon im vergangenen Winter, erneut an Bedeutung. Alles in allem zeigte sich, dass sich eine gewisse Routine in der Anpassung unserer Arbeit und Angebote an die sich stetig ändernden Rahmenbedingungen entwickelt hat, die nahezu störungsfreie Abläufe ermöglicht. Mit Beginn des Krieges in der Ukraine stellten wir uns der Notwendigkeit, MS-erkrankte Geflüchtete bei Bedarf beraten und unterstützen zu können. Bestehende oder neu geknüpfte Netzwerke waren bei der praktischen Umsetzung sehr hilfreich. Deutsch-englische Infokarten wiesen Hilfesuchenden den Weg zu uns.

### Umfassende Begleitung im Betreuten Wohnen

Im Betreuten Wohnen wurden die Klient\*innen weiterhin größtenteils vor Ort betreut und begleitet, nur

in Einzelfällen wurde zeitweise auf alternative Unterstützung ausgewichen. Es ist uns erneut gelungen, alle Klient\*innen entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und Anforderungen umfassend unterstützt durch diese herausfordernde Zeit zu begleiten. Eine zusätzliche Herausforderung in diesem Bereich ist der zunehmende Fachkräftemangel. Nicht immer war es uns möglich, Neuanfragen nach betreutem Wohnen sofort zu erfüllen.

### Vielfältige Themenschwerpunkte

Sowohl in der Beratung als auch in der Betreuung lag der Schwerpunkt weiterhin auf der Bewältigung psychischer Probleme sowie auf dem Umgang mit einer andauernden und sich im Jahresverlauf auf verschiedenen Ebenen ausweitenden Krisenlage. Existenzängste, Fragestellungen zur Behandlung und begleitenden Therapie der MS im Kontext mit der Coronaviruspandemie sowie zum Thema Impfung, aber immer wieder auch ganz konkrete Fragen zur Bewältigung des Alltags unter den veränderten Bedingungen bildeten einen Schwerpunkt in der Beratungs- und Betreuungsarbeit. Natürlich fanden alle anderen Themen rund um die Multiple Sklerose – Hilfe nach der Diagnosestellung, Fragen rund um Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten, Arbeit, Familie mit MS, Schwerbehinderung, Pflegegrad und Rehabilitation – Raum und wurden gemeinsam bewältigt..

### Peer-Beratung in Krankenhäusern und Ambulanzen

Die ehrenamtliche Peer-Beratung in Krankenhäusern und Ambulanzen mit MS-Schwerpunkt konnte seit Pandemiebeginn zunächst nur eingeschränkt per Video- oder Telefonberatung, später leider gar nicht mehr realisiert werden. Im Herbst 2022 konnte zu unserer großen Freude ein erstes >>>

Peer-Beratungsangebot, im Jüdischen Krankenhaus, wieder aufgenommen werden.

### Gruppenaktivitäten

Nachdem in den Herbst- und Wintermonaten die Gruppenaktivitäten erneut nahezu eingestellt oder, je nach Möglichkeit, auf Telefon- oder Videokonferenzen umgestellt worden waren, konnten sich unsere Selbsthilfegruppen und Stammtische ab dem Frühjahr unter Einhaltung der notwendigen Coronaregeln wieder in Präsenz treffen. Das wurde von vielen Gruppen und ihren Teilnehmenden auch wahrgenommen. Als problematisch stellte sich erneut die Größe einzelner Gruppen heraus, die keine geeigneten Räumlichkeiten finden konnten. Eine Möglichkeit war hier das Ausweichen ins Freie. Die individuelle Risikosituation einiger Betroffener ist und bleibt ein Problem bei allen Angeboten und fordert ein hohes Maß an Umsicht, um diese Betroffenen nicht auszuschließen. Es wurde weiter viel telefoniert, auch Briefe und E-Mails wurden geschrieben, die Erfahrungen mit Telefon- und Videokonferenzen sowie mit Gruppenchats wurden ausgebaut. Die Nutzung virtueller Gruppentreffen hat jedoch auch 2022 nicht spürbar zugenommen. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich alle Akteure mit den Notwendigkeiten arrangiert haben, jedoch die Hoffnung auf die alte Normalität und die gewohnten Möglichkeiten besteht und durch diese Zeiten trägt.

### Besuchsdienst

Die Arbeit unseres Ehrenamtlichen Besuchsdienstes wurde durch die coronabedingten Einschränkungen zeitweise angepasst, er ist jedoch nach wie vor uneingeschränkt aktiv. Lange Telefongespräche und die Begegnung auf Abstand im Freien



Mitgliederversammlung 2022

ersetzen in den Wintermonaten die persönliche Begegnung in Innenräumen. Ab dem Frühjahr wurden die Besuche unter Einhaltung entsprechender Vorsichtsmaßnahmen und mit gegenseitiger Rücksichtnahme wieder aufgenommen. Es ließ sich niemand von den äußeren Umständen nachhaltig beeinträchtigen oder in seinem Engagement beeinflussen, vielmehr sehen wir ein stabiles Netz an ehrenamtlich Aktiven im Besuchsdienst der DMSG Berlin. Ein Teil der 13 Besucher\*innen sind inzwischen seit sechs Jahren aktiv dabei. Die regelmäßigen Austauschtreffen (durch Corona 2022 leider reduziert) und Fortbildungen werden gern angenommen.

### Digitalisierung und Vor-Ort-Angebote

Die Digitalisierung hatte bereits 2020 umfassend Einzug in unseren Landesverband gehalten. Dies setzte sich fort, und die damit verbundenen Möglichkeiten werden auch zukünftig nicht mehr aus der Arbeit des Landesverbandes wegzudenken sein. Web-Meetings und -Seminare gehören inzwischen ebenso wie Präsenzangebote zu unserer Arbeit. Viele unserer Veranstaltungen und Angebote konnten bei Bedarf

in die virtuelle Welt verlegt werden. Es wurde gesungen, getanzt, Theater gespielt und Taiji erlernt. Zudem wurden Gesundheitsworkshops und Schulungen sowie medizinische Vorträge zu MS-spezifischen Themen und auch Web-Seminare rund um Corona realisiert. Regelmäßige Schulungen via Zoom für Haupt- und Ehrenamtliche, Fortbildungen, Supervisionen sowie Teambesprechungen haben unsere Haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden 2022 fit gemacht für ihre Arbeit. Aber natürlich gab es auch Präsenzveranstaltungen wie zum Beispiel unseren Begegnungstag anlässlich unseres 40-jährigen Jubiläums auf dem Wasser, Qigong, unsere Trommel-Rhythmus-Gruppe sowie verschiedene Workshop- und Informationsangebote. Im Laufe des Jahres erschlossen wir auch hybride Veranstaltungsformate, die in der Zukunft unsere Angebote ergänzen werden.

### Welt-MS-Tag erneut im Web

2022 wurde zum Welt-MS-Tag vom Berliner Landesverband der DMSG unter dem Motto „Stay connected“ ein virtueller Infotag zu Themen rund um die MS realisiert. Dadurch konnte MS-Erkrankten über die Berliner Landesgrenzen hinaus eine



Bild: DMSC Berlin

Vielzahl an Themen zugänglich gemacht werden.

### Kontakt über viele Kanäle

Wie gewohnt informierten wir in den beiden regulären Ausgaben unseres Mitgliedermagazins KOMPASS unsere Mitglieder 2022 über die aktuellen Entwicklungen im Landesverband, über rechtliche

und medizinische Themen sowie alltagsrelevante Inhalte. Im Spätsommer erschien außerdem ein KOMPASS-Sommerbrief, der über Aktuelles informierte. Über unsere Website und die in den vergangenen Jahren aufgebauten Social-Media-Profile auf Facebook und Instagram informierten wir regelmäßig rund um MS, aber auch zu Corona und anderen relevanten Inhalten.

### Verbandsarbeit

Sowohl die Gremienarbeit als auch die Arbeit des Vorstandes wurden 2022 fast ausschließlich virtuell bewältigt. Der Vorstand traf sich einmal im Monat via Zoom, um die aktuelle Situation zu besprechen, erforderliche Beschlüsse zu fassen und die Arbeit unseres Landesverbandes im Sinne der Satzung zu sichern. Unsere jährliche Mitgliederversammlung konnte im Oktober wie geplant in Präsenz stattfinden. 2022 wurde, nach der Berichterstattung zum vorangegangenen Jahr und der Entlastung des Vor-

standes, der Vorstand für die kommenden vier Jahre neu gewählt.

## Die Finanzierung

Die Arbeit des Landesverbandes wird durch einen sogenannten Finanzierungsmix sichergestellt. Dieser setzt sich aus der Pauschal- und Projektförderung des Landes Berlin, der Krankenkassen und Rentenversicherungen, aus Zuschüssen von Stiftungen, aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden, aus Erbschaften sowie aus Entgelten im Betreuten Wohnen zusammen. Darüber hinaus fördern einige Stiftungen auch individuelle Bedarfe MS-Erkrankter. Unsere Beraterinnen und Berater unterstützen hier bei der Antragstellung.

Die Erbschaften von Herrn Lutz Doll aus dem Jahr 2020 und von Herrn Heinz Damaschke aus dem Jahr 2021 wurden 2022 abschließend abgewickelt.

Ihre Karin May  
*Geschäftsführerin*

## Tabellarische Übersicht der Finanzierung 2022



Betrag	Quelle	Zweck / Projekt
81.094,29 Euro	Mitgliedsbeiträge	
6.038,08 Euro	Spenden	
134.814,19 Euro	Land Berlin	Projekt „Information, Beratung und Unterstützung MS-Erkrankter“
45.235,83 Euro	Krankenkassen	Pauschalförderung der Selbsthilfearbeit
5.350,00 Euro	Techniker Krankenkasse	Projekt „Begegnungstag auf dem Wasser“
10.000,00 Euro	Rentenversicherung Berlin-Brandenburg	anteilig zur Realisierung des KOMPASS
6.837,65 Euro	Rentenversicherung Bund	anteilig zur Realisierung des KOMPASS
4.349,55 Euro	Gemeinnützige Hertie-Stiftung	Pauschalförderung der Arbeit des Landesverbandes
743.585,36 Euro	Entgelte aus dem Betreuten Wohnen	

# Für eine bezahlbare Pflege

Seit Jahren steigen die Kosten in der Pflege – eine Entwicklung, die sich mit der seit September 2022 geltenden Tariftreuregelung in der Pflege verschärft hat. Leidtragende sind die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen. Von vielen Seiten wird daher der Ruf nach Reformen laut.

## Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung hat den Charakter einer Teilkaskoversicherung. Das heißt, sie trägt die pflegebedingten Kosten nur bis zu einer gedeckelten Höhe. Pflegebedingte Kosten, die darüber hinausgehen, müssen die Pflegebedürftigen selbst tragen. Andere Kosten wie Unterkunft oder Beköstigung werden von der Pflegeversicherung grundsätzlich nicht abgedeckt. Ein Fortschritt ist die Pflegeversicherung dennoch, da Pflegebedürftige durch sie deutlich mehr Leistungen bekommen als vor ihrer Einführung.

Nicht erst seit dem letzten Jahr macht die zunehmende Kostenbelastung sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Pflege den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zu schaffen. So zeigen Auswertungen von Daten des Verbands der Ersatzkassen (vdek) und des Verbands der Privaten Krankenversicherung (PKV), dass der Eigenanteil an den Pflegeheimkosten, also der Kosten, die Heimbewohner\*innen selbst tragen müssen, in den letzten Jahren bundesweit kontinuierlich anstieg. Seit Januar 2022 gibt es zwar eine gesetzliche Regelung, nach der sich die Pflegekassen mit einem nach Aufenthaltsdauer gestaffelten Leistungszuschlag an den Pflegekosten beteiligen. Aber



Bild: iStock.com/Stadtrat

dieser Leistungszuschlag bringt nur bei längeren Heimaufenthalten eine spürbare Entlastung, wie Daten zu Vergütungsvereinbarungen der Pflegekassen mit den Pflegeeinrichtungen des vdek für das erste Halbjahr 2022 ergaben. In der häuslichen Pflege ist die Lage ähnlich. Das macht eine 2021 im Auftrag des Sozialverbands VdK durchgeführte Online-Befragung von 56.000 Menschen deutlich. Obwohl sich ein Großteil der Befragten mehr von den bisher möglichen Entlastungsangeboten wünscht, wie etwa der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege oder der Verhinderungspflege, werden 62 bis 93 Prozent dieser Leistungen von ihnen nicht in Anspruch genommen. Dies liegt laut Umfrage neben den ungenügenden Kapazitäten professioneller Pflegeanbieter vor allem an den oft hohen Zuzahlungen. Sie schrecken über die Hälfte der Befragten davon ab, die aufgeführten Entlastungsangebote in Anspruch zu nehmen.

## Kostenanstieg durch Tariftreuregelung

Diese Entwicklung verschärfte sich 2022. Ein wesentlicher Grund hierfür

ist das Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG). Es verpflichtet Pflegeheime und ambulante Pflegedienste seit dem 1. September 2022 dazu, ihre Mitarbeitenden in den Bereichen Pflege und Betreuung nach Tarif zu bezahlen. Diese Tarifpflicht ist grundsätzlich ein positiver Schritt, nicht nur in Hinblick auf eine faire Bezahlung. Denn sie trägt dazu bei, den Pflegeberuf attraktiver zu machen und dadurch dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Von der Politik ist für die Tarifpflicht aber bisher keine Maßnahme zur Gegenfinanzierung vorgesehen. Deshalb reichen die Pflegeanbieter die Kosten, die für sie mit den Lohnerhöhungen einhergehen, an die Versorgten und ihre Angehörigen weiter. In manchen Fällen kam es bei den Pflegeleistungen deshalb zu Preissteigerungen von bis zu 40 Prozent. Wie stark sie im Einzelnen ausfallen, hängt unter anderem von der Höhe der Löhne ab, die von den Pflegeanbietern vor dem 1. September 2022 gezahlt wurden. Der Berliner Senat geht bei den nicht tarifgebundenen Einrichtungen und Diensten von einer durchschnittlichen Preissteigerung um 20 Prozent aus. Betroffen ist der Großteil der Pflegebedürftigen. Denn die Mehr-

heit der Pflegekräfte hatte zuvor keinen Tariflohn erhalten. In Pflegeeinrichtungen war es beispielsweise nur ein Viertel, wie eine im Februar 2022 veröffentlichte Auswertung von Daten der Landesverbände der Pflegekassen ergab.

Steigende Energie- und Kraftstoffpreise sowie insgesamt die hohe Inflationsrate erschweren die Situation zusätzlich. Spürbar wird das zum Beispiel, wenn die Betroffenen für das Pflegegeld weniger Dienstleistungen oder Produkte als noch vor zwei Jahren bekommen oder mit angestiegenen Heizkosten in den Pflegeheimen konfrontiert sind.

## Drohende Verarmung und Unterversorgung

Verfügen Pflegeheimbewohner\*innen weder über die finanziellen Mittel, um die Heimkosten zu stemmen, noch über Angehörige, die die fehlenden Gelder beisteuern, müssen sie „Hilfe zur Pflege“ in Anspruch nehmen. Das heißt nichts anderes, als dass sie sich an die Sozialhilfeträger der Kommunen wenden müssen. Bereits vor der Einführung der Tarifpflicht war der Anteil von Pflegeheimbewohner\*innen, die diese Hilfe in Anspruch genommen hatten, stark angewachsen. Dieser Trend belastet wiederum die Haushalte der Kommunen stark. Sollte er weiter anhalten, wäre letztendlich auch die Pflegeversicherung gescheitert. Schließlich war sie ursprünglich eingeführt worden, um das Sozialhilfesystem zu entlasten.

Ein weiterer bedenklicher Punkt betrifft die ambulante Pflege. Da hier keine Vollversorgung wie bei der stationären Pflege existiert, sondern einzelne Leistungen eingekauft werden, dürfte mit den steigenden Kosten die Tendenz weiter zunehmen, auf Leistungen zu verzichten oder diese seltener zu beanspruchen. Gibt es pflegende Angehörige,

übernehmen sie in solchen Situationen häufig die wegfallenden Leistungen. Damit steigt wiederum die Belastung für sie, besonders wenn sie sich in einem Arbeitsverhältnis befinden. Oft sehen Angehörige dann keinen anderen Weg, als ihre Arbeitszeit zu kürzen oder gar zu kündigen, mit der Folge, dass sich ihre eigene finanzielle Situation drastisch verschlechtert. So äußerte bereits in der 2021 durchgeführten VdK-Onlinebefragung knapp die Hälfte aller Pflegenden, die nicht mehr Vollzeit erwerbstätig waren, dass sie ihre Arbeitszeit aufgrund der Pflege reduziert haben.

Aus all den genannten Gründen drohen zum einen eine Unterversorgung in der Pflege und zum anderen eine Verarmung von Pflegebedürftigen und privat Pflegenden. Daher gibt es von vielen Seiten die Forderung nach einer Reform der Pflegeversicherung beziehungsweise ihrer Finanzierung – neben dem Deutschen Pflegerat, dem Sozialverband VdK, dem Deutschen Städte- und Gemeindebund sowie verschiedenen Politiker\*innen unter anderem auch von den Betroffenen selbst:

Ulrike Springborn, familiär von Multipler Sklerose betroffen, hat eine Online-Petition für eine bezahlbare häusliche Pflege gestartet, die sich an den Deutschen Bundestag richtet. Unterschreiben können Sie hier: [www.openpetition.de/petition/online/haeusliche-pflege-muss-bezahlbar-bleiben-ohne-armutsfaller-pflegende-angehoerige](https://www.openpetition.de/petition/online/haeusliche-pflege-muss-bezahlbar-bleiben-ohne-armutsfaller-pflegende-angehoerige)

## Reformansatz: Sockel-Spitze-Tausch

Ein möglicher Reformvorschlag zur Pflegeversicherung kommt von Brandenburgs Sozialministerin Ursula Nonnemacher. Er sieht vor, dass Betroffene einen festen Sockelbetrag als Eigenanteil zahlen, der dann durch die Pflegeversicherung bis zum individuell benötigten Leistungsumfang aufgestockt wird. Damit wäre der Eigenanteil der Pflegebedürftigen gedeckelt, und Kostensteigerungen würden grundsätzlich von der Pflegeversicherung getragen.



# Berliner Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus

Nach seiner Premiere im Mai 2021 kam das Berliner Behindertenparlament (BBP) am 3. Dezember 2022, dem Welttag der Menschen mit Behinderungen, unter Beteiligung von rund 100 Engagierten erneut zusammen – zum ersten Mal im Berliner Abgeordnetenhaus.

„Das Berliner Behindertenparlament ist ein Schritt in die Zukunft“, betonte Dennis Buchner, der Präsident des Abgeordnetenhauses, in seiner Begrüßungsrede. „Schließlich lebt es vor, was Gemeinschaft ausmacht.“ Die Wahl des Tagungsortes war daher nur konsequent. Schließlich geht es dem Behindertenparlament um die Selbstvertretung von Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten im Sinne der politischen Partizipation. Wichtige Voraussetzung hierfür ist, sich dort Gehör zu verschaffen, wo alle politischen Forderungen diskutiert werden.



Blick ins Plenum des 2. Berliner Behindertenparlaments.

In diesem Sinne stand zuerst eine Fragestunde auf dem Programm, während der die jeweils zuständigen Ressorts Rede und Antwort standen. „Denn Inklusion ist Querschnittsaufgabe“, so Dennis Buchner. Anwesend waren neben Vertreter\*innen der Ressorts Wirtschaft und Energie, Bildung sowie Bauen und Wohnen die seit 2021 amtierenden Senatorinnen Katja Kipping (Integration, Arbeit und Soziales), Bettina Jarasch (Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz) und Ulrike Gote (Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung).

Eine der ersten Fragen drehte sich um den Partizipationsfonds. Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende der

Landesvereinigung Selbsthilfe, die zusammen mit Christian Specht, dem Initiator des BBP, und Dominik Peter, dem Vorsitzenden des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Berlin, im Präsidium saß, wollte von Katja Kipping wissen, wann im Jahr 2023 die 250.000 Euro bereitstünden, die jährlich im Haushalt für die Partizipationsaktivitäten der Selbstvertre-

## Anträge spiegeln die Bandbreite an Problemlagen wider

Im Hauptteil der Sitzung ging es an die Abstimmung über die Anträge – 17 an der Zahl. Von sieben Fokusgruppen erarbeitet, spiegeln sie die Bandbreite an Problemlagen wider, die mit den unterschiedlichsten Be-

hinderungen einhergehen. Gleich der erste Antrag fordert, das Budget des oben erwähnten Partizipationsfonds für 2023 von 250.000 Euro auf eine Million Euro zu erhöhen. Gleich danach folgte ein Antrag aus dem Bereich

Medien und Kultur. Er fordert, in der laufenden Legislaturperiode einen Aktionsplan Medien, Kunst und Kultur zu entwickeln und medienwirksam umzusetzen. Denn „Menschen mit Behinderungen benötigen die barrierefreie Zugänglichkeit zu allen öffentlich-rechtlichen Medien und Berliner Kultureinrichtungen“. Die weiteren Anträge widmen sich unter anderem dem Gewaltschutz für Frauen mit Behinderungen, der Barrierefreiheit von Arztpraxen und der Festlegung von Zielzahlen für das Lehramt Sonderpädagogik. Alle Anträge wurden mit großer Mehrheit angenommen.

Medien und Kultur. Er fordert, in der laufenden Legislaturperiode einen Aktionsplan Medien, Kunst und Kultur zu entwickeln und medienwirksam umzusetzen. Denn „Menschen mit Behinderungen benötigen die barrierefreie Zugänglichkeit zu allen öffentlich-rechtlichen Medien und Berliner Kultureinrichtungen“. Die weiteren Anträge widmen sich unter anderem dem Gewaltschutz für Frauen mit Behinderungen, der Barrierefreiheit von Arztpraxen und der Festlegung von Zielzahlen für das Lehramt Sonderpädagogik. Alle Anträge wurden mit großer Mehrheit angenommen.

# Charité-Studie zur Wirkung von transkutaner Rückenmarkstimulation bei MS – ein Erfahrungsbericht

Im Frühjahr 2022 wurden von der Charité – Universitätsmedizin Berlin Teilnehmende für verschiedene MS-Studien gesucht, darunter auch eine noch laufende Studie zur Wirkung von transkutaner Rückenmarkstimulation auf die Spastik der Beine. Ich habe nun bereits mehrfach an den Studienterminen teilgenommen und will von meinen dort gemachten Erfahrungen berichten.

**Autor: Hans-Jürgen Bab**

Jeder der Termine dauert ungefähr drei Stunden und besteht aus neun aufeinanderfolgenden Phasen:

1. Es werden Messelektroden an den Beinen befestigt.
2. Im Liegen werden die Beine von einem Arzt/einer Ärztin auf verschiedene Weise bewegt, um für jede einzelne Bewegung die Stärke einer vorhandenen Spastizität zu bestimmen.
3. Es erfolgen nun drei unterschiedliche Lauftests:
  - A. Zehn Meter gehen.
  - B. Von einem Stuhl aufstehen, drei Meter gehen, umdrehen, zurückgehen und wieder hinsetzen.
  - C. Zwei Minuten lang auf der Teststrecke auf- und abgehen.
4. Es erfolgt ein Wechsel der Messelektroden.
5. Es werden Oberflächenelektroden auf der Wirbelsäule und am Bauch befestigt. Dann wird eine Kalibrierung der Stromstärke vorgenommen. Dabei wird die Stromstärke in kleinen Schritten immer weiter erhöht, bis man anhand der Muskelreaktionen die geeignete Stimulationsintensität ermittelt hat.
6. Nach Abschluss der Kalibrierung wird die Stromstärke wieder in kleinen Schritten bis zur ermittelten Stimulationsintensität erhöht und dort für 30 Minuten gelassen.
7. Es erfolgt erneut die Messung der Spastizität gemäß Phase 2.
8. Es erfolgt erneut ein Wechsel der Messelektroden.
9. Es erfolgen erneut die drei unterschiedlichen Lauftests.

Nach diesen neun Phasen ist der Termin beendet. Idealerweise einen Tag nach dem Termin wird man noch einmal telefonisch mit der Bitte um eine Einschätzung kontaktiert, ob und gegebenenfalls wie sich die Stimulation in den Stunden nach deren Ende bemerkbar gemacht hat.

Auch wenn es sich nur um eine Studie und um kein therapeutisches Verfahren handelt, kann ich nur empfeh-

## Studie „Transkutane Rückenmarkstimulation“

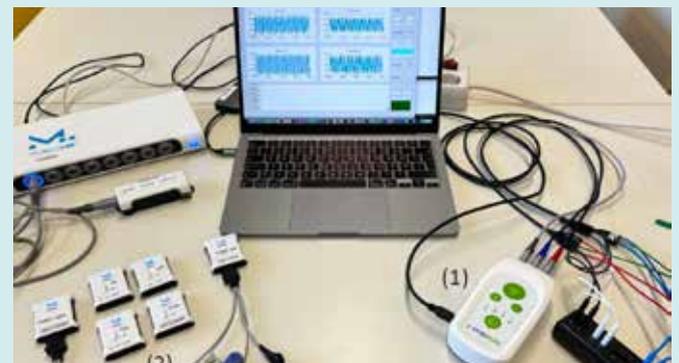
### Proband\*innen:

Menschen

- zwischen 20 und 85 Jahren mit vorzugsweise primär progredienter (chronischer) MS (stetig voranschreitender Verlauf)
- mit ausgeprägter Spastik (Versteifung, Muskelspannung) in den Beinen und dadurch bedingter Gangstörung

### Ziel:

Untersuchung einer potenziellen spastiksenkenden Wirkung der Rückenmarkstimulation und einer damit einhergehenden Verbesserung des Gangbilds und der Gehfähigkeit. Die elektrischen Reize sollen die für die Spastik relevanten Nervenbahnen im Rücken erregen. Die vorübergehende Änderung der Reizübertragung in den Nervenbahnen durch die Stimulation kann die Spastik für einige Stunden nach der Behandlung reduzieren.



Das Messsystem der Studie „Transkutane Rückenmarkstimulation“

len, daran teilzunehmen – denn vielleicht wird daraus ja mal eine für uns nutzbare Therapie.

### Studien-Kontakt:

Prof. Dr. Nikolaus Wenger

✉ [nikolaus.wenger@charite.de](mailto:nikolaus.wenger@charite.de)

☎ 030 / 450 66 00 89

# Koordinationsstörungen und Schwindel bei MS

*Autor: Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum, Vorstandsvorsitzender der DMSG LV Berlin e. V.*



Bild: iStock.com/Tunatura

erhält das Gehirn wertvolle Informationen zur Orientierung im Raum.

## Koordinationsstörungen bei MS

Zu Beginn der MS zeigen circa 20 Prozent Koordinationsstörungen. Im Verlauf sind bis zu drei Viertel der Menschen mit MS davon betroffen, sofern die verlaufsmodifizierenden Medikamente diesen Verlauf nicht aufhalten.

Es kann neben anderen Koordinationsstörungen zu Gleichgewichtsstörungen kommen, es liegt dann eine eingeschränkte Fähigkeit vor, das Gleichgewicht zu halten, um aufrecht stehen und gehen zu können. MS-bedingte Koordinationsstörungen betreffen vor allem den Rumpf und die Gliedmaßen mit der Folge einer Stand- und Gangunsicherheit. Aber auch gestörte Zielbewegungen und Zittern (Tremor) kommen vor bei Herden im Kleinhirn und den Kleinhirnbahnen im Rückenmark und Gehirn. Die Schädigung sensibler Bahnen im Rückenmark und Gehirn kann zu Bewegungsunsicherheiten führen, zum Beispiel bei der Feinmotorik der Finger. Dies kann zum Teil durch die Augenkontrolle ausgeglichen werden. Eine wichtige Rolle spielt der Hirnstamm, wo die Gleichgewichtskerne liegen und die Augenbewegungen kontrolliert werden.

Zu den Symptomen gehören Stand- und Gangunsicherheit mit Stolperneigung, oft wird kompensatorisch die Gehgeschwindigkeit erhöht, um Fehlsteuerungen zu kompensieren. Aber auch Schwindelerscheinungen sind möglich, bei Herden im Hirnstamm können Übelkeit und Erbrechen auftreten. Bei Störungen der Feinmotorik kommt es zum Danebengreifen, zum Beispiel auf einer PC-Tastatur. Der Muskeldehnungswiderstand kann herabgesetzt sein, die Extremitäten sind dann bei passiven Bewegungen eher schlaff. Zittern ist möglich, besonders bei Zielbewegungen. Sehstörungen können auftreten im Sinne unscharfer, verwackelter Bilder. Wenn die Sprechmuskulatur betroffen ist, kann die Artikulation beeinträchtigt sein. Auch die Schluckmuskulatur kann gestört sein.

Um eine Koordinationsstörung richtig einzuschätzen, bedarf es einer sorgfältigen neurologischen Untersuchung der gesamten Motorik; die Tiefensensibilität wird mittels der Stimmgabel und damit der Vibrationswahrnehmung getestet.

Zu den Folgen von Gleichgewichtsstörungen und Koordinationsstörungen sowie des Tremors gehören die Gefährdung und der Verlust der freien Gehfähigkeit, die Einschränkung der Selbstständigkeit, der Aufbau von muskulären Fixierungen, die die Beweglichkeit ihrerseits einschränken, letztlich eine reduzierte Lebensqualität und die Abhängigkeit durch die entstehende Pflegebedürftigkeit. Letzteres fördert wiederum Depressionen.

## Hintergrund (allgemein)

Das menschliche Gleichgewicht ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Strukturen des zentralen und peripheren Nervensystems und einzelner Sinnesorgane. Der Bewegungsentwurf entsteht in der motorischen Hirnrinde des Großhirns, die motorische Feinabstimmung findet im Kleinhirn statt. Der Mensch überprüft ständig unbewusst, ob er sich im Gleichgewicht befindet. Hierfür benötigt das Gehirn Informationen zur Stellung der Gelenke, der Sehnen- und Muskelanspannung und damit zum Kraftaufwand – Informationen, die über die Bahnen der unbewussten Tiefensensibilität das Gehirn erreichen. Das Gleichgewichtsorgan (Labyrinth), das zusammen mit dem Hörorgan außerhalb des Gehirns liegt, leitet Impulse über den Gleichgewichtsnerven an das Gehirn weiter. Auch über die Augen und Ohren

## Therapie der Koordinationsstörungen

Akut im Rahmen eines Schubes aufgetretene Koordinationsstörungen sollten mit Kortisol (meist Methylprednisoloninfusionen) behandelt werden.

Die symptomatische Therapie der Koordinationsstörungen, insbesondere der Gleichgewichtsstörungen, über Physio- und Ergotherapien (im Einzelfall auch über die Hippotherapie) dient der Erhaltung von Mobilität und Selbstständigkeit und damit auch der Lebensqualität. Hier geht es vor allem um die Entwicklung kompensatorischer Funktionen, das heißt um die Stärkung der in der Koordinationsfähigkeit nicht betroffenen Muskeln.

Je nach Art und Ausmaß der Koordinationsstörung konzentriert sich die Physiotherapie auf das Gang- und Standtraining, die Sitzkontrolle, das Training sensibler Qualitäten (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation, abgekürzt: PNF), das bewusste Training der Augenkontrolle, die Übung von Bewegungsabläufen mit dem Abbau kompensatorischer muskulärer Fixierungen und die Bahnung physiologischer Muster (Bobath-Konzept). Aber auch die gezielte Beratung zu behindertengerechten Hilfsmitteln

gehört dazu, im Einzelfall auch ein Atmungstraining. Im Rahmen von Reha-Maßnahmen kann das Bewegungsbad eingesetzt werden.

Die Ergotherapie zielt zum einen über das Training sensibler Qualitäten und der Feinmotorik auf die Verbesserung motorischer Störungen. Dies führt zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins und über die Konzentration bei den Übungen auch zu einer Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Zum anderen werden zur Alltagsbewältigung komplexe Bewegungen trainiert, die die Fähigkeit zum An- und Ausziehen, zur Körperhygiene und zum Essen und Trinken etc. fördern.

Nicht zu vergessen sind die verschiedenen Entspannungsverfahren, die über die Reduktion motorischer Fixierungen und des Zitterns zu einem besseren Körpergefühl und einer positiveren Stimmung führen.

Die medikamentösen Therapiemöglichkeiten sind begrenzt. Bei einem Tremor (einem Haltetremor, der bei gehaltenen Bewegungen, zum Beispiel dem Halten einer Tasse, auftritt, oder einem Intentionstremor bei beabsichtigten Bewegungen) können unter neurologischer Kontrolle verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen. In sorgfältig ausgewählten Fällen kann eine Thalamus-Stimulation über einen neurochirurgischen Eingriff erwogen werden.

tend auftretend, provozierbar durch Veränderung der Körperposition? Wichtig ist, ob der Schwindel mit anderen Symptomen einhergeht, wie mit Hörstörungen, Übelkeit und Erbrechen, unscharfen und verwickelten Bildern oder einer Fallneigung (in welcher Richtung?), und – bei der MS – ob weitere Symptome parallel auftreten.

Bei Schwindelerscheinungen müssen immer auch andere Erkrankungen bedacht werden, vor allem des Gleichgewichtsorgans: der in der Bevölkerung häufige benigne paroxysmale Lagerungsschwindel (kurze Drehschwindelattacken durch Steinchen/Otolithen im Gleichgewichtsorgan), der Ausfall des Gleichgewichtsorgans (Neuritis vestibularis), der mit Hörstörungen einhergehende Morbus Meniere, Perilymphfisteln und in der Neurologie die basiläre vestibuläre Migräne, die Vestibularisparoxysmie (Druck auf den Gleichgewichtsnerven durch atypisch verlaufende Gefäße) sowie der phobische und psychogene Schwindel.

Mit Hilfe der Neurologie, der HNO und im Einzelfall auch der Inneren Medizin gelingt meist die Klärung, ob der Schwindel durch eine Störung im Gehirn oder im Gleichgewichtsorgan entsteht oder auch außerhalb dieser Organe, zum Beispiel durch eine Herz- oder Kreislaufkrankung.

Bei einem klar beschreibbaren, attackenförmigen Drehschwindel sollte die HNO hinzugezogen werden. Bei erstmaligem Auftreten von Schwindel ist die Vorstellung in einer Notaufnahme mit Verfügbarkeit von HNO-Ärzten und Neurologen sinnvoll, Letzteres wegen der Möglichkeit von Schwindel als Schlaganfallsymptom. Entsprechend der diagnostischen Zuordnung erfolgt die Therapie.



Bild: Stock.com/izusek

## Schwindel

Der Begriff Schwindel beinhaltet häufig eine gewisse Begriffsschwäche: taumelig, drieselig, benommen, komisch, mulmig etc. Entscheidend für die Zuordnung ist die möglichst genaue Beschreibung des Schwindels: Dreh-, Schwank- oder Liftschwindel, attackenförmig, über Stunden bis Tage oder anhal-

# DMSG-zertifizierte Zentren in Berlin

Mittlerweile gibt es insgesamt sechs DMSG-zertifizierte MS-Zentren in Berlin. Sie verknüpfen eine adäquate medizinische Behandlung mit dem Angebot des DMSG-Landesverbandes, indem sie auf dessen Beratungs- und Selbsthilfestrukturen verweisen. Zuletzt, im November 2022, ist die Hochschulambulanz für Neuroimmunologie der Charité in Berlin-Buch zertifiziert worden.

Seit 2005 können neurologische Kliniken und Praxen eine DMSG-Zertifizierung beantragen. In Berlin gibt es (Stand: 31. März 2023) vier zertifizierte MS-Schwerpunktzentren und zwei zertifizierte MS-Zentren. „Ihre steigende Zahl spiegelt die wachsende Bedeutung wider, die der DMSG-Landesverband mit seiner Unabhängigkeit und seiner Vielfalt an Angeboten für die MS-Betroffenen hat“, so Karin May, Geschäftsführerin der DMSG Berlin. Die Zentrumsarten selbst unterscheiden sich unter anderem durch die Mindestzahl an MS-Betroffenen, die pro Jahr behandelt werden.

Basis für die Zertifizierung ist neben strengen Anerkennungskriterien für die akute und rehabilitative Behandlung der MS, die von einer wissenschaftlichen Begleitgruppe erarbeitet wurden, auch die Teilnahme am MS-Register der DMSG, also die Bereitstellung anonymisierter Daten für die pharmunabhängige MS-Forschung. Die Erfüllung dieser Kriterien ist regelmäßig nachzuweisen, um das Zertifikat zu erhalten. Die Vergabe gilt für jeweils zwei Jahre. Danach muss das Zertifikat neu beantragt werden, sodass nur solche Einrichtungen das Zertifikat führen können, die sich regelmäßig der Überprüfung stellen.

## Umfassende Versorgung

Am 31. Januar 2023 übergab Karin May das Zertifikat MS-Schwerpunktzentrum an Dr. Judith Bellmann-Strobl, Oberärztin an der Hochschulambulanz für Neuroimmunologie der Charité in Berlin-Buch. Während eines anschließenden Rundgangs durch die Einrichtung, bei dem sich das DMSG-Team unter anderem den Raum für die Infusionstherapien anschaute, wurde im Gespräch noch einmal deutlich, wie wichtig es für die MS-Betroffenen ist, dass sich beide Einrichtungen – Hochschulambulanz und Landesverband – ergänzen. So betonte Dr. Judith Bellmann-Strobl, dass sie die Arbeit der DMSG sehr zu schätzen wisse, weil sie die Patient\*innen bei MS-relevanten Fragen, die über die medizinische Versorgung hinausgehen, auf den Landesverband verweisen könne. Im Gegenzug berichtete Sozialarbeiterin Sylvia Habel-Schljapin, wie hilfreich es sei, den Berliner Ratsuchenden Einrichtungen wie die Hochschulambulanz nennen zu können, in denen sie angemessen medizinisch versorgt werden.



Karin May (rechts) übergibt das DMSG-Zertifikat an die Hochschulambulanz für Neuroimmunologie der Charité (von links nach rechts): Dr. med. Philippe Manceau, MS-Fachberaterin Gritt Stoffels und Dr. Judith Bellmann-Strobl.

## Übersicht der DMSG-zertifizierten Zentren in Berlin

MS-Schwerpunktzentren	MS-Zentren
<p><b>Jüdisches Krankenhaus Berlin – Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité, Zentrum für Multiple Sklerose</b> Ambulant und stationär Heinz-Galinski-Str. 1, 13347 Berlin ☎ 030 / 4994-0 🌐 <a href="http://www.juedisches-krankenhaus.de">www.juedisches-krankenhaus.de</a></p>	<p><b>Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee, Klinik für Neurologie</b> Ambulant und stationär Gartenstr. 1, 13125 Berlin ☎ 030 / 92 790-301 🌐 <a href="http://www.alexianer-berlin-weissensee.de">www.alexianer-berlin-weissensee.de</a></p>
<p><b>Charité – Universitätsmedizin Berlin – Hochschulambulanz für Multiple Sklerose &amp; chronisch-entzündliche Erkrankungen des zentralen Nervensystems</b> Ambulant und stationär Charitéplatz 1, 10117 Berlin ☎ 030 / 450 560 560 🌐 <a href="https://neurologie.charite.de">https://neurologie.charite.de</a></p>	<p><b>Neurologische Praxis – MD Turki Akil</b> Ambulant Badstraße 4, 13357 Berlin ☎ 030 / 495 77 77 🌐 <a href="https://drakil.de/">https://drakil.de/</a></p>
<p><b>Vivantes Klinikum Neukölln – Klinik für Neurologie – Spezialambulanz für Multiple Sklerose</b> Ambulant und stationär Rudower Straße 48, 12351 Berlin ☎ 030 / 130 14 2025 🌐 <a href="http://www.vivantes.de/klinikum-neukoelln">www.vivantes.de/klinikum-neukoelln</a></p>	
<p><b>Charité – Universitätsmedizin Berlin, Hochschulambulanz für Neuroimmunologie</b> Ambulant Lindenberger Weg 80, 13125 Berlin ☎ 030 / 450 540 660 🌐 <a href="https://www.mdc-berlin.de">https://www.mdc-berlin.de</a></p>	

## MS Beratung – App für schnelle Hilfe



Seit März 2023 können Multiple-Sklerose-Betroffene unkompliziert und von überall aus über die kostenlose App MS Beratung mit Fachkräften aus der Sozial- und Betroffenenbe-

ratung der DMSG in Kontakt treten. Die von den Landesverbänden Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen betriebene App bietet die Möglichkeit, den Fachkräften in persönlichen Chats alle Fragen rund um das Leben mit Multipler

Sklerose zu stellen – Fragen, mit denen Neubetroffene, aber auch langjährig Erkrankte immer wieder konfrontiert sind, zum Beispiel: Wie gehe ich mit der Diagnose MS um? Wie bewältige ich meinen Alltag mit der Erkrankung? Wer hilft mir bei Anträgen und Widersprüchen? Welche finanziellen Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?



Google Play (Android)



App Store (iOS)



**„Fast alles – außer Pflege“:  
im Gespräch mit  
Verena Fröhlich**

**Gesichter der  
DMSG Berlin**

**Gespräch: André Bunde**

Über eine Stellenanzeige ist Verena Fröhlich nach ihrem Studium der sozialen Arbeit an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin zum DMSG-Landesverband gekommen – genauer gesagt zum Betreuten Wohnen. Das war 2015. Bis heute arbeitet sie dort. Das Interessante: Der berufliche Werdegang, den sie in den letzten acht Jahren in diesem Bereich durchlaufen hat, spiegelt dessen Vielfalt und Entwicklung innerhalb des Landesverbandes wider. „Dass mein Tätigkeitsfeld nicht starr, sondern flexibel ist, weiß ich sehr zu schätzen“, erzählt Verena Fröhlich. Auf die Frage, was genau sie heute im Betreuten Wohnen mache, antwortet sie lächelnd: „Fast alles – außer Pflege.“ Doch von vorn.

Angefangen hat Verena Fröhlich in der Wohngemeinschaft (WG). Kurz darauf übernahm sie zusätzlich zwei Klientinnen im Betreuten Einzelwohnen (BEW). „Was mir schon in dieser ersten Zeit auffiel, war der familiäre Aspekt“, erzählt sie. „Das war mir sehr wichtig. Denn in den großen Einrichtungen, die ich vor meinem Studium – während meines Freiwilligen Sozialen Jahres und meiner Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin in den von Bodelschwingschen Stiftungen Bethel – kennengelernt hatte, gab es das in dieser Form nicht.“

Als 2019 der Betreuungsverbund (BV) in Köpenick eröffnete, gab sie ihre BEW-Klient\*innen ab und stieg im BV ein. Seit April 2022 ist sie dort zusammen mit ihrem Kollegen Dominik Rohmann für die Koordination zuständig. Bereits zuvor, im Oktober 2021, war sie stellvertretende Leiterin des Betreuten Wohnens geworden. In dieser Funktion drehe sich naturgemäß ein Großteil ihres Tätigkeitsfeldes um den organisatorischen Rahmen, in den die Arbeit mit den Klient\*innen eingebettet ist. So sieht sie Entwicklungsberichte durch, organisiert Teamgespräche und führt Aufnahmegespräche

mit neuen Klient\*innen. Daneben bearbeitet sie zurzeit viele Anfragen potenzieller Klient\*innen zum geplanten Betreuungsverbund in Kreuzberg.

#### **„Meine Arbeitsaufteilung ist Hälfte-Hälfte“**

„Gut gefällt mir an meiner Entwicklung innerhalb des Landesverbandes“, fasst Verena Fröhlich zusammen, „dass die Aufteilung zwischen der Büroarbeit und der Arbeit mit den Klient\*innen ungefähr Hälfte-Hälfte ist, dass ich auch immer noch das mache, wofür ich mich ursprünglich beworben habe.“ Im Betreuungsverbund erstreckte sich dieser Teil ihres Berufes von der Hilfestellung bei Anträgen über die Begleitung bei Terminen bis hin zur Freizeitgestaltung. Da in der WG alle Bewohner\*innen auf Hilfsmittel angewiesen sind, sei die Arbeit dort zusätzlich oft vom Thema Reparaturen bestimmt, zum Beispiel weil der neu gelieferte E-Rollstuhl aus der Liegeposition nicht wieder hochgefahren werden kann. „Ständig ist etwas, wegen dem man sich ans Sanitäts Haus wenden muss. Dann heißt es dranbleiben und nachhaken.“

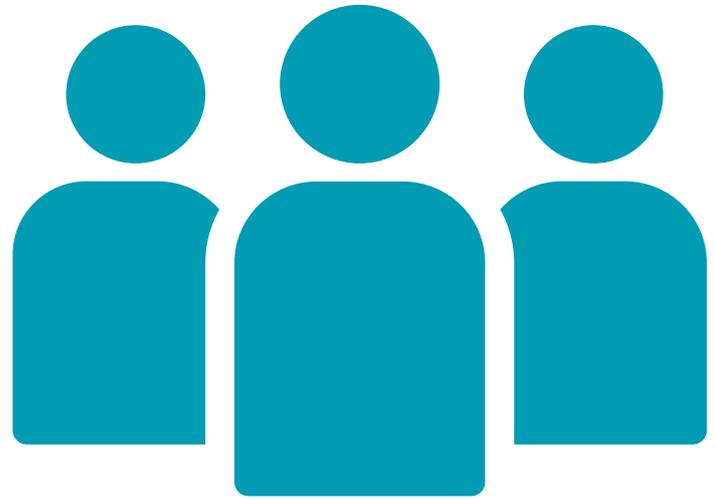
Schon bei solchen alltäglichen Themen erleichtere der enge Zusammenhalt innerhalb der Teams in WG und BV die Arbeit ungemein. „So teilen die anderen Teammitglieder zum Beispiel Erfahrungen, die sie in ähnlichen Situationen gemacht haben.“ Noch deutlicher sei dieser Rückhalt spürbar, wenn es bei der Arbeit mal zu belastenden Situationen komme. Denn „es gibt immer eine Person im Team, mit der man sich austauschen kann“. Dieser Teamgeist zeige sich auch bei Aktionen des Landesverbandes, die nicht unmittelbar mit ihrer Arbeit in Zusammenhang stehen, wie bei der Demonstration „Zug der Liebe“ – eines ihrer Veranstaltungshighlights im Jahr 2022.

# Neue Selbsthilfegruppe im Südosten Berlins

Unter dem Dach der DMSG Berlin trifft sich im Raum Treptow-Köpenick-Neukölln eine neue Selbsthilfegruppe. Sie richtet sich an MS-Betroffene mittleren Alters (circa 35 bis 60 Jahre). Das Motto der Gruppe lautet „Mitten im Leben“. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass sich die Mitglieder der Gruppe nicht abschotten, sondern, ob mit oder ohne Behinderung, aktiv am Leben teilhaben.

Gruppensprecher René Platz über die Gruppe: „Unsere Treffen dienen hauptsächlich dem gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch. Über welche Themen wir sprechen, entscheiden wir gemeinsam. Wichtig ist uns eine lockere Atmosphäre bei den Treffen. Ein- bis zweimal im Jahr planen wir nach Absprache einen kleinen Ausflug innerhalb Berlins. Da sich unsere Gruppe gerade erst im Aufbau befindet, sind wir bei der Gestaltung der Treffen noch relativ offen.“

Die Treffen finden aktuell jeden zweiten Donnerstag im Monat von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr in wechselnden Lokalen statt. Perspektivisch soll jedoch ein fester Raum für die Treffen angemietet werden.



Kontakt:  
René Platz  
☎ 0151 / 23987056

Eine Übersicht aller Gruppen und Stammtische finden Sie unter:  
🌐 [www.dmsg-berlin.de/unser-angebot/gruppen-und-stammtische](http://www.dmsg-berlin.de/unser-angebot/gruppen-und-stammtische)

## Rehabilitation

# Erwartungen von MS-Betroffenen an eine Reha

**Dem KOMPASS 2/2021 hatten wir einen Fragebogen zur Erhebung der Erwartungen von MS-Betroffenen an Reha-Maßnahmen beigelegt. Insgesamt 57 Rückmeldungen gingen bei uns in den Wochen und Monaten nach Erscheinen der Ausgabe ein. Die Ergebnisse werden den Reha-Einrichtungen in Berlin und Umgebung zur Verfügung gestellt.**

Die Fragen waren in sechs Themenkomplexe gruppiert: Reha-Inhalte, Schulungen und Informationen, Betreuung und Ablauf, Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha, Erwartungen speziell an die stationäre Reha sowie Erwartungen speziell an die ambulante Reha. Die Ausfüllenden konnten auf einer Skala („nicht“, „mittel“, „sehr“) ankreuzen, wie wichtig ihnen jeweils der aufgeführte Punkt ist. Nicht alle Ausfüllenden sind auf alle Punkte eingegangen. Auffällig hierbei: Die Ausfüllquote ist beim Themenbereich ambulante Reha mit 83 Pro-

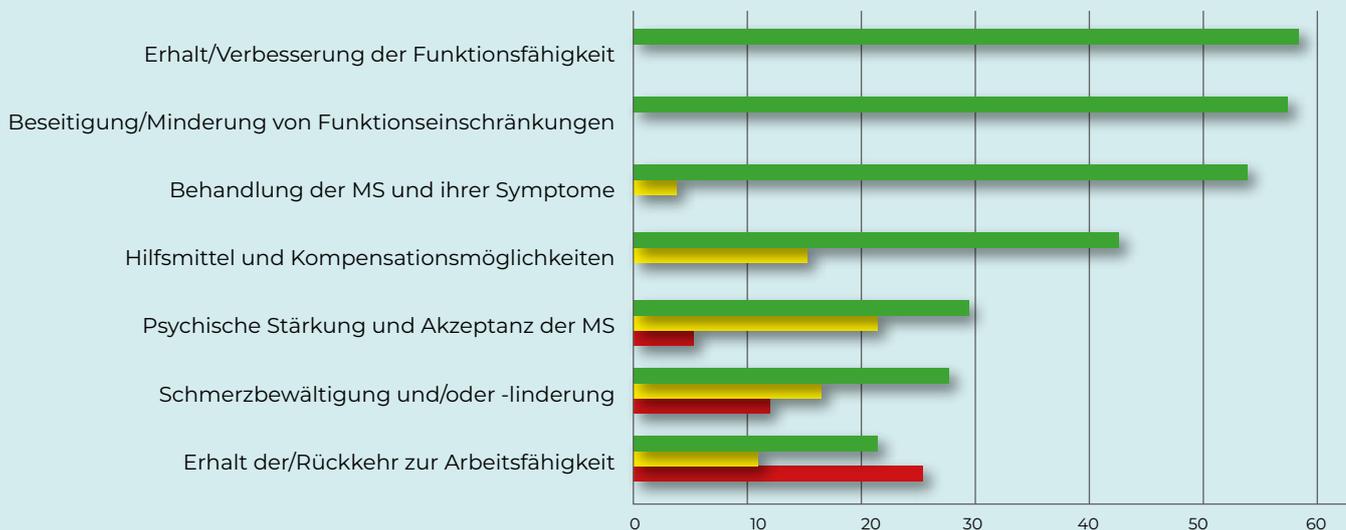
zent signifikant niedriger als in den anderen Bereichen: Bei ihnen beträgt sie jeweils mindestens 96 Prozent. Am höchsten ist sie bei den Reha-Inhalten (99 Prozent). Dieser Bereich verzeichnet auch in der Summe die deutlichste Zustimmung: 72 Prozent der abgegebenen Antworten zu den dort aufgeführten Punkten beziehungsweise Einzelthemen fallen auf das Feld „sehr wichtig“. Beim Themenkomplex Schulungen und Informationen sind es 64 Prozent, bei der ambulanten Reha 58 Prozent und bei Betreuung und Ablauf 51 Prozent.

## Detailergebnisse

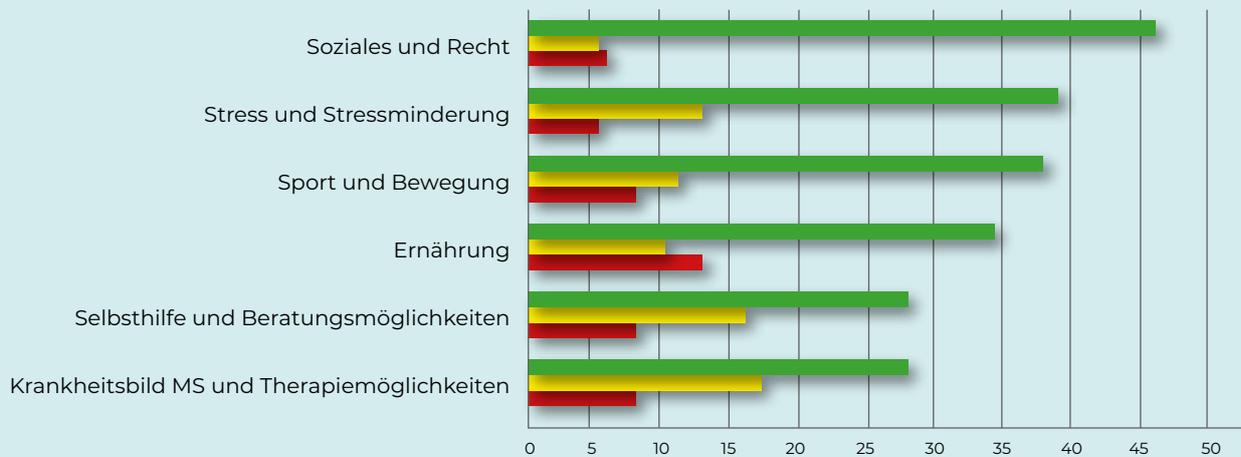
Die Detailergebnisse zu den sechs Themenbereichen sind in Balkendiagrammen dargestellt. Auf der Y-Achse finden sich die Einzelthemen. Sie sind absteigend angeordnet, beginnend mit dem Einzelthema, das für

die Ausfüllenden am wichtigsten war. Auf der X-Achse findet sich die Anzahl der Angaben, die jeweils zu den Einzelthemen auf der Skala („nicht“, „mittel“, „sehr“) gemacht wurden.

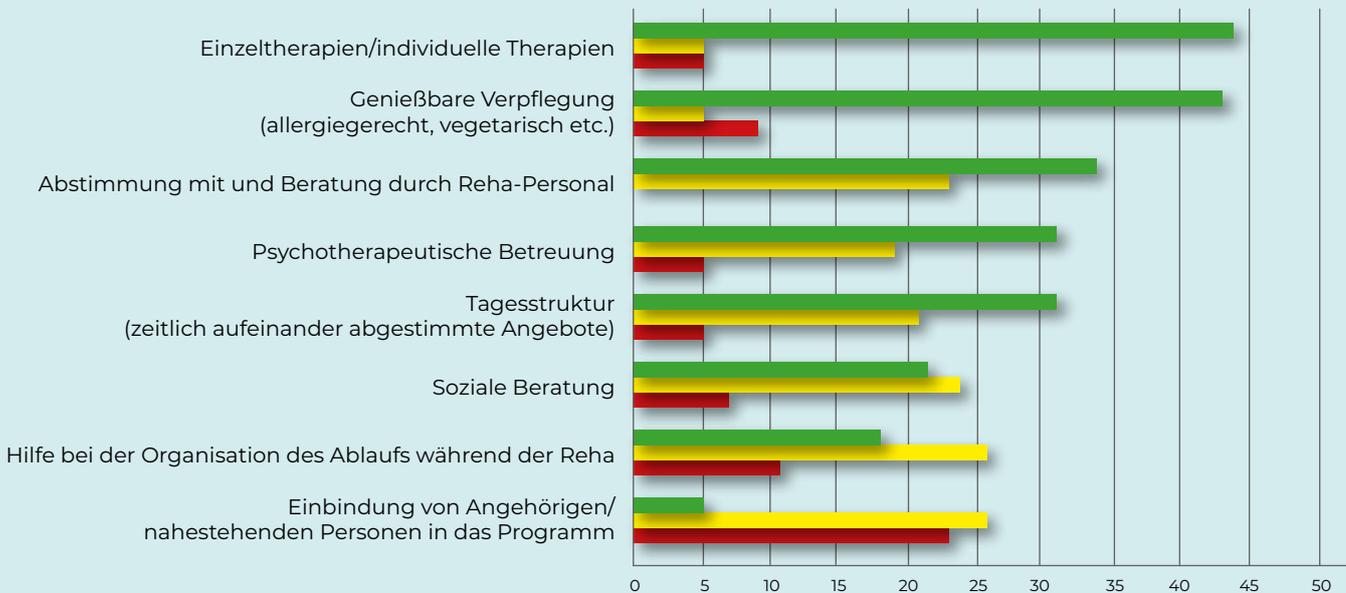
### Reha-Inhalte



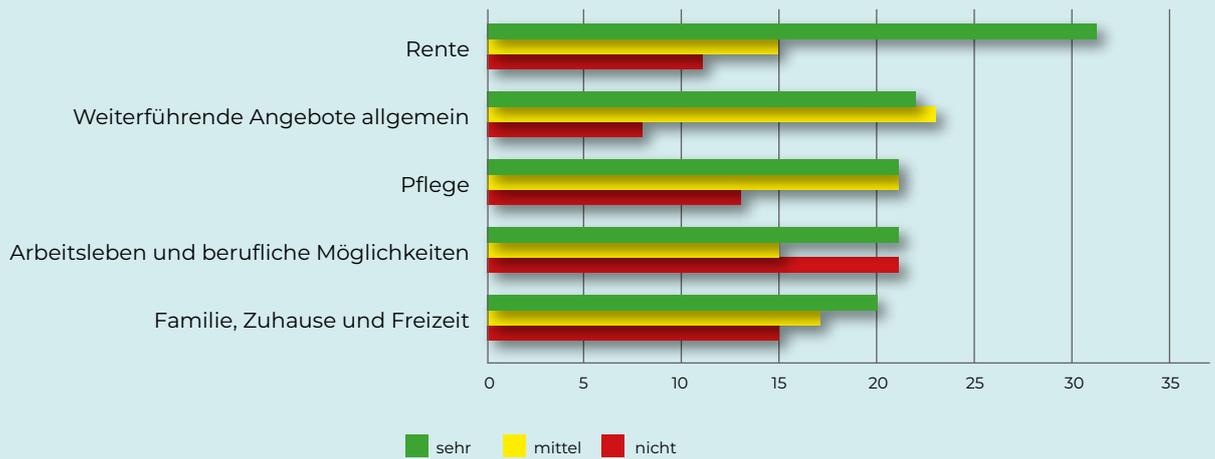
### Schulungen und Informationen



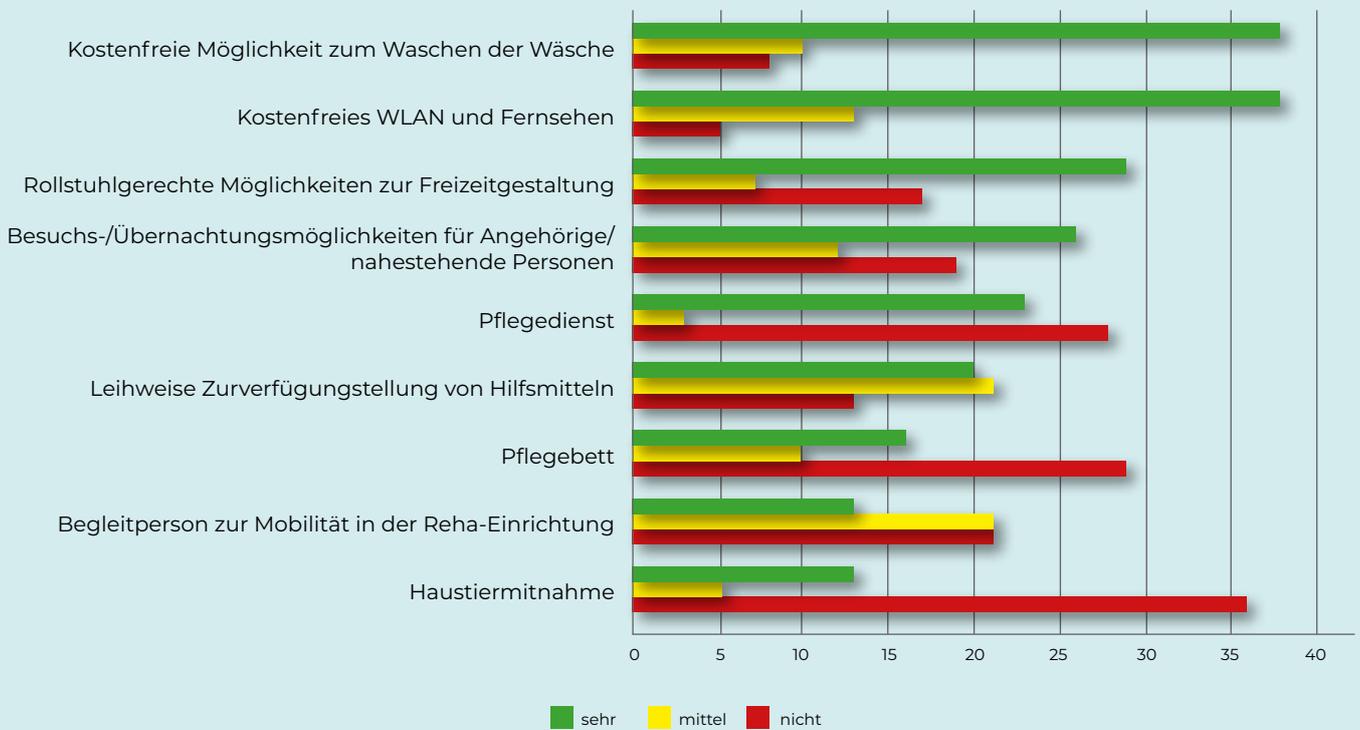
### Betreuung und Ablauf



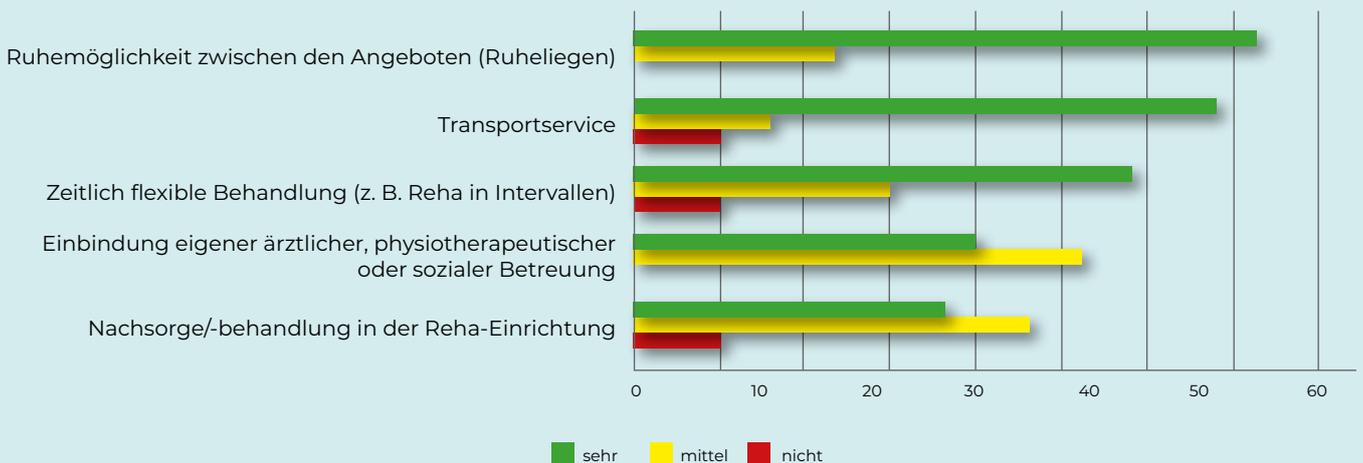
### Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha



### Erwartungen speziell an stationäre Reha



### Erwartungen speziell an ambulante Reha



# Welt-MS-Tag 2023: „GeMeinSam“

Fach- und Begegnungstag am 31.05. im Festsaal der Berliner Stadtmission



Zeit: Mittwoch, den 31.05.2023  
14:00 – 19:00 Uhr  
(Einlass ab 13:30 Uhr)



Wo: Festsaal der Berliner Stadtmission  
Lehrter Str. 68  
10557 Berlin

„GeMeinSam“ – so lautet das Motto des Welt-MS-Tages 2023. In diesem Sinne wollen wir am 31. Mai von 14:00 bis 19:00 Uhr im Festsaal der Berliner Stadtmission, gelegen im Herzen der Stadt, zusammen mit alten und neuen Gesichtern den Welt-MS-Tag feiern – mit viel Raum zum Austausch, umrahmt von Mitmach-Angeboten und Fachvorträgen sowie von einem Kuchenbasar und einem Grillbüffet.

Nach einem Grußwort unseres Schirmherren, Dr. Gregor Gysi, wird es unter anderem Fachvorträge zu den Themen Sport und Bewegung, Cannabis sowie Ernährung geben. Daneben laden Kreativangebote sowie Yoga- und Drums-Alive-Schnupperkurse zum Mitmachen ein.

Detaillierte Informationen zum Ablauf und zu den einzelnen Programmpunkten finden Sie auf unserer Website sowie unserem Facebook- und Instagram-Kanal.

## Hinweise zur Anreise:

### 🚶 zu Fuß (Dauer 10 Minuten) ab Hauptbahnhof:

Ausgang „Europaplatz“ nehmen, nach links bis zur zweiten Kreuzung gehen, dort rechts in die Lehrter Straße einbiegen und Ausschilderung folgen

### 🚌 mit dem Bus (Dauer 5 Minuten) ab Hauptbahnhof:

Berlin Hauptbahnhof  
Linie 120, 123, 142 bis Haltestelle „Seydlitzstr.“, dann 80 Meter Fußweg

### 🚗 mit dem Auto/Parkplätze:

Gäste, die mit dem Auto anreisen, können gegen eine Gebühr die Parkplätze auf dem Gelände nutzen oder in den anliegenden Straßen parken. Die Zufahrt erfolgt am besten über die Seydlitzstr. 20.

# GEMEINSAM!



WeltMSTag  
30. MAI 2023



Mach mit!  
#geMeinSam



## IMMER FÜR DICH DA!

DIE DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT



Mehr auf:  
[www.dmsg-berlin.de](http://www.dmsg-berlin.de)



Sie möchten unsere Arbeit für MS-Erkrankte unterstützen?  
Einfach den Code mit dem Smartphone scannen und das Online-Spendentool der DMSG oder die Bankverbindung nutzen.

SPENDENKONTO:

BAN: DE95 1005 0000 1130 0045 00  
BIC: BELADEVXXX

