DAS MAGAZIN FÜR UNSERE MITGLIEDER

HERBST 2026

MS INFOS & Meer

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Jetzt Anmelden:
MITGLIEDER-VERSAMMLUNG



Gemeinsam statt allein

Wege aus der MS-Einsamkeit

ARBEITEN UND MS
Arbeiten mit Schwerbehinderung

FATIGUE BEI MS
Wie kann ich mit dem Symptom umgehen?

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser,

direkt nach der Diagnose und im Verlauf einer MS-Erkrankung sind medizinische Fragen wie Therapie oder Medikamente oft im Vordergrund. **Das Leben mit MS macht es ebenfalls erforderlich, individuelle Lösungen zu finden,** was manchmal gar nicht so einfach ist – Herausforderungen am Arbeitsplatz, die Partnerschaft umgestalten, Kinderbetreuung organisieren und vieles mehr.

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr wieder **verschiedene Stiftungen gewinnen** konnten, die es uns erlauben für diese Lebensbereiche neue Hilfen anzubieten. Einige der Themen finden sich bereits in diesem Heft.

Im Team der Geschäftsstelle gibt es einen Wechsel im Bereich Verwaltung und Seminarorganisation. Vielen Dank an Susanne und Heike für ihr Engagement und ein herzliches Willkommen an unsere neue Kollegin Frederike!

Wie immer im Herbst findet unsere **Mitgliederversammlung** statt. Wieder in Kiel, aber an einem anderen Ort. Der diesjährige Vortrag behandelt das Thema „Reha“. Programm und Anmeldung findest du auf den Folgeseiten! **Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung** – wer Mitglied ist, kann auch mitbestimmen.

Viel Freude beim Lesen wünschen dir

Andreas Heitmann

Andreas Heitmann und das gesamte DMSG-Team









INHALT

Mach mit!

INFOS

04 Einladung & Anmeldung zur Mitgliederversammlung 2026

06 Personelle Änderungen in der Geschäftsstelle

RECHT & SOZIALES

08 Arbeiten und MS: Schwerbehinderung – Was Arbeitgeber*innen wissen sollten

FÜR DICH

12 Gemeinsam statt allein – Wege aus der MS-Einsamkeit

GESUNDHEIT

16 Einfach nur müde? – Leben mit Fatigue

Aktuelle Termine findest du auf der Rückseite!

IMPRESSUM

Herausgeber:
DMSG Landesverband Schleswig-Holstein e.V.,
Beselerallee 67, 24105 Kiel
Tel.: 0431 560 15 0 · **E-Mail:** info@dmsg-sh.de
Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Heitmann
Redaktion: Katja Kviske, Safia Yasin
Grafik und Satz: Caroline Stamprech
Druck: SP Medienservice, Köln
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 10.11.2026

MS-INOFS & MEER erscheint 4-mal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Der Inhalt dieser Zeitschrift wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Auch können seit der Drucklegung Änderungen eingetreten sein, die noch nicht berücksichtigt wurden. Es kann daher keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Informationen gegeben werden. Insbesondere wird keine Haftung für sachliche Fehler oder deren Folgen übernommen.

UNSERE NEUEN PROJEKTE UND SCHWERPUNKTTHEMEN FÜR DICH:

„Arbeit und MS“
gefördert durch
Deutsche Fernsehlotterie

„Die MS, meine Familie und Ich“
gefördert durch
Aktion Mensch

„Sexualität und Partnerschaft mit MS – (k)ein Thema!“
gefördert durch
Gemeinnützige Hertie Stiftung

FÖRDERER DER ARBEIT DER DMSG SCHLESWIG-HOLSTEIN

Aktion Mensch · Selbsthilfeförderung GKV-Schleswig-Holstein · Deutsche Rentenversicherung Bund · Gemeinnützige Hertie Stiftung

DU BESTIMMST MIT!

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026

Kiel, September 2026

Liebe Mitglieder der DMSG,

wir freuen uns sehr, euch zur Mitgliederversammlung der DMSG Schleswig-Holstein e.V. einladen zu dürfen.

Sie findet statt am:
Samstag, 7. November 2026 ab 10:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr
im **mmhio (Knooper Weg 75, 24116 Kiel).**
Der Veranstaltungsort ist barrierearm. **Einlass beginnt um 10:00 Uhr.**

PROGRAMM UND TAGESORDNUNG:

1. **Begrüßung** durch Janina Hillmann (1. Vorsitzende) und Silke Koslowsky (2. Vorsitzende)
2. **Grußwort**
3. **Rechenschaftsberichte**
   - Bericht der Vorsitzenden
   - Bericht der Vorsitzenden des Beirates für MS-Betroffene
   - Bericht der Vorsitzenden des Ärztlichen Beirates
4. **Feststellung der Jahresrechnung 2025**
   - Vorstellung der Jahresrechnung 2027
   - Bericht des Rechnungsprüfers
   - Aussprache zum Haushalt
5. **Entlastung des geschäftsführenden Vorstandes für das Jahr 2025**
6. **Vorstellung, Aussprache und Verabschiedung des Haushaltsplanes 2027**
7. **Verschiedenes**

Tim Golke (Bezirksgeschäftsführer Nord-Ost und Sozialrechtsreferent des VdK Nord e.V.) wird einen **Überblick im Bereich "Rehabilitation" geben und eure Fragen beantworten.**

Aus Kostengrunden wird der Haushaltsplan nicht übersandt. Er wird vor Ort ausgelegt oder kann über unsere Geschäftsstelle angefordert werden.

Wir freuen uns euch im November zu sehen!

J. Hillmann
Janina Hillmann | Vorsitzende

Andreas Heitmann
Andreas Heitmann | Geschäftsführer

Alles Wichtige auf einen Blick:

Die Türen öffnen um 10:00 Uhr für euch!

WO
mmhio (Knooper Weg 75, 24116 Kiel)

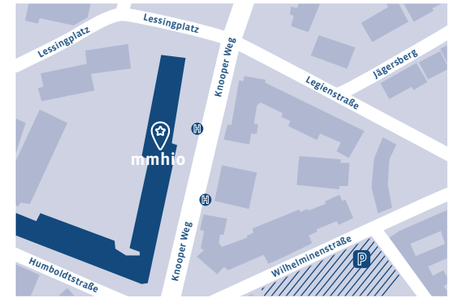
WANN
Samstag, 7. November 2026
10:30 – 14:00 Uhr, Einlass ab 10:00 Uhr
(bitte habt Verständnis, dass wir die Zeit davor für unsere Vorbereitungen benötigen)

HINWEISE
Bitte sagt uns rechtzeitig ab, falls ihr nicht kommen könnt. Wir bestellen ca. eine Woche vorher Essen und Getränke. Barrierefreier Eingang im Hinterhof (über Lessingplatz erreichbar).

WICHTIG
Bitte **beachte die eventuellen Baustellen/ Sperrungen im Knooper Weg** und informiere dich vorab.

PARKEN
Leider hat sich die Parkplatzsituation seit unserer Buchung geändert – bitte parkt in den umliegenden Straßen oder auf dem Parkplatz (Wilhelminenstraße 43, 24103 Kiel)

BUSHALTESTELLE
„Kiel Kunsthochschule“, Linien 50, 51, 62, 767 und 780



ANMELDUNG MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026
Einfach online unter **www.seminare-dmsg-nord.de** oder das ausgefüllte Formular postalisch an uns senden. **Anmeldeschluss: 01.11.2026**

ANMELDUNG MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026
(Begleitpersonen bitte auf der Rückseite angeben)

Vorname _____

Name _____

E-Mail (damit wir die Teilnahme bestätigen können) _____

Mitglied? ☐ **ja** ☐ **nein**

DMSG
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Beselerallee 67
24105 Kiel

Datum, Unterschrift _____

NEUE MITARBEITERIN FÜR SEMINARE & VERWALTUNG



Bild: privat

Ein herzliches Willkommen an Frederike Braun

Wir freuen uns sehr, dass Frederike ab Oktober diesen Jahres die Bereiche Seminarorganisation und Mitgliederverwaltung übernehmen wird.

„Nach meiner Ausbildung zur Veranstaltungskauffrau und einigen Jahren in der Kultur- und Veranstaltungsbranche freue ich mich darauf, mich beruflich in eine etwas andere Richtung zu orientieren und eine sinnstiftende Tätigkeit mit meinen bisherigen beruflichen Erfahrungen verbinden zu können. Ich habe große Lust, den Verein und die dazugehörigen Menschen kennenzulernen.

Dem Nachtleben und Veranstaltungen im Allgemeinen bleibe ich weiterhin verbunden. Ich engagiere mich ehrenamtlich und bin in einem Nebenjob tätig.

*Außerhalb der Arbeit verbringe ich meine Zeit am liebsten bei Wind und Wetter mit den Pferden in der Natur. Außerdem bin ich viel mit dem Rad unterwegs, schwimmen oder schlendere mit Freund*innen über den Wochenmarkt.“*

DU ERREICHST FREDERIKE ÜBER DIE DMSG GESCHÄFTSSTELLE IN KIEL
0431 560 15 12 braun@dmsg-sh.de

Bitte ausschneiden – Vorder- und Rückseite beachten.

Folgende Personen melde ich ebenfalls an:

PERSON 1:
Vorname _____
Name _____
Mitglied? ☐ ja ☐ nein

PERSON 2:
Vorname _____
Name _____
Mitglied? ☐ ja ☐ nein

PERSON 3:
Vorname _____
Name _____
Mitglied? ☐ ja ☐ nein

PERSON 4:
Vorname _____
Name _____
Mitglied? ☐ ja ☐ nein

Vielen Dank für euer Engagement!

Zu Ende Juli haben Susanne Hoeck (Seminarorganisation) und Heike Küster (Mitgliederverwaltung & Buchhaltung) die DMSG SH verlassen.



Nach über 5 gemeinsamen Jahren verabschieden wir unsere Kollegin Susanne Hoeck.

Susanne hat bereits im Jahr 2021 die Verwaltung sowie die Seminarorganisation für die DMSG in Schleswig-Holstein übernommen.
Ende 2024 entschied sie sich dann neben der wohlverdienten Rente weiterhin das vielfältige Seminarprogramm zu betreuen.

Wir haben Susanne in der Geschäftsstelle immer als aufgeschlossene, selbstständige und verantwortungsvolle Kollegin erlebt und einfach gerne mit ihr zusammengearbeitet. Die Mitglieder und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Vereins schätzten ihr Organisationstalent und ihre schnelle Auffassungsgabe. Mit ihr geht eine Kollegin, mit der wir viel anpacken und zum Positiven verändern konnten – von den Büromöbeln bis hin zum Seminarprogramm :)

Liebe Susanne, du wirst uns hier sehr fehlen und wir wünschen dir für deine Zukunft, in allen erdenklichen Bereichen, nur das Beste!



Nach etwas über einem Jahr verabschieden wir unsere Kollegin Heike Küster.

Viele Mitglieder sowie Ehrenamtliche haben Heike bei Mitglieder- und Buchhaltungsangelegenheiten kennengelernt. Beide Bereiche hat Heike mit großem Organisationstalent und viel Effizienz neu strukturiert und so frischen (digitalen) Wind in unsere Abläufe gebracht – in erstaunlich kurzer Zeit.

Dafür sind wir dir sehr dankbar! Heike hat sich entschieden, sich nun neuen Aufgaben zuzuwenden.

**Liebe Heike, danke für die tolle Zusammenarbeit und dein Engagement.
Wir wünschen dir sowohl beruflich als auch privat für die Zukunft alles Gute!**

Bilder: Felix Gyamfi



Arbeiten mit Schwerbehinderung

Was Arbeitgeber*innen beachten sollten und welche Unterstützung es gibt

Die Beschäftigung von Menschen mit Schwerbehinderung ist ein wichtiger Bestandteil einer modernen und inklusiven Arbeitswelt. Schwerbehinderung heißt nicht automatisch Leistungseinschränkung – von passenden Arbeitsplätzen und Bedingungen können Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen profitieren! Viele Maßnahmen, die eine Beschäftigung ermöglichen oder erleichtern, können finanziell oder durch Beratung und Fachdienste unterstützt werden. Es lohnt sich also informiert zu sein.

Schwerbehinderung bedeutet nicht automatisch Leistungseinschränkung

Eine Schwerbehinderung sagt zunächst etwas über den Grad der Behinderung (GdB) aus – nicht darüber, wie leistungsfähig jemand am konkreten Arbeitsplatz ist. Ein Mensch mit Schwerbehinderung kann seine Tätigkeit genauso gut und zuverlässig ausüben wie jede*r andere Mitarbeiter*in. Entscheidend ist, ob und welche konkreten Auswirkungen die Behinderung auf den jeweiligen Arbeitsplatz hat.

Deshalb gilt: Nicht die Diagnose sollte im Mittelpunkt stehen, sondern die konkrete Arbeitssituation.

Fragen für Arbeitgeber*innen und Führungskräfte sind beispielsweise:

- Welche Tätigkeiten können uneingeschränkt ausgeübt werden?
- Gibt es konkrete Einschränkungen?
- Was würde die Arbeit erleichtern?

- Passen Arbeitszeit, Arbeitsorganisation und Arbeitsplatzgestaltung?
- Welche Unterstützung kann durch externe Stellen finanziert oder organisiert werden?

Was müssen Arbeitgeber*innen beachten?

DIE BESCHÄFTIGUNGSPFLICHT

Arbeitgeber*innen mit **20 oder mehr Arbeitsplätzen** müssen grundsätzlich auf mindestens **5% dieser Arbeitsplätze schwerbehinderte oder ihnen gleichgestellte Menschen beschäftigen, dazu sind sie gesetzlich verpflichtet.** Bei weniger als 20 Arbeitsplätzen gelten Sonderregelungen. Wer die Quote nicht erfüllt, muss Ausgleichsabgaben tätigen.

FREIE ARBEITSPLÄTZE PRÜFEN

Arbeitgeber*innen mit Beschäftigungspflicht müssen bei der Besetzung freier Arbeitsplätze prüfen, ob diese mit schwerbehinderten oder gleichgestellten Menschen besetzt werden können.

SCHWERBEHINDERTENVERTRETUNG EINBEZIEHEN

Gibt es im Betrieb eine Schwerbehindertenvertretung (SBV), ist diese in Angelegenheiten, die schwerbehinderte Menschen als Einzelne oder als Gruppe betreffen, entsprechend den gesetzlichen Vorgaben zu beteiligen. Das betrifft beispielsweise **Personalmaßnahmen, Arbeitsplatzgestaltung oder Fragen der Beschäftigungssicherung.**

Praxis-Tipp: Die SBV sollte nicht erst eingeschaltet werden, wenn bereits ein Problem entstanden ist. Sie kann gerade bei der Entwicklung von Lösungen eine wertvolle Unterstützung sein.



Gemeinsam Lösungen finden!

ARBEITSPLATZ BEHINDERUNGSGERECHT GESTALTEN

Arbeitgeber*innen müssen, soweit erforderlich und zumutbar, darauf hinwirken, **dass schwerbehinderte Menschen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse möglichst voll einsetzen und weiterentwickeln können.**

Das kann beispielsweise bedeuten:

- technische Anpassung des Arbeitsplatzes
- spezielle Arbeitsmittel oder Software
- ergonomische Ausstattung
- Anpassung der Arbeitsorganisation
- Veränderung von Arbeitsabläufen
- gegebenenfalls andere Arbeitszeitgestaltung
- Umsetzung auf einen geeigneteren Arbeitsplatz

Wichtig ist: Nicht jede Anpassung muss von Arbeitgeber*innen allein finanziert werden.



Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

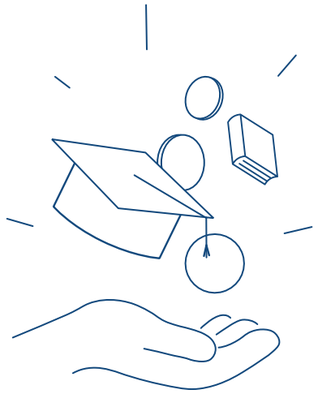
Hier liegt ein wesentlicher Vorteil für Arbeitgeber*innen! **Viele Maßnahmen zur Beschäftigung und Sicherung von Arbeitsplätzen schwerbehinderter Menschen können öffentlich gefördert werden.**

Welche Stelle zuständig ist, hängt vom Einzelfall, der Behinderung, der konkreten Maßnahme und der Person ab.

EINGLIEDERUNGSZUSCHUSS (EGZ)
Für behinderte und schwerbehinderte Menschen kann die Förderung grundsätzlich bis zu **24 Monate** und bis zu **70% des Arbeitsentgelts** betragen. Für besonders betroffene schwerbehinderte Menschen können weitergehende Fördermöglichkeiten bestehen.

> **Wichtig**: Der Antrag muss grundsätzlich vor Abschluss des Arbeitsvertrages bzw. vor Beginn der Beschäftigung gestellt werden.

ZUSCHUSS ZUR PROBEBESCHÄFTIGUNG
Die Agentur für Arbeit kann die **Personalkosten einer Probebeschäftigung** von Menschen mit Behinderung unter bestimmten Voraussetzungen **bis zu drei Monate erstatten.**



Für viele Lösungen gibt es passende finanzielle Unterstützung!

TECHNISCHE ARBEITSHILFEN UND ARBEITSPLATZGESTALTUNG
Für beispielsweise besondere Hard- oder Software, technische Hilfsmittel, eine spezielle Ausstattung, ergonomische Anpassungen, bestimmte Maschinen oder Werkzeuge, können unter bestimmten Voraussetzungen **Leistungen übernommen oder Zuschüsse gewährt** werden.

ZUSCHÜSSE ZUR AUSBILDUNG
Unter bestimmten Voraussetzungen können Zuschüsse zur Ausbildungsvergütung gewährt werden. Gerade für Unternehmen, die Fachkräfte selbst ausbilden, kann dies interessant sein.

FÖRDERUNG VON WEITERBILDUNG
Für schwerbehinderte Beschäftigte können unter bestimmten Voraussetzungen sogar bis zu 100% der Lehrgangskosten übernommen werden, insbesondere bei Betrieben mit weniger als 500 Beschäftigten.

BEGLEITENDE HILFE IM ARBEITSLEBEN
Die Integrations- bzw. Inklusionsämter können Arbeitgeber*innen durch die sogenannte Begleitende Hilfe im Arbeitsleben unterstützen. Die Leistungen können beispielsweise die Arbeitsplatzgestaltung oder besondere außergewöhnliche Belastungen betreffen. Viele dieser Leistungen sind Ermessensleistungen und sollten deshalb frühzeitig beantragt und besprochen werden.

Neben finanzieller Unterstützung können Arbeitgeber*innen auch personelle Unterstützung bekommen!



Eine kurze Checkliste für Arbeitgeber*innen:

BEI DER EINSTELLUNG
- Beschäftigungspflicht und aktuelle Quote prüfen
- Bewerbungen schwerbehinderter bzw. gleichgestellter Menschen fair und diskriminierungsfrei berücksichtigen
- mögliche Förderungen vor der Einstellung prüfen
- ggf. Arbeitgeber-Service der Agentur für Arbeit kontaktieren
- bei Bedarf Einheitliche Ansprechstelle für Arbeitgeber (EAA) einbeziehen
- mögliche Arbeitsplatzanpassungen frühzeitig klären

WÄHREND DES ARBEITSVERHÄLTNISSES
- nicht sichtbare Einschränkungen ernst nehmen
- regelmäßig und offen über die Arbeitsbedingungen sprechen
- bei Bedarf Arbeitsplatz oder Arbeitsorganisation anpassen
- Fördermöglichkeiten prüfen
- Schwerbehindertenvertretung (SBV) entsprechend den gesetzlichen Vorgaben beteiligen
- bei Problemen frühzeitig Präventionsverfahren prüfen
- bei längerer Arbeitsunfähigkeit das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) anbieten

BEI PROBLEMEN
- Gespräch mit der*dem Mitarbeitenden suchen
- nicht vorschnell von fehlender Motivation oder Leistungsbereitschaft ausgehen
- konkrete Einschränkungen und Anforderungen betrachten
- Arbeitsplatzanpassungen prüfen
- SBV und ggf. Betriebs-/Personalrat einbeziehen
- Integrations-/Inklusionsamt bzw. EAA/IFD (Integrationsfachdienst) einschalten
- finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten prüfen
- bei einer beabsichtigten Kündigung unbedingt den besonderen Kündigungsschutz beachten

Die Beschäftigung schwerbehinderter Menschen bedeutet für Arbeitgeber*innen mehr als die Erfüllung einer gesetzlichen Quote. Sie kann zugleich ein wichtiger Beitrag zur Fachkräftesicherung und zur langfristigen Bindung qualifizierter Mitarbeiter*innen sein.

> **Und:** Alle Beteiligten, Arbeitgebende und Mitarbeitende, müssen die damit verbundenen Herausforderungen nicht allein bewältigen.

Hast du Fragen?

Alle Fragen rund um
„Arbeit und MS“
kannst du unserem
Beratungs-Team stellen:

Franzi Stein & Ulrich Maur
0431 560 150
beratung@dmsg-sh.de

Das Projekt wird gefördert durch:
DEUTSCHE Fernsehlotterie

Ein Text von *Dorothea Sommermeyer* (Expertin für Arbeitsrecht; Syndikusrechtsanwältin; ehrenamtliche Unterstützerin der DMSG Schleswig-Holstein e.V.)

Gemeinsam statt allein

Wege aus der MS-Einsamkeit

Der Abend mit Freund*innen ist geplant, der Tisch ist reserviert und morgens sieht es so aus, als würde alles klappen. Und dann kommt die Fatigue – sie drückt dich nieder wie ein Bleianzug: Es reicht maximal für Couch oder Bett. Also musst du wieder absagen. Aus einem „Ach schade" wird bei der dritten Entschuldigung bei den Freund*innen nur noch ein trauriger Smiley, bis irgendwann keiner mehr reagiert. Dein Umfeld vermutet vielleicht, dass du das Interesse an ihnen verloren hast. So entsteht Abstand, obwohl keine*r ihn wollte.

> **Einsamkeit bei MS beginnt nicht immer damit, dass jemand allein ist. MS macht nicht automatisch einsam. Aber das soziale Leben wird oft komplizierter.** *Nele von Horsten,* MS-Perspektive

ES IST WICHTIG, DIE BEGRIFFE „ALLEIN“ UND „EINSAM“ AUSEINANDERZUHALTEN

Alleinsein kann bewusst gewählt und angenehm sein. Bei sozialer Isolation hat man zu wenige Kontakte. **Wer sich einsam fühlt, dem fehlt Nähe, Zugehörigkeit oder Verständnis.**

Bei MS kommt hinzu, dass man vielleicht nicht mehr dazugehört, **weil der Körper die Teilnahme so erschwert.** Zuhause bleiben erscheint dann als die vernünftigere Wahl. Das ist ein wichtiger Unterschied, denn dann hilft kein gut gemeintes: „Du musst einfach öfter unter Leute gehen.“

ORGANISATIONSAUFWAND FÜR EINEN CAFÉBESUCH

Hat jemand z.B. Blasen- oder Darmprobleme, reicht es nicht aus sich Gedanken darüber zu machen, mit wem man wann wohin geht. Mit Inkontinenz stellen sich auch Fragen wie: Wo ist die Toilette? Ist sie frei zugänglich? Wie weit sitze ich davon entfernt? Schaffe ich den Weg rechtzeitig? Was passiert, wenn es schiefgeht? Riecht jemand etwas? Habe ich Hilfsmittel und Wechselsachen dabei?

Das senkt die Lust auf den Kaffee schon bevor die Jacke angezogen ist**. Denn diese Fragen können nicht nur mit Scham, sondern auch mit Unsicherheit einhergehen.**

Was kann helfen?

Ein Café mit bekannter Toilettensituation, wenn das Treffen kürzer dauert, oder eine vertraute Person Bescheid weiß. **Manchmal reicht es, die Bedingungen ein Stück zu verbessern.**

WENN DAS REDEN SCHWERFÄLLT

Bei einer Kur begegnete ich einer Frau, der das Sprechen aufgrund der MS schwerfiel. Ihre Sätze kamen nur stückweise und die Stimme wirkte monoton, weshalb mich das Zuhören anstrengte.

Mir wurde dadurch bewusst, wie sehr wir Kommunikation für selbstverständlich halten. Was aber, wenn schon ein einziger Satz viel Kraft kostet? Dann geht es darum, ob diese Person überhaupt die Chance bekommt, Teil der Unterhaltung zu sein.

Was kann helfen?

Logopädie kann unterstützen. Ebenso wichtig ist das Umfeld: Zeit lassen, nicht ständig Sätze beenden, in kleineren Gruppen reden und Ruhe aushalten. **Ein paar Sekunden Geduld können die Situation erheblich verbessern.**



DIE GEHHILFE, DIE NIEMAND SEHEN SOLL

Ich habe viele Menschen mit MS getroffen, denen Stock, Rollator oder Rollstuhl anfangs peinlich waren. **Ein Hilfsmittel macht etwas sichtbar, das man selbst vielleicht noch nicht vollständig akzeptiert hat.** Gleichzeitig ermöglicht es wieder mehr Freiheit.

Was kann helfen?

Ein erster Schritt kann sein, sich eine andere Frage zuerst zu stellen: **Was könnten mir Gehstock, Rollator oder Rollstuhl ermöglichen?** Vielleicht ein Familienfest, ein Konzert, einen längeren Spaziergang oder schlicht genug Kraft, um am Veranstaltungsort nicht völlig erschöpft zu sein. **Ein Hilfsmittel symbolisiert Verlust und ermöglicht Freiheit** – beides darf gleichzeitig wahr sein.



MANCHMAL IST DIE WOHNUNG DAS PROBLEM

Wer im zweiten Stock ohne Aufzug lebt und Schwierigkeiten beim Gehen hat, kennt **eine andere Form von Barriere: die Treppe.** Rein theoretisch kann die Person nach draußen, praktisch kostet das Hinunter- und Hinaufsteigen aber so viel Kraft, dass die Energie fast aufgebraucht ist, bevor es richtig losgeht.

An dieser Stelle verschwimmt die Grenze zwischen persönlichem Problem und gesellschaftlicher Barriere. Es mangelt nicht an Motivation.

Was kann helfen?

Die Person braucht geeigneteren Wohnraum, ein Hilfsmittel, Assistenz oder Unterstützung bei der Mobilität. **Soziale Teilhabe beginnt manchmal an der eigenen Haustür.**

LIEBER KLEIN ANFANGEN

Wer lange wenig Kontakt hatte, muss nicht gleich einem Verein beitreten und drei neue Freundschaften schließen.

Mir gefällt die Vorstellung von Kontaktstufen: Ganz unten kann eine Nachricht stehen, ein Anruf oder eine Onlinegruppe. Danach vielleicht ein kurzer Kaffee mit einer vertrauten Person. Später eine Selbsthilfegruppe, ein Stammtisch oder Funktionstraining.

Wichtig:

Es gibt keinen Preis dafür, möglichst weit oben anzukommen. **Die Nachricht an eine alte Freundin kann heute genau die richtige Stufe sein. Und morgen steht Ruhe auf dem Programm.** Das ist ganz individuell.

NICHT JEDER KONTAKT MUSS BLEIBEN

Menschen verändern sich im Laufe der Zeit. Krankheiten können Beziehungen beeinflussen.

Ein Freund versteht die Fatigue trotz vieler Erklärungen nicht, jemand reagiert abwertend auf Hilfsmittel, ein anderer Kontakt tut mehr weh als das er guttut. **Nicht jede Beziehung muss gerettet werden.**

Aber Missverständnisse verdienen eine Chance: Vielleicht weiß die Freundin nicht, dass die fünfte Absage nichts mit ihr zu tun hat. Ein Satz wie **„Bitte hör nicht auf, mich einzuladen. Ich möchte dabei sein, auch wenn mein Körper manchmal kurzfristig andere Pläne hat“** kann viel erklären.

Und wenn es trotzdem nicht funktioniert, darf man seine Energie in Menschen investieren, bei denen sie besser aufgehoben ist!

„Bitte hör nicht auf, mich einzuladen…“

MANCHES LÄSST SICH NICHT ALLEIN LÖSEN

Soziale Teilhabe ist nicht nur eine Frage der eigenen Einstellung. Je nach individueller Situation gehören Assistenz, Mobilitätshilfen, geeigneter Wohnraum oder Unterstützung bei der Kommunikation dazu.

Deshalb finde ich Beratung so wichtig. Die DMSG Schleswig-Holstein bietet persönliche und sozialrechtliche Beratung an. Auch Gruppen, Stammtische, Veranstaltungen, Funktionstraining und digitale Angebote können genutzt werden. Wer sich durch Anträge, Zuständigkeiten oder mögliche Leistungen kämpft, muss das nicht zwangsläufig allein tun.

„Was wäre heute ein realistischer Schritt für mich?“

WAS WÄRE DER KLEINSTE NÄCHSTE SCHRITT?

Ich mag große Ziele. Sie geben Orientierung. Und dann unterteile ich den Weg dorthin in kleine Stücke.

Vielleicht gibt es einen Menschen, bei dem man sich schon lange (wieder) melden wollte. Oder der Besuch bei einer Gruppe (online oder offline) – **ein Treffen mit Menschen, denen man nichts erklären muss.** Vielleicht ist es Zeit, den Rollator mitzunehmen oder Hilfe zu suchen, damit die Treppe vor der Haustür nicht länger als unveränderbares Schicksal hingenommen werden muss.

Gemeinsam bedeutet nicht, ständig von Menschen umgeben zu sein. Es gibt keinen Wettbewerb, möglichst viele Kontakte zu sammeln. Vielmehr bedeutet es, ein paar Menschen zu haben, zu denen wir dazugehören – auch an Tagen, die unsere MS kurzfristig umschreibt.

Und wenn der Weg dorthin weit erscheint, würde ich nicht fragen: Was müsste ich alles ändern? Sondern: Was wäre heute ein realistischer nächster Schritt?

Ein Text von *Nele von Horsten* (Patient Advocate, Speakerin, Beraterin, Autorin & Podcasterin; mehr auf www.ms-perspektive.de)



Der Ärztliche Beirat informiert

*Auf dieser Doppelseite informieren die Mitglieder unseres Ärztlichen Beirats sowie Gastautor*innen zu medizinischen Themen rund um MS.*



Einfach nur müde?

Leben mit Fatigue bei MS

Fatigue ist keine gewöhnliche Müdigkeit. Sie beschreibt eine tiefgreifende, abnorme Erschöpfung, die unabhängig von körperlicher Aktivität oder Schlaf auftritt – und sich auch durch Ausruhen nicht immer bessert. Dabei lassen sich zwei Formen unterscheiden: Die Fatigue selbst ist über den ganzen Tag hinweg vorhanden, während die Fatigability im Tagesverlauf zunimmt, wenn Körper oder Geist belastet wird.

Betroffen sein können sowohl körperliche als auch kognitive und emotionale Bereiche – von Konzentrationsschwierigkeiten über Rückzug aus dem sozialen Leben bis hin zu Reizbarkeit oder depressiver Verstimmung. **Wichtig zu wissen:** Fatigue steht in keinem Zusammenhang mit dem Grad einer körperlichen Behinderung. Auch Menschen mit wenigen sichtbaren Einschränkungen können stark betroffen sein.

FATIGUE IST EIN FAKTOR FÜR DIE EINSCHÄTZUNG EINES GDB!

Die Zahlen sprechen für sich: **Bis zu 90% aller Menschen mit MS erleben Fatigue** im Verlauf ihrer Erkrankung. Im deutschen MS-Register war sie mit 58% das am häufigsten berichtete Symptom überhaupt. Bei etwa einem Drittel der Betroffenen tritt sie bereits in den ersten beiden Jahren nach Diagnose auf, bei rund 30% sogar schon davor, als sogenanntes Erstsymptom. **Trotz dieser hohen Bedeutung wird Fatigue bei etwa 70% der Betroffenen bislang nicht behandelt – eine deutliche Versorgungslücke.**

FATIGUE ODER DEPRESSION?

Da sich beide Zustände in Symptomen wie Erschöpfung ähneln können, ist eine sorgfältige Abgrenzung wichtig – zumal auch beides gleichzeitig vorliegen kann. **Ein Hinweis:** Bei reiner Fatigue bleibt der Schlaf meist ungestört und der Antrieb erhalten, während bei einer Depression eher Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen im Vordergrund stehen. Für die Diagnostik stehen verschiedene validierte Instrumente zur Verfügung, etwa die Fragebögen FSMC und WEIMuS oder neuropsychologische Testverfahren.

Was hilft?

Eine zugelassene medikamentöse Therapie gegen Fatigue gibt es bislang nicht. Was es gibt, sind viele verschiedene nicht-medikamentöse Ansätze:



AKZEPTANZ

Leichter gesagt als getan und gleichzeitig ein wichtiger Schritt. Wahrzunehmen und anzunehmen, dass es nun mal so ist, wie es ist, kann helfen, **sich selbst Druck zu nehmen**. Anschließend kann man sich neu aufstellen und **darauf fokussieren, was geht.**

ENERGIE-MANAGEMENT

- Aufgaben möglichst anhand der Ressourcen planen (z.B. wichtige Termine morgens)
- Zeiten für Pausen zum "Aufladen" – dabei **nicht länger als 30–45 Minuten schlafen.**
- Prioritäten setzen – Was ist heute wirklich wichtig und was kann ich delegieren, vertagen oder auch einfach komplett sein lassen?

ACHTSAMKEIT

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist oft ein guter Anfang – Wie gehe ich mit mir selbst um, wie bewerte ich mich?

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Professionelle Unterstützung durch Psycholog*innen kann dazu beitragen mehr Struktur oder mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

SCHLAF

Ein Schlaf-Tagebuch kann helfen herauszufinden, **was deinen Schlaf stört** (z.B. Restless-Legs-Syndrom, Schmerzen, Blasenschwäche, Geräusche, Alpträume, Koffein, Alkohol o.ä.). **Darauf kannst du reagieren –** Schlafroutine ändern, Medikamente usw.

BEWEGUNG

Der Effekt von **regelmäßigem Ausdauertraining** (z.B. Nordic Walking, Ergometer) ist wissenschaftlich gut belegt. Bewegung stärkt die allgemeine Belastbarkeit und kann **der Ermüdung im Laufe des Tages entgegenwirken.**

TEMPERATUR

Kühlkleidung, kalte Bäder oder klimatisierte Räume können beim Uhthoff-Phänomen vorübergehend Linderung bringen und die Leistungsfähigkeit kurzfristig verbessern.

ERNÄHRUNG

Studien des Schweizer MS-Registers konnten zeigen, dass sich ein hoher Konsum an **Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten** positiv auf die Fatigue auswirken kann.

Mein Fazit:

Fatigue ist ein häufiges und ernstzunehmendes MS-Symptom und eines, das erkannt und aktiv angegangen werden kann. Betroffene können bei Fatigue zudem selbst an vielen Stellschrauben drehen.

Ein Text von *Katharina Jessen* (Oberärztin Neurologie, Malteser Fördeklinikum Flensburg; Mitglied im Ärztlichen Beirat der DMSG Schleswig-Holstein e.V.)

Hilfreiche Apps & Tools bei Fatigue

Mit verschiedenen (digitalen) Werkzeugen kannst du deine Fatigue und andere MS-Symptome tracken – das ist nicht nur für dich und deine Tagesstruktur hilfreich, sondern auch im Gespräch mit Ärzt*innen u.ä.

Hier findest du eine Auswahl verschiedener Tools und Apps:

„MS ACTIVE“

Eine App zum Erstellen eines **individuellen Heim- und Trainingsprogramms –** am besten zusammen mit der*dem behandelnden Physiotherapeut*in.

www.multiplesklerose.ch/de/leben-mit-ms/gesundheitstipps/ms-active-app

„FIMO HEALTH“

In der App sind **Symptom-Tagebuch und praktischer Ratgeber** inkl. Kurse und Module vereint. Die Basis-Version ist gratis, die Vollversion gibt es auf Rezept!

www.fimohealth.com

„ELEVIDA“

Die Anwendung bietet **Information, Reflexion und Anleitung zu konkreten Übungen,** um besser mit den Symptomen der Fatigue umgehen zu können. Das Programm gibt es ohne Zuzahlung auf Rezept.

www.elevida.de

„MS TAGEBUCH“

Vorlagen für ein analoges „Fatigue Tagebuch“ sowie zur **Erstellung eines „Energieprofils“** sowie weitere Infos zu MS-Fatigue gibt es auf unserer Webseite.

www.dmsg-sh.de/fatigue

Antworten auf deine Fragen:

STELLT EURE FRAGEN ZU UNSICHTBAREN MS-SYMPTOMEN!
Gemeinsam mit dem VdK Nord e.V. soll ein Video-Podcast rund um Fatigue und andere unsichtbare Symptome entstehen. Dafür möchten wir vorab, **bis zum 20.10.2026,** eure Fragen sammeln und sie später im Podcast beantworten. Alle Infos sowie Einreichen von Fragen unter **www.dmsg-sh.de/unsichtbare-ms**

Kommende Veranstaltungen

Meldet euch ganz einfach online an!

ONLINE-VERANSTALTUNGEN

01.10.2026 | 16:00–18:00 UHR
Meet-the-Expert: Arbeitsrecht und MS
Anmeldung:
www.akademie.dmsg.de
Teilnahme: ms connect 2.0 (mit Registrierung)

05.10.2026 | 17:30–19:00 UHR
AKADEMIE-Talk: Mehr als Müdigkeit – Fatigue und Angst
Anmeldung:
www.akademie.dmsg.de

26.10.2026 | 18:00–20:00 UHR
Online Kochen – Herbstküche
Anmeldung:
www.akademie.dmsg.de

28.10.2026 | 17:00–18:00 UHR
Die elektronische Patientenakte (ePa)
Anmeldung:
www.seminare-dmsg-nord.de
Kosten: 5 € (8 € Nicht-Mitglieder)

29.10.2026 | 16:00–18:00 UHR
Meet-the-Expert: Vibrationstherapie bei MS
Anmeldung:
www.akademie.dmsg.de
Teilnahme: ms connect 2.0 (mit Registrierung)

25.11.2026 | 17:00–19:00 UHR
Autofahren mit MS – Führerscheinerwerb & -erhalt
Anmeldung:
www.seminare-dmsg-nord.de
Kosten: 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

VERANSTALTUNGEN VOR ORT

07.11.2026 | KIEL
Mitgliederversammlung & Vortrag
Anmeldung: www.seminare-dmsg-nord.de
Anmeldeschluss: 01.11.2026

Du bestimmst mit!



Weitere Veranstaltungen gibt es auf

Reinschauen lohnt sich

seminare-dmsg-nord.de + **akademie.dmsg.de**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Beselerallee 67, 24105 Kiel
0431 560 150 **info@dmsg-sh.de**
Spendenkonto: IBAN DE87 2105 0170 0000 2780 51
www.dmsg-sh.de

dmsg Schleswig-Holstein e.V.