



Bild: sborisov / Stock.adobe.com

04 ▶ Fokus

**Erben und
vererben**

22 ▶ Work-Life-
Balance

**Tipps zur Arbeit
im Homeoffice**

29 ▶ Sport und
Bewegung

**Musik-Feedback-
Training**

Inhalt

03 Editorials



Bild: Rainer Sturm / Pixelio.de

04

Fokus

04 **DMSG Berlin erbt Nachlass des Ehepaars Doll**

05 **Selbstbestimmt erben und vererben**

08 Die Corona-Schutzimpfung

10 Geschäftsbericht 2020

15 Haushalt 2021

16 Gewinn- und Verlustrechnung 2020

17 Einladung zur Mitgliederversammlung

19 Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige



Bild: master1305 / Freepik.com

22

Tipps zur Arbeit im Homeoffice

24 Autorin Nele Handwerker im Porträt

26 Neue Gesetze und Regelungen ab 2021

28 Neues MS-Medikament Ofatumumab



Bild: Freepik.com

29

Musik-Feedback-Training

30 Auf ein Wort: mit Sozialberaterin Sylvia Habel-Schljapin

31 Tegel – Einkaufswagen für Menschen im Rollstuhl

32 Welt MS Tag 2021

Für die Unterstützung unserer Arbeit auch im Jahr 2021 bedanken wir uns ganz herzlich bei:



AOK, BKK, Techniker Krankenkasse, 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: BELADEVXXX
IBAN: DE95 1005 0000 1130 0045 00

Layout: DMSG Berlin

Gestaltung und Druck:

KOMAG mbH,
Gerhard-Winkler-Weg 13,
12355 Berlin

Der KOMPASS erscheint halbjährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15.09.2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

Frühjahr 2021 und noch immer ist nicht alles so, wie es einmal war. Als wir vor einem Jahr wegen der Coronapandemie in den ersten Lockdown gingen, sagten wir uns alle: „Das geht bald wieder vorbei. Und wenn es vorbei ist, wird das Leben wieder wie vorher sein.“ Diese Sichtweise hat die meisten von uns inzwischen verlassen und ist einer realistischen Einschätzung gewichen: „Wir werden mit Corona leben lernen und uns zum Teil in unseren Aktivitäten anpassen müssen.“ Das gilt natürlich auch für die DMSG Berlin.

Neue Regeln und Wege im Umgang miteinander werden uns wohl längerfristig erhalten bleiben. In den letzten zwölf Monaten haben wir viel gelernt, unter anderem über Viren, Inzidenzwerte und Hygienemaßnahmen, und selten haben wir uns so intensiv mit den Themen Teststrategien, Impfmöglichkeiten und Mutanten beschäftigt wie in den vergangenen Wochen und Monaten. Darüber hinaus sind Videokonferenzen oder Webseminare für viele von uns fester Bestandteil des Alltags geworden. Inzwischen ist ein wenig Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Die zugelassenen Impfstoffe lassen auf eine schrittweise Rückkehr in eine neue Normalität mit Corona hoffen.

Derzeit sind große Präsenzveranstaltungen, wie wir sie aus Vor-Corona-Zeiten kennen, noch nicht wirklich vorstellbar und wir werden unsere Angebote für Sie auch noch längerfristig in der virtuellen Welt umsetzen. Viele dieser virtuellen Angebote werden – dessen bin ich mir ganz sicher – erhalten bleiben, wenn wir uns wieder persönlich begegnen können, bei kleineren Workshops, Vortragsabenden oder gar bei großen Symposien.

Wir haben uns, was die Digitalisierung angeht, gerade erst auf den Weg gemacht und ich möchte Sie herzlich einladen, uns auf diesem Weg, aber vor allem auch weiterhin in der realen Welt zu begleiten.

Einladen möchte ich Sie an dieser Stelle auch zu einem Rückblick auf die Aktivitäten der DMSG Berlin im vergangenen Jahr. In Vorbereitung unserer Mitgliederversammlung 2021, die hoffentlich am 26.09.2021 stattfinden kann, finden Sie den Geschäftsbericht 2020 sowie die vorläufigen Zahlen des Jahresabschlusses, ebenso den geplanten Haushalt für das Jahr 2021.

Lesen Sie zudem über das Ehepaar Doll, das unserem Landesverband im letzten Jahr sein gesamtes Vermögen hinterließ.

Unser Vorstandsvorsitzender Priv.-Doz. Dr. Karl Baum hat wie gewohnt mit „Neues Medikament in der B-Lymphozyten-Depletion: Ofatumumab“ wichtige Informationen zur Behandlung der Multiplen Sklerose für Sie aufbereitet. Außerdem zeigen wir Ihnen Entlastungsmöglichkeiten auf, die pflegende Angehörige in Anspruch nehmen können.

Wir stellen Ihnen ein innovatives Trainingsprogramm vor, bei dem Ihre Bewegungen in Musik übersetzt werden, und berichten über erfolgreiches Engagement für mehr Barrierefreiheit beim täglichen Einkauf in Tegel.

Lernen Sie die Geschichte von Nele Handwerker kennen und begleiten Sie in der ersten Ausgabe unserer neuen Rubrik „Auf ein Wort“ unseren Kompassredakteur auf seinem Spaziergang im Volkspark Wilmsdorf mit unserer Sozialarbeiterin Sylvia Habel-Schljapin.

Zu guter Letzt noch eine wichtige Information unseren Vorstandsvorsitzenden betreffend: Priv.-Doz. Dr. Baum hat Ende März 2021 seine Chefarztstätigkeit in der Klinik Hen-

nigsdorf wegen Ruhestand beendet. Herr Priv.-Doz. Dr. Dörr hat die Leitung des Ambulanten MS-Zentrums in der Klinik Hennigsdorf übernommen. Wir freuen uns jedoch sehr, dass sich Herr Baum auch weiterhin mit all seiner Kraft für die DMSG einsetzen wird.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen eine schöne Frühlingszeit und einen nicht allzu heißen Sommer.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Karin May
Geschäftsführerin



Liebe Mitglieder,

wenn auch verzögert, so nimmt doch im April 2021 die Durchführung der Corona-Schutzimpfungen deutlich an Fahrt auf, sodass wir mit dem gleichzeitig forcierten Testen hoffen können, dass die dritte Welle der Coronapandemie nicht allzu stark ausfällt, bis dann die Herdenimmunität greift und wir das Abflauen der Coronepidemie in unserem Land erleben werden.

Bis dahin gilt es, durchzuhalten und in unseren Hygiene- und Schutzmaßnahmen nicht nachzulassen. Schauen wir also nach vorne.

Es grüßt Sie ganz herzlich

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

Die DMSG Berlin erbt den Nachlass des Ehepaares Doll

Neben dem persönlichen Engagement ermöglichen Mitgliedsbeiträge, Zuwendungen und Spenden die Arbeit der DMSG Berlin. Darüber hinaus ist der Landesverband überaus dankbar, wenn er in einem Nachlass berücksichtigt wird. Wenn sich dann auch noch herausstellt, dass dieser so geordnet geregelt wurde wie der des Ehepaares Doll, ist die Dankbarkeit umso größer.

„Plötzlich einen Brief vom Amtsgericht in Händen zu halten, mit der Nachricht, die DMSG Berlin sei in einem Nachlass berücksichtigt worden“, erzählt Geschäftsführerin Karin May, „versetzt einen immer wieder in eine aufregende Situation.“ So geschehen im Juni 2020, als die DMSG Berlin durch das dem Schreiben anliegende Testament erfuhr, dass der Landesverband als Alleinerbe für den Ende April 2020 verstorbenen Lutz Doll eingesetzt worden war. In die Überraschung mischt sich in solch einem Moment aber auch eine gewisse Skepsis, weil man relativ schnell entscheiden muss, ob man das Erbe annimmt, ohne zu wissen, was tatsächlich an Vermögen vorhanden ist oder ob gar Schulden mit dem Nachlass verbunden sind. In diesem Fall konnte die Recherche jedoch die generellen Zweifel relativ zügig zerstreuen: Vieles deutete darauf hin, dass das erblassende Ehepaar – Lutz und Gertrud Doll – keineswegs verschuldet war und auch sonst ein solides und geordnetes Leben geführt hatte.

Inniges Ehepaar

Lutz Doll fing 1957, mit 24 Jahren, bei den Berliner Verkehrsbetrieben (BVG) an und arbeitete dort bis zu seiner Berentung, erst als Schaffner, dann als Autobusfahrer. Seine drei Jahre ältere Frau war über einen langen Zeitraum als Büroangestellte tätig. In einem Gartengrundstück im Norden Berlins gingen beide ihrer Naturverbundenheit nach. Den Lebensabend genossen sie mit Hund in ihrem Haus in Rangsdorf, das sie nach der Wende bezogen hatten. Das Ehepaar blieb kinderlos. Dafür



Das Ehepaar Gertrud und Lutz Doll in jungen Jahren.

waren beide sehr gesellig. Gern trafen sie sich in ihrem Haus mit engen Freunden und guten Bekannten. Wie nahe sie diesen standen, zeigt die Tatsache, dass sie bereits zu Lebzeiten einem befreundeten Ehepaar ihr Gartengrundstück schenkten.

Auch zueinander hatten sie ein sehr inniges Verhältnis. So berichtete die rechtliche Betreuerin von Lutz Doll, dass er seine Frau in den letzten Jahren – bis zu ihrem Tod im Dezember 2019 – gepflegt hatte.

Die Form, in der sie ihren Nachlass regelten, spiegelt diese gegenseitige Vertrautheit ebenfalls wider: Am 3. Mai 2001 errichteten beide bei einem Notar ein gemeinschaftliches Testament, in dem sie sich gegenseitig zu Alleinerben einsetzten und den überlebenden Ehegatten dazu berechtigten, neu zu testieren. Lutz Doll tat dies nicht. Daher blieb es bei der ursprünglichen Verfügung. Sie besagt, dass nach dem Tode des Letztverstorbenen das gesamte Barvermögen sowie der zu verwertende Nachlass – also das Grundstück mit dem Haus in Rangsdorf – an die DMSG Berlin gehen sollen.



Das hinterlassene Haus und Grundstück in Rangsdorf.



Lutz Doll

MS-kranker Bruder

Wie aber war der Bezug zum Landesverband eigentlich zustande gekommen? Das Bindeglied scheint der Bruder von Lutz Doll gewesen zu sein. Er litt, wie sich während der Recherche herausstellte, an einem schweren Verlauf von MS und verstarb in Folge der Erkrankung. Die Brüder waren, nach Auskünften der rechtlichen Betreuerin, lange Zeit zerstritten gewesen, hatten sich aber kurz vor dem Tod des erkrankten Bruders versöhnt. Nicht zuletzt deshalb seien auch Vermögenswerte von ihm in das von Lutz Doll

hinterlassene Erbe eingeflossen. Er selbst starb am 27. April 2020 nach kurzem Krankenhausaufenthalt in einem Pflegeheim, nur wenige Monate nach seiner Frau. Beide liegen, das ergab die Recherche ebenfalls, gemeinsam auf dem Evangelischen Waldfriedhof Rangsdorf. Dass sie nebeneinander begraben sind, war Karin May wichtig: „Schließlich geht es immer und zuallererst darum, den Menschen wertzuschätzen, der hinter dem Erbe steht.“

So solide, wie das Leben des Ehepaars verlaufen war, so besonnen hatte es Vorkehrungen für die Zeit danach getroffen. Nicht nur habe das Haus, berichtet Karin May, bei der Besichtigung mit dem Anwalt einen sehr geordneten und akkuraten Eindruck gemacht, sondern es habe sich auch schnell herausgestellt, dass bereits die Bestattung und die Grabpflege für die nächsten 20 Jahre bezahlt worden waren. „Das ist schon sehr ungewöhnlich und bemerkenswert“, betont sie. „Offensichtlich war es dem Ehepaar Doll sehr daran gelegen, unsere Arbeit ohne jegliche Belastung zu unterstützen. So setzten sie seinerzeit auch vorsorglich einen Testamentsvollstrecker ein, der die gesamte Ab-

wicklung des Nachlasses für die Berliner DMSG regeln sollte.“

Zukünftige Pläne

Nach der Abwicklung des Nachlasses und dem Verkauf des Hauses in Rangsdorf steht der DMSG Berlin nun ein Vermögen in Höhe von 700.000 Euro zur Verfügung. „Das bietet natürlich so einige Möglichkeiten, um neue Projekte aus der Taufe zu heben“, sagt Karin May, voller Tatendrang in die nahe Zukunft blickend. Im Vorstand wird daher intensiv über Ideen und Vorschläge beraten. Ganz oben auf der Liste stehen die Startfinanzierung für einen weiteren Betreuungsverbund, der Aufbau eines Technik-Lotsen-Projektes, in dem Ehrenamtliche unter Einsatz des dafür notwendigen Equipments Mitglieder des Landesverbandes für die digitale Welt fit machen, und die Ausweitung des Peer Counselings, unter anderem mit entsprechender Videoberatung. Damit seien die Ideen aber noch längst nicht erschöpft. Beispielsweise stünden auch Überlegungen zum Angebot von Entlastungsfreizeiten am Wochenende für Betroffene und Angehörige im Raum. Wir sind gespannt!

Selbstbestimmt erben und vererben

Liegt kein Testament oder eine sonstige Verfügung von Todes wegen vor, greift nach dem deutschen Erbrecht die gesetzliche Erbfolge. Sie umfasst die in verschiedene Gruppen eingeteilten Verwandten des Erblassers oder der Erblasserin. Zu den Erben der 1. Ordnung gehören nur die Abkömmlinge des oder der Verstorbenen, also die Kinder, Enkel, Urenkel etc. Erben der 2. Ordnung sind die Eltern des oder der Verstorbenen sowie ihre Kinder und Kindeskinde. Die 3. Ordnung umfasst die Großeltern sowie deren Kinder und Kindeskinde, die 4. Ord-

Den meisten Menschen fällt die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit schwer. Verständlich, dass damit verbundene Themen oftmals hinausgeschoben werden. So auch das Thema Vererben. Eine zu Lebzeiten formulierte letztwillige Verfügung ermöglicht es jedoch, selbst darüber zu bestimmen, was mit den eigenen Werten passiert, und Streitigkeiten zu vermeiden.



nung die Urgroßeltern sowie deren Kinder und Kindeskinde und so weiter. Die nächste Ordnung (zum Beispiel Neffen und Nichten des Erblassers oder der Erblasserin im Verhältnis zu seinen oder ihren Abkömmlingen) erbt immer nur, wenn aus der vorangegangenen Ordnung niemand mehr am Leben ist. Zuerst erben demnach die eigenen Abkömmlinge, also Kinder (auch adoptierte) und Enkel etc., dann die Eltern und deren Abkömmlinge, danach die Großeltern und deren Abkömmlinge und so weiter. Soweit es jemanden gibt, der zu einer Gruppe der näheren Verwandten gehört, gehen alle entfernteren Verwandten leer aus. Daneben treten Ehegatten oder -gattinnen, die ein eigenes Erbrecht in Bezug auf ihre Ehepartner oder -partnerinnen haben. Ihr Erbteil richtet sich danach, welche weiteren erbberechtigten Personen vorhanden sind, und nach dem Güterstand, in dem die Eheleute zum Zeitpunkt des Erbfalles gelebt haben. Lebten sie beispielsweise im gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft, erben die Ehepartnerinnen oder -partner von Verstorbenen neben den Kindern die Hälfte.

Prinzip der Einstimmigkeit

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, kann eine Erbengemeinschaft, also die Gruppe der erbenden Personen, in Bezug auf das Erbe nur gemeinschaftlich handeln – Mehrheitsentscheidungen sind nicht möglich. Das heißt, sämtliche Entscheidungen über einzelne Vermögensgegenstände müssen einstimmig getroffen werden. Geht es zum Beispiel um den Verkauf eines Hauses, ist die Zustimmung aller Erben erforderlich. Dies kann zu Streitigkeiten innerhalb der Erbengemeinschaft führen. Um Streitigkeiten zu vermeiden oder zumindest deren Risiko zu reduzieren, bietet sich das Abfassen einer Verfügung von Todes



wegen an. Je genauer sie verfasst ist, desto größer die Chance, dass alles reibungslos abläuft.

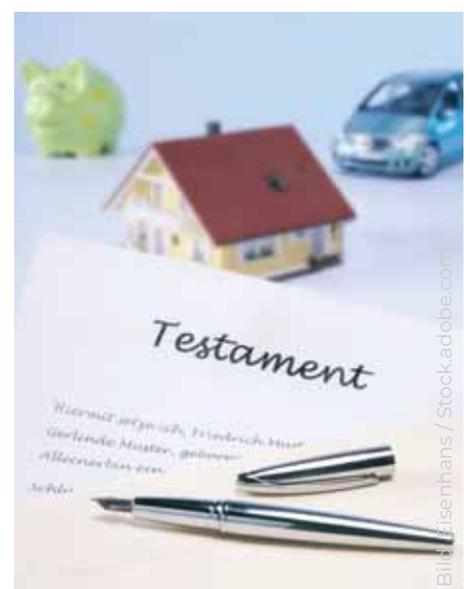
In der Verfügung von Todes wegen können von der gesetzlichen Erbfolge abweichende Bestimmungen vorgesehen und auch nicht verwandte Personen oder juristische Personen berücksichtigt werden. Zu letzteren gehören unter anderen eingetragene Vereine wie die DMSG Landesverband Berlin e. V., Stiftungen oder die Kirchen. Allerdings schränkt das deutsche Erbrecht die Freiheit des Erblassers oder der Erblasserin durch den sogenannten Pflichtteil ein. Er sichert den nächsten Angehörigen (Abkömmlinge, Ehegatte oder -gattin und Eltern) eine Mindestbeteiligung am Nachlass.

Verfügungen von Todes wegen

Grundsätzlich gibt es bei Verfügungen von Todes wegen zwei verschiedene Formen – die einseitige Verfügung (Einzeltestament) und die zweiseitige Verfügung (gemeinschaftliches Testament und Erbvertrag):

► **Eigenhändiges Testament:** Der Erblasser oder die Erblasserin verfasst das Testament handschriftlich selbst, unterschreibt es mit

Vor- und Zunamen und versieht es mit Angaben zu Ort und Datum der Unterzeichnung. Bei einer sehr unleserlichen Handschrift macht eine zusätzliche Leseabschrift per Computer oder Schreibmaschine Sinn. Das privatschriftliche Testament ist jedoch nur gültig, wenn es handschriftlich abgefasst ist. Es ist möglich, das Testament zu Hause aufzubewahren – so, dass es aufgefunden wird – oder gegen eine geringe Gebühr beim Amtsgericht zu hinterlegen. Eine Hinterlegung ist immer empfehlenswert. Denn eine Garantie dafür, dass derjenige, der das Testament findet, es auch tatsächlich beim Amtsgericht abliefern, gibt es nicht.



► **Notarielles Testament:** Das Testament wird durch einen Notar oder eine Notarin beurkundet, nachdem der Erblasser oder die Erblasserin ihm oder ihr seine letztwillige Verfügung mündlich zu Protokoll diktiert oder eine Schrift überreicht hat. Anschließend unterzeichnet der oder die Testierende die Verfügung. Der Notar oder die Notarin hinterlegt das Testament beim zuständigen Amtsgericht. Durch die notarielle Prüfungspflicht hinsichtlich der Testierfähigkeit des Erblassers oder der Erblasserin und die unmissverständliche, rechtssichere Formulierung der letztwilligen Verfügung werden eine spätere Anfechtung oder etwaige Auseinandersetzungen über den Inhalt vermieden beziehungsweise erheblich erschwert.

► **Gemeinschaftliches Testament:** Ein gemeinschaftliches Testament kann nur von Ehegatten und -gattinnen sowie eingetragenen Lebenspartnern und -partnerinnen erstellt werden. Dies ist sowohl notariell als auch handschriftlich möglich. Das privatschriftliche gemeinschaftliche Testament muss wiederum von einem der Erblasser handschriftlich verfasst, von beiden Erblassern entsprechend unterschrieben sowie mit Angaben zu Ort und Datum versehen werden. Darin können gemeinsame Verfügungen enthalten sein – zum Beispiel zur finanziellen Absicherung des länger lebenden Ehegatten oder der länger lebenden Ehegattin. Wichtig ist, dass auch eine Regelung aufgenommen wird, ob und gegebenenfalls inwieweit der oder die Überlebende befugt ist, nach dem Tod des oder der Erstverstorbenen die gemeinsam getroffenen Regelungen abzuändern.

► **Erbvertrag:** In einem notariell zu beurkundenden Erbvertrag können auch andere Personen als Eheleute oder Lebenspartnerinnen und -partner füreinander verbindliche Regelungen von Todes wegen treffen. Der Vertrag muss durch die Erb-

lasser bei gleichzeitiger Anwesenheit der Vertragsparteien vor einem Notar oder einer Notarin geschlossen werden. Die vertragsmäßige Verfügung bindet die Erblasser und macht eine widersprüchliche spätere letztwillige Verfügung grundsätzlich unwirksam (es sei denn, der Erbvertrag wurde zu Lebzeiten beider Vertragspartner durch einen von ihnen oder durch beide widerrufen). Der Erbvertrag kann ebenso wie ein Testament Erbeinsetzungen, Vermächtnisse und Auflagen zum Inhalt haben. Zusätzlich können Erblasser in einem Erbvertrag auch einseitig, also ohne vertragsmäßige Bindung, andere letztwillige Verfügungen treffen, zum Beispiel eine Testamentsvollstreckung anordnen.

Erbe und Vermächtnis

Sowohl im Testament als auch im Erbvertrag können Erben sowie Vermächtnisnehmende benannt werden. Grundsätzlich können die in diesen Verfügungen bedachten Personen beides sein. Zwischen beiden bestehen aber drei wesentliche Unterschiede:

► Während Erben einen bestimmten (Teil-)Anspruch auf die Erbschaft erheben können, werden Vermächtnisnehmenden nur einzelne Nachlassgegenstände, zum Beispiel ein Geldbetrag (Barvermächtnis) oder bestimmte Sachgüter (Sachvermächtnis), vermacht, das heißt von Todes wegen zugewendet.

► Treten die Erben das Erbe an, übernehmen sie die Rechte und Pflichten des Erblassers oder der Erblasserin, also nicht nur das Nachlassvermögen, sondern auch laufende Verpflichtungen, zum Beispiel aus Miet- oder Darlehensverträgen, sowie die Nachlassverbindlichkeiten. Für Vermächtnisnehmende be-

stehen solche Verpflichtungen dagegen grundsätzlich nicht.

► Vermächtnisnehmende verfügen lediglich über den sogenannten Vermächtniserfüllungsanspruch. Das heißt, sie müssen das Vermächtnis vom Erben oder der Erbin einfordern.

Beratung und Umsetzung

Obwohl es relativ einfach ist, die nötigen Formalien für ein eigenhändiges Testament einzuhalten, macht es aufgrund der Komplexität des Erbrechts spätestens dann Sinn, sich rechtlich beraten zu lassen, wenn mehrere Personen bedacht werden sollen. Eine Möglichkeit ist die Unterstützung durch einen Rechtsanwalt oder eine Rechtsanwältin, zum Beispiel auf der Grundlage eines zu vereinbarenden Stundenhonorars, oder durch einen Notar oder eine Notarin. Deren Kosten richten sich jedoch nach gesetzlichen Gebühren (die von der Höhe des Vermögens der testierenden Person abhängig sind) und werden durch eine Beurkundung abgegolten. Wer Zweifel hat, ob seine letztwilligen Verfügungen tatsächlich umgesetzt werden, kann im Testament oder Erbvertrag eine geeignete Person als Testamentsvollstrecker bestimmen.



Weitere Illustrationen auf www.hubbe-cartoons.de

Die Corona-Schutzimpfung

Vor dem Hintergrund möglicher schwerwiegender Langzeitfolgen einer Infektion mit dem neuen Coronavirus bietet eine Impfung wirksamen Schutz. Dieser Artikel erklärt die Wirkmechanismen der aktuell in Deutschland zugelassenen Impfstoffe und fasst die Studienergebnisse zu ihrer Wirksamkeit zusammen (Stand: 28.03.2021).

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

Die Infektion mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) kann schwerwiegende Folgen haben. Neben einem schweren Verlauf bei circa 10 Prozent und einem tödlichen Ausgang bei 2 – 3 Prozent der infizierten Menschen können auch gravierende Langzeitfolgen auftreten, möglicherweise ein Leben lang anhaltend (Long Covid). Hierzu gehören neben zahlreichen Organbeteiligungen insbesondere auch neurologische Komplikationen und die Induktion (Auslösung) von sekundären Autoimmunerkrankungen.

Vor diesem Hintergrund bietet die Corona-Schutzimpfung einen wirksamen Schutz. Aktuell sind 3 Impfstoffe zugelassen und verfügbar (wenn auch in begrenztem Ausmaß), 1 weiterer Impfstoff steht nach der Zulassung vor der Markteinführung, 2 weitere Impfstoffe befinden sich aktuell im Zulassungsverfahren oder kurz davor. 2 der zugelassenen Impfstoffe gehören zu den Messenger-RNA-Impfstoffen: der Impfstoff von BioNTech/Pfizer und der Impfstoff von Moderna.

Wirkmechanismen

Das Prinzip der genbasierten mRNA-Impfung bei den Impfstoffen von BioNTech/Pfizer und Moderna besteht darin, dass der Impfstoff die

Messenger-RNA (mRNA) als Bauanleitung für das Stachelprotein (S-Protein) des SARS-CoV-2-Virus enthält, verpackt in Lipid-Nanopartikeln zur Stabilität und Aufnahme in die Zellen. Die mRNA wird in Körperzellen (Muskel- und Immunzellen) aufgenommen, sie gelangt nicht in das Erbgut im Zellkern. Es findet keine Veränderung menschlicher Gene statt.

In den Ribosomen der Zelle, den Produktionsorten für Proteine, wird die Bauanleitung für das Stachelprotein abgelesen. Es kommt zur Produktion von spezifischen Stachelproteinen. Diese werden aus der Zelle geschleust und gelangen ins Blut. Im Blut erkennt das erworbene Immunsystem mit Hilfe der körpereigenen Abwehrzellen (Lymphozyten) die Stachelproteine als fremd. Es kommt zur Bildung spezifisch gegen das Stachelprotein gerichteter Lymphozyten. Die B-Lymphozyten bilden hierbei neutralisierende Antikörper, die T-Lymphozyten das zelluläre Abwehrsystem gegen SARS-CoV-2. Ein Teil dieser Lymphozyten wird zu Gedächtniszellen, die bei Eindringen von SARS-CoV-2 sofort den Kampf gegen das Virus aufnehmen. Die mRNA wird in den Zellen nach kurzer Zeit abgebaut. Es gibt keinen Hinweis auf eine verminderte Fruchtbarkeit.

Der 3. Impfstoff von Oxford University/AstraZeneca ist ein vektorbasierter Impfstoff. Bei diesem Impfprinzip gelangt die Bauanleitung für das Stachelprotein über einen nicht vermehrungsfähigen Virusvektor, ein harmloses Adenovirus, in die Zelle.

Wirksamkeit

Alle 3 zugelassenen Impfstoffe verhindern zu fast 100 Prozent schwere COVID-19-Verläufe, auch der Impfstoff von Oxford University/AstraZeneca.

Der Impfstoff von BioNTech/Pfizer zeigt eine Wirksamkeit von 95 Prozent. Damit ist die Abnahme der Erkrankungswahrscheinlichkeit gemeint. In der Zulassungsstudie kam es in der scheinbehandelten Gruppe (Plazebo) zu 162 COVID-19-Erkrankten, in der tatsächlich geimpften Gruppe aber nur zu 8 Fällen. Aus diesem Unterschied leitet sich die Wirksamkeit ab. Eine Wirksamkeit von mindestens 90 Prozent erreichten jüngere wie ältere Menschen, Frauen wie Männer, Menschen verschiedener Ethnien, dicke und schlanke Menschen, Menschen mit oder ohne Bluthochdruck oder Diabetes, chronischen Lungenerkrankungen oder insgesamt mit oder ohne Begleiterkrankungen. Die volle Wirksamkeit ist 7 Tage nach der im Abstand von 3 Wochen erfolgten Zweitimpfung gegeben.





Bild: Konstantin Yuganov / Stock.adobe.com

Der Impfstoff von Moderna zeigt eine Wirksamkeit von 94,1 Prozent. In der scheinbehandelten Gruppe kam es zu 185 COVID-19-Erkrankten bei nur 11 Fällen in der tatsächlich behandelten Gruppe. Damit besteht eine mit dem Impfstoff von BioNTech/Pfizer vergleichbare Wirksamkeit. Auch hier war die Wirksamkeit unabhängig vom Geschlecht, von verschiedenen Ethnien und Begleiterkrankungen mit dem Risiko eines schweren COVID-19-Verlaufes. Bei dem Vergleich der Altersgruppe bis 64 Jahre mit einer Gruppe von Geimpften älter als 64 Jahre zeigt

te sich ein kleiner Unterschied zugunsten der Jüngeren: 95,6 Prozent gegenüber 86,4 Prozent. Zu einer vollen Wirksamkeit kommt es nach der im Abstand von 28 Tagen durchgeführten Zweitimpfung.

In den Zulassungsstudien von Oxford University/AstraZeneca kam es in der scheinbehandelten Gruppe zu 154 COVID-19-Erkrankten gegenüber 64 Fällen in der tatsächlich geimpften Gruppe. Daraus errechnet sich eine Wirksamkeit von 59,5 Prozent. Dies gilt für alle COVID-19-Erkrankten. Bei den schweren COVID-19-Verläufen betrug die Wirksamkeit 100 Prozent. Neuere Studien zeigen zudem, dass auch ältere Menschen einen ausreichenden Impfschutz erzielen. Die Wirksamkeit ist unabhängig von Begleiterkrankungen. Die Zweitimpfung ist erlaubt zwischen 4 und 12 Wochen nach der Erstimpfung, die Wirkung ist besser bei einem größeren Abstand bis zur 12. Woche.

Der 4. zugelassene (aber frühestens ab April verfügbare) Impfstoff ist ein vektorbasierter Impfstoff von Johnson und Johnson mit einer Einmalimpfung. Die Abnahme der Erkrankungswahrscheinlichkeit beträgt hier 66 Prozent, schwere COVID-19-Verläufe werden zu 85 Prozent verhindert.

Nebenwirkungen

Alle zugelassenen Impfstoffe können an den Injektionsstellen zu Nebenwirkungen führen: zu vorübergehenden Schmerzen an der Injektionsstelle, selten zu einer Rötung oder Schwellung. Zumeist nur über wenige Tage kann es zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskel- oder Gelenkschmerzen, seltener zu Schüttelfrost oder Fieber kommen. Bei maximal 1,1 Prozent der Geimpften sind vorübergehende Lymphknotenschwellungen möglich. Sehr selten treten schwere allergische Reaktionen auf, vor allem gegenüber Polyethylenglykol, einem Stabilisator. Für diesen Fall sind die Impfen-

tren und hausärztlichen Impfstellen vorbereitet, was notwendige Gegenmaßnahmen betrifft.

Offene Fragen zum Impfschutz

Ist nach der Grundimmunisierung mit 2 Impfungen im Abstand von 3 – 4 Wochen beziehungsweise bis 12 Wochen bei Oxford/AstraZeneca eine weitere Auffrischungsimpfung erforderlich? Die Antwort ergibt sich aus der Langzeitbeobachtung der Teilnehmenden der Zulassungsstudien über 2 Jahre.

Eine weitere Frage betrifft die Infektiosität trotz erfolgter Impfung: Sind Geimpfte – ohne klinisch eindeutig zu erkranken – nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 vorübergehend für andere Menschen infektiös? Die Antwort ergibt sich aus laufenden Studien. Erste Hinweise gehen in die Richtung, dass hierbei kein vollständiger Impfschutz bei der Frage der Infektiosität für andere entsteht.

Schon aus diesen medizinischen Gründen – und wegen der Tatsache, dass die neuen Mutanten von SARS-CoV-2 wie die britische, südafrikanische, brasilianische und wahrscheinlich auch die kalifornische Mutante infektiöser sind bei einem möglicherweise verminderten Impfschutz – ist die Einhaltung der bekannten Hygiene- und Schutzmaßnahmen weiterhin erforderlich.

Ein Ende der Coronapandemie ist unter Berücksichtigung der Mutanten bei einer Herdenimmunität von circa 80 Prozent zu erwarten.



Weitere und regelmäßig aktualisierte Informationen zu MS-Medikamenten in Verbindung mit der Corona-Schutzimpfung finden Sie auf der Website des DMSG-Bundesverbandes:

www.dmsg.de/corona-virus-und-ms/impfung0



Geschäftsbericht 2020

DMSG Landesverband Berlin e. V.

Das Jahr im Überblick

Im Jahr 2020 war die gesamte Arbeit unseres Landesverbandes von der Vereinsführung bis hin zur Arbeit der Gruppen geprägt von den Auswirkungen der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2. Gewohnte Angebots- und Arbeitsstrukturen mussten spätestens mit dem ersten Lockdown Mitte März 2020 modifiziert und immer wieder an sich stetig ändernde Rahmenbedingungen angepasst werden. Erstmals erstellten wir einen Pandemieplan für den Berliner Landesverband der DMSG, erarbeiteten Hygiene- und Schutzkonzepte und erstmals in der Geschichte unseres Landesverbandes mussten wir zueinander auf Abstand gehen.

DMSG LV Berlin e. V.: 2020 in Zahlen



1.941 Mitglieder – 52 Austritte, 11 Umzüge in andere Landesverbände der DMSG, 61 Neumitglieder, 48 Verstorbene



24 Selbsthilfegruppen, Treffs und Stammtische



30 hauptamtliche Mitarbeitende, 97 ehrenamtliche Mitarbeitende



936 Beratungen durch 2 Sozialpädagoginnen, 2 Psychologen, 2 Betroffenenberaterinnen, 1 Inklusionsberaterin sowie 3 ehrenamtliche Peer-Beraterinnen



14 ehrenamtliche Besuchende besuchten 13 Menschen



18 Mitarbeitende im Betreuten Wohnen unterstützten 47 Klientinnen und Klienten (5 in der WG, 11 im Betreuungsverbund, 31 verteilt im Stadtgebiet)



12 Workshops und Kurse (7 analog und 5 virtuell) sowie 13 Vortragsveranstaltungen und Web-Seminare

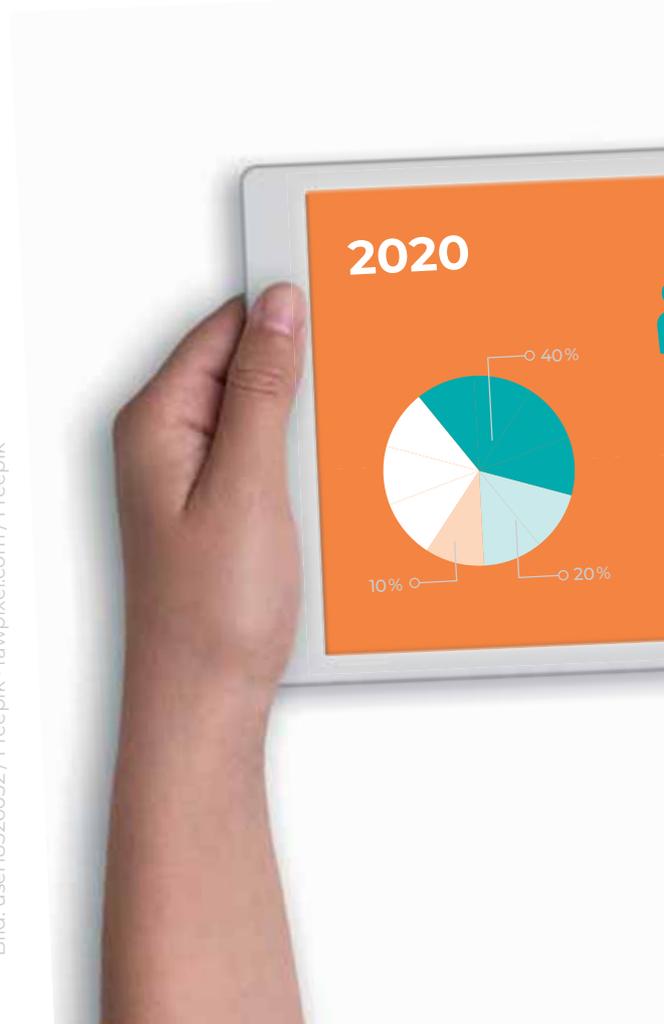


2 Ausgaben des KOMPASS und 16 verschiedene Informations-Flyer

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



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.

Absicherung von Beratungs- und Betreuungsangeboten

In den ersten Wochen hatte die praktische Absicherung unser Beratungs- und Betreuungsangebote für die Berliner MS-Erkrankten oberste Priorität – Schutzmaterialien, von Einweghandschuhen über Masken bis hin zu Desinfektionsmitteln, waren kaum zu bekommen und doch so wichtig für die sichere Arbeit vor allem der Betreuerinnen und Betreuer im Betreuten Wohnen sowie zum Schutz der Klientinnen und Klienten vor einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus. Hier erlebten wir eine ungeahnte Solidarität und Einsatzbereitschaft. Bereits Ende Februar 2020, als das wahre Ausmaß dessen, was uns erwartete, nicht einmal ansatzweise zu erahnen war, nähten ehrenamtliche Helferinnen unter Hochdruck Stoffmasken für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unsere Klientinnen und Klienten. Uns wurden Desinfektionsmittel und Mund-Nase-Bedeckungen, aber auch Einweghandschuhe und OP-Masken gespendet. Das alles half uns sehr. Genauso wichtig war die Absicherung unserer Angebote durch die Zusagen der Weiterfinanzierung bei veränderter Angebotserbringung seitens des Senats. Das betraf sowohl unsere Beratungsarbeit als auch das Betreute Wohnen. Auch die anderen Fördermittelgeber signalisierten Flexibilität in der Umsetzung der geplanten und bereits bewilligten Projekte. Dadurch konnten wir weiterhin umfangreich für die Berliner MS-Betroffenen aktiv bleiben. Ab Mitte März arbeiteten alle Mitarbeitenden der Geschäftsstelle abwechselnd im Homeoffice, die Erreichbarkeit in der Geschäftsstelle war stark eingeschränkt. Die Beratung wurde vorübergehend vollständig auf telefonische Beratung umgestellt und es gab bereits erste Versuche der Videoberatung. Um dem hohen psychischen Druck, unter dem viele unserer Ratsuchenden standen, gerecht zu werden, erweiterten wir

die Beratung bis in den Sommer hinein um eine „Kummernummer“, unter der man unsere Beraterinnen und Berater auch außerhalb der üblichen Geschäftszeiten erreichen konnte. In den Sommermonaten konnten wir unter strikter Einhaltung der geltenden Coronaregeln (AHA-L) dann auch wieder Face-to-Face-Beratungen in der Geschäftsstelle anbieten und in Einzelfällen auch Hausbesuche bei Schwerstbetroffenen machen. Da ein Ende der Coronavirus-Pandemie jedoch nicht abzusehen war, nutzten wir die Zeit, um uns noch besser für eventuelle erneute Einschränkungen in den Herbst- und Wintermonaten aufzustellen. So konnten wir unter guten Voraussetzungen Mitte November erneut auf Distanzbetrieb wechseln und dennoch unseren Mitgliedern und Ratsuchenden weiterhin tatkräftig zur Seite stehen.

BEW-Klientinnen und -Klienten umfassend begleitet

Im Betreuten Wohnen wurden die Klientinnen und Klienten weiterhin größtenteils vor Ort betreut und begleitet, nur in Einzelfällen wurde zeitweise auf telefonische Unterstützung ausgewichen. Ein wesentlicher Schwerpunkt lag hier zunächst in der alltäglichen Versorgung. Großartige Unterstützung erfuhren unsere Kolleginnen und Kollegen hier durch eine Einkaufsheldin, die ehrenamtlich Einkäufe und Besorgungen für einige der Betreuten, unter anderem auch für unsere WC, übernahm. Es ist uns gelungen, alle Klientinnen und Klienten entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und Anforderungen umfassend unterstützt durch dieses Ausnahmejahr zu begleiten.

Ein Schwerpunkt: Unterstützung zur Bewältigung psychischer Probleme

Sowohl in der Beratung als auch in der Betreuung lagen die Schwerpunkte vermehrt auf der Bewältigung psychischer Probleme, dem



Umgang mit einer andauernden, als umfassend bedrohlich erlebten Situation sowie auf der Belastung durch die massive soziale Isolation durch Lockdown und Social Distancing. Existenzängste, Fragestellungen zur Behandlung und begleitenden Therapie der MS im Kontext mit der Coronapandemie, aber immer wieder auch ganz konkrete Fragen zur Bewältigung des Alltags unter den veränderten Bedingungen, bei möglicher Zugehörigkeit zu einer Hochrisikogruppe für einen schweren Verlauf einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus, blieben Schwerpunkt in der Beratungs- und Betreuungsarbeit.

Peer-Beratung per Telefon und Videochat

Die ehrenamtliche Peer-Beratung in Krankenhäusern und Ambulanzen mit MS-Schwerpunkt konnte ab März 2020 nicht mehr in Präsenz stattfinden. Der Start dieses Angebots in der MS-Ambulanz im Vivantes Klinikum Neukölln musste coronabedingt bis auf Weiteres verschoben werden. Alle Peer-Beraterinnen standen ihren Ratsuchenden per Telefon und Videochat zur Seite. Eine weitere Beraterin begann die Ausbildung zur Betroffenenberaterin im Onlineformat.

Gruppentreffen im Sommer draußen

Anfang 2020 konnten sich unsere Selbsthilfegruppen und Stammtische noch wie gewohnt treffen. Das war mit dem Lockdown im März nicht mehr möglich. Die Gruppenleiterinnen und -leiter leisteten hier Großartiges – es wurde viel telefoniert, Briefe und E-Mails wurden geschrieben und die eine oder andere Gruppe machte ihre ersten positiven Erfahrungen mit Telefonkonferenzen und Gruppenchats. Leider stehen die fehlenden technischen Möglichkeiten innerhalb der meisten Gruppen einem Ausweichen auf virtuelle Treffen nach wie



Bild: privat

vor im Weg. Auch die angeleiteten Gruppen für Neubetroffene und Angehörige setzten sich erfolgreich mit alternativen Begegnungsformen auseinander. In einer gemeinsamen Arbeitsgruppe erarbeiteten die DMSG-Landesverbände und der DMSG-Bundesverband ein beispielhaftes Hygiene- und Schutzkonzept, das den Gruppen ab Juli als wichtige Leitlinie für ihre Treffen unter Pandemiebedingungen diente. Da viele Begegnungsorte diesen entweder nicht entsprechen konnten oder gar nicht erst für die Gruppen geöffnet wurden, fand der Großteil der Gruppentreffen in der wärmeren Jahreszeit im Freien statt. Mit steigendem Infektionsgeschehen im Oktober muss-

te das Gruppenleben dann wieder auf alternative Formen umgestellt werden. Um den Folgen der zunehmenden psychischen Belastung durch die anhaltende Ausnahmesituation und die soziale Isolation der Gruppenmitglieder zu begegnen, nahm die Häufigkeit individueller Telefongespräche seitens der Gruppenleiterinnen und -leiter erneut zu. Anstelle der gewohnten Weihnachtsfeiern in den Gruppen gab es in diesem Jahr individuelle Weihnachtsgrüße für die Gruppenmitglieder. Handgeschriebene Karten, aber auch Päckchen mit kleinen, zum Teil selbstgebastelten Aufmerksamkeiten wurden verschickt. Es gab sogar eine Weihnachtsfeier via Telefonkonferenz.

Neue Besuchsdienst-Kontakte trotz veränderter Umstände

Auch das Engagement unseres ehrenamtlichen Besuchsdienstes hat sich durch die coronabedingten Einschränkungen stark verändert. Telefongespräche und die Begegnung auf Abstand im Freien mussten die gemütlichen Plauder- und Spielerunden, die Vorlesestunden und gemeinsamen Unternehmungen ersetzen. Davon ließ sich aber keiner in seinem Engagement beeinflussen. Es gab sogar neue Besucherkontakte unter den veränderten Umständen.

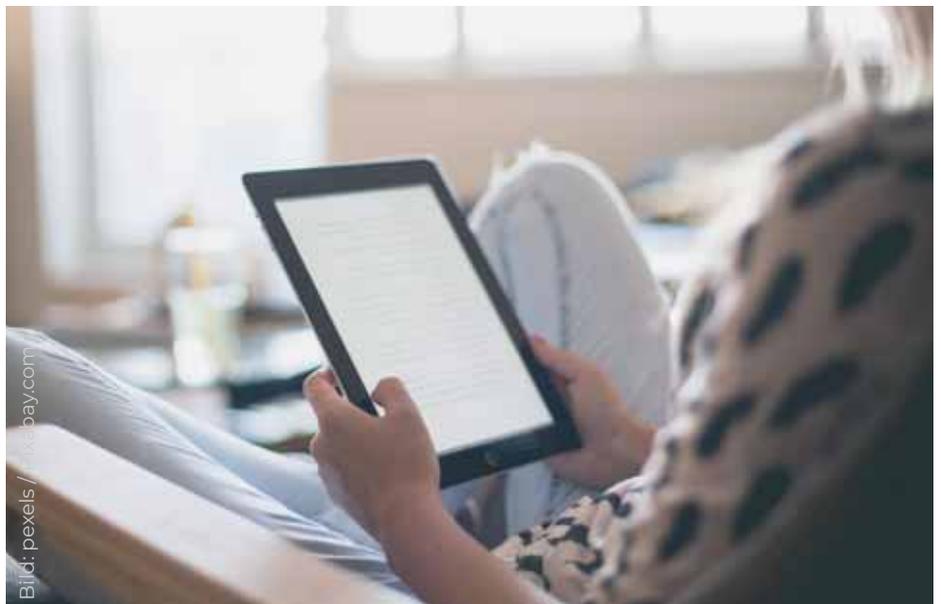


Bild: pexels / pixabay.com



Bild: rawpixel.com / Freepik

Hilfe durch Digitalisierung

Die Digitalisierung hielt, beschleunigt durch die Einschränkungen der Coronavirus-Pandemie, umfassend Einzug in unseren Landesverband. Neben regelmäßigen Telefonkonferenzen wurden auch Web-Meetings und -Seminare gewohnter Bestandteil unserer Arbeit. Nachdem Präsenzveranstaltungen nicht mehr oder nicht im gewohnten Umfang möglich waren, wurden einige Veranstaltungen abgesagt. Viele unserer Veranstaltungen konnten jedoch in die virtuelle Welt verlegt werden. Der Chor probt seit Mai via Zoom. Es gab Online-Taiji und Online-Ernährungsworkshops, aber auch medizinische Vorträge zu MS-spezifischen Themen und natürlich Web-Seminare zu Corona. Regelmäßige Schulungen via Webex für Haupt- und Ehrenamtliche, Fortbildungen, Supervision und Teambesprechungen haben unsere Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen 2020 fit gemacht für ihre Arbeit unter den veränderten Bedingungen. Möglich war dieser Entwicklungssprung dank einer Corona-Soforthilfe der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung, die uns und

den anderen DMSG-Landesverbänden die Mittel für die technische Ausstattung und den Zugang zu einer Plattform für Web-Seminare zur Verfügung gestellt hat.

„Die Digitalisierung hielt umfassend Einzug in unseren Landesverband.“

Mit dem ersten Lockdown erhielt die geschützte DMSG-Plattform MS Connect, über die den Mitgliedern und Interessierten neben der Möglichkeit der Vernetzung miteinander auch Arztgespräche, unter anderem zu Fragen rund um MS und Corona, sowie ein Achtsamkeitstraining angeboten wurde, verstärkt Zulauf.

Die Verlegung eigentlich lokaler Veranstaltungen, Kurse und Seminare ins Web eröffnete den Berliner MS-Betroffenen ebenso den Zugang zu den Angeboten anderer DMSG-Landesverbände. Deren Mitglieder

wiederum waren auch bei unseren Online-Angeboten stets genauso willkommen.

Das SPOKS-Team aus dem DMSG-Landesverband Hessen stellte ebenso wie das Team des Berliner Vereins IntoDance e. V. regelmäßig Trainings- und Mitmachvideos ins Netz und eröffnete dadurch den MS-Betroffenen bundesweit Alternativen für gesunde Bewegung zuhause.

Welt MS Tag im Web

Der zum Welt MS Tag geplante Markt der Möglichkeiten auf dem Schlossplatz in Berlin Köpenick wurde ebenfalls ins Web verlegt. Hier gab es eine ganze Woche voller informativer und kreativer Angebote unter engagiertem Einsatz unseres Schirmherrn Dr. Gregor Gysi und von der DMSG Berlin eng verbundenen Künstlerinnen und Künstlern.

Kontakt über viele Kanäle

Neben den Informationen in den beiden regulären Ausgaben unseres Mitgliedermagazins KOMPASS informierten wir unsere Mitglieder 2020 in einem Sommerbrief über die aktuellen Entwicklungen im Landesverband. Wir verschickten außerdem aufgearbeitete Informationen zu Corona und MS zum Austausch an die Berliner Neurologinnen und Neurologen. 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. Das Highlight zum Jahresende war der virtuelle Adventskalender, der die ganze Adventszeit über kleine Überraschungen wie zum Beispiel Lesungen, Rezepte, Kreatives und Verlosungen für die MS-Community bereithielt.

Virtuelle Verbandsarbeit

Sowohl die Gremienarbeit als auch die Arbeit des Vorstandes wurde 2020 fast ausschließlich virtuell be-

wältigt. Der Vorstand traf sich einmal im Monat via Webex, um die aktuelle Situation zu besprechen, erforderliche Beschlüsse zu fassen und die Arbeit unseres Landesverbandes im Sinne der Satzung zu sichern. Unsere jährliche Mitgliederversammlung, die zunächst verschoben wurde, konnte aufgrund der dynamischen Entwicklung des Infektionsgeschehens 2020 nicht stattfinden. Wichtige Informationen zur Arbeit des Landesverbandes 2019 sowie der Jahresabschluss 2019 und der Haushalt 2020 wurden den Mitgliedern in schriftlicher Form zugänglich gemacht.

Die Finanzierung

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

Die seit 2018 in Klärung befindliche Erbsache Varga konnte mit einem Vergleich beendet werden. Einnahmen ergaben sich für den Landesverband daraus nicht.

Zwei letztwillige Verfügungen waren zum Jahresende noch in Abwicklung. Frau Irmgard Baier hinterließ ein Vermächtnis in Höhe von circa 33.000 Euro ausschließlich für den Einsatz im pflegerischen Bereich, also in unserer WG. Herr Lutz Doll hinterließ dem Berliner Landesverband der DMSG sein gesamtes Vermögen in Höhe von circa 700.000 Euro unter der Festlegung, dass die Abwicklung über einen von ihm bestimmten Testamentsvollstrecker erfolgt.

Ihre Karin May
Geschäftsführerin



Bild: Gina Sanders / Stock.adobe.com

Tabellarische Übersicht der Finanzierung 2020

Betrag	Quelle	Zweck/Projekt
84.465,55 Euro	Mitgliedsbeiträge	
10.885,44 Euro	Spenden	
120.479,52 Euro	Land Berlin	Projekt „Information, Beratung und Unterstützung MS-Erkrankter“
36.503,88 Euro	Krankenkassen	Pauschalförderung der Selbsthilfearbeit
4.900,00 Euro	AOK	Projekt „Aktionswoche zum Welt MS Tag“ und das Projekt „Online-Chor“
3.350,00 Euro	Techniker Krankenkasse	Projekt „Familienstag im Zoo“
10.000,00 Euro	Rentenversicherung Berlin-Brandenburg	anteilig zur Realisierung des KOMPASS
5.383,20 Euro	Rentenversicherung Bund	anteilig zur Realisierung des KOMPASS
13.488,12 Euro	Gemeinnützige Hertie-Stiftung	Pauschalförderung der Arbeit des Landesverbandes
1.750,00 Euro	Gemeinnützige Hertie-Stiftung	Corona-Akuthilfe
7.097,56 Euro	Solidarfonds des Bundesverbandes der DMSG	Bewältigung der Coronaauflagen und Aufrechterhaltung der Gruppenangebote unter Coronabedingungen
4.152,80 Euro	Badzinski Stiftung zu Berlin	Renovierungs- und Umbauarbeiten in der WG
925.937,10 Euro	Entgelte aus dem Betreuten Wohnen	

Haushalt 2021

	Ideeller Bereich	Betreutes Wohnen	Projekte	Summe
	Geschäftsstelle, SHG, Beratung	WG und BEW		
Personalkosten	225.978,12 €	887.058,33 €	27.569,52 €	1.140.605,97 €
Sachkosten				
Allg. Verwaltungskosten	22.947,79 €	35.932,21 €	0,00 €	58.880,00 €
Raumkosten	26.110,05 €	71.612,31 €	0,00 €	97.722,36 €
Öffentlichkeitsarbeit	13.640,00 €	11.160,00 €	0,00 €	24.800,00 €
Versicherungen	2.011,63 €	3.735,88 €	0,00 €	5.747,50 €
Betreuungsaufwand	27.240,00 €	30.560,00 €	8.700,00 €	66.500,00 €
Mitgliedsbeiträge	18.245,00 €	2.440,00 €	0,00 €	20.685,00 €
Investitionen	2.050,00 €	4.950,00 €	1.750,00 €	8.750,00 €
Sonstige Kosten	4.627,14 €	5.312,86 €	120,00 €	10.060,00 €
Summe Sachkosten	116.871,61 €	165.703,26 €	10.570,00 €	293.144,86 €
Personalkosten	225.978,12 €	887.058,33 €	27.569,52 €	1.140.605,97 €
Sachkosten	116.871,61 €	165.703,26 €	10.570,00 €	293.144,86 €
Summe Ausgaben	342.849,73 €	1.052.761,59 €	38.139,52 €	1.433.750,83 €
Einnahmen				
Mitgliedsbeiträge	87.340,00 €	0,00 €	0,00 €	87.340,00 €
Entgelte	0,00 €	1.020.013,77 €	0,00 €	1.020.013,77 €
Mieten	0,00 €	29.991,60 €	0,00 €	29.991,60 €
Öffentliche Einnahmen	205.492,45 €	12.500,00 €	0,00 €	217.992,45 €
Sonstige Einnahmen	731.600,00 €	8.500,00 €	1.900,00 €	742.000,00 €
Summe Einnahmen	1.024.432,45 €	1.071.005,37 €	1.900,00 €	2.097.337,82 €
Gesamtausgaben	342.849,73 €	1.052.761,59 €	38.139,52 €	1.433.750,83 €
Gesamteinnahmen	1.024.432,45 €	1.071.005,37 €	1.900,00 €	2.097.337,82 €
Differenz	681.582,72 €	18.243,78 €	-36.239,52 €	663.586,99 €
Jahresüberschuss/-Fehlbetrag	681.582,72 €	18.243,78 €	-36.239,52 €	663.586,99 €
Einstellung in Rücklagen	-681.582,72 €	-18.243,78 €	0,00 €	-699.826,51 €
Entnahme aus Rücklagen		0,00 €	36.239,52 €	36.239,52 €

Erläuterung der Projekte 2021

Im Haushalt sind folgende Projekte zusammengefasst, die bei erfolgreicher Startphase auch über das Jahr 2021 hinaus fortgeführt werden sollen:

1. Ausweitung der Förderung der Hippotherapie (aus Mitteln der ehemaligen Kratz Stiftung Berlin)
2. Gemeinsames Musizieren mit MS (aus Mitteln der ehemaligen Kratz Stiftung Berlin)
3. MS-Betroffene beraten MS-Betroffene und schulen haupt- und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zum Thema „Leben mit MS“ (aus Mitteln der ehemaligen Kratz Stiftung Berlin)
4. Techniklotsen schulen und begleiten im Umgang mit Smartphone & Co. (aus Erbschaftsrücklagen)
5. Aufbau eines zweiten Betreuungsverbundes für Menschen mit MS (Anschubfinanzierung aus Erbschaftsrücklagen)

Weitere Projekte aus Erbschaftsrücklagen sind für die kommenden Jahre in Planung.

Vorläufige Gewinn- und Verlustrechnung 2020 (Stand: 24.03.2021)

	2019	2020
1. Erträge aus Beiträgen		
	83.536,85 €	83.250,03 €
2. Erträge aus Spenden, Geldbußen, Erbschaften		
Allgemeine Spenden	21.671,73 €	10.683,09 €
Zweckgebundenen Spenden	0,00 €	0,00 €
Sachspenden	0,00 €	0,00 €
Geldbußen	0,00 €	
Allgemeine Erbschaften	0,00 €	5.421,00 €
Zweckgebundene Erbschaften	0,00 €	30.000,00 €
Erträge Erbschaften (DMSG-BV/DMSG-LV)	3.246,00 €	4.513,46 €
3. Erträge aus Zuschüssen		
Zuschüsse des Bundes, des Landes, der Kommunen	108.758,14 €	126.856,78 €
Zuschüsse der Krankenkassen	43.798,71 €	50.014,30 €
Zuschüsse von Stiftungen	30.594,24 €	18.934,91 €
Sonstige Zuschüsse (DRV, Aktion Mensch, u.ä.)	16.993,00 €	16.183,20 €
4. Erträge für Betreuung, Projekte, Öffentlichkeitsarbeit		
Betreutes Wohnen (Entgelte der Eingliederungshilfe, Eigenanteile, Selbstzahler)	762.927,82 €	868.710,03 €
Seminare, Veranstaltungen, Presse, Projekte	3.467,00 €	3.552,22 €
5. Sonstige betriebliche Erträge		
Mieterträge (WG)	26.627,36 €	25.992,72 €
Vermögensverwaltung	0,00 €	0,00 €
Auflösung von Verbindlichkeiten, Rückstellungen und Sonderposten	0,00 €	0,00 €
Periodenfremde Erträge	0,00 €	0,00 €
weitere Erträge	1.059,28 €	9.934,80 €
6. Zinsen und ähnliche Erträge		
	978,12 €	1.264,36 €
7. Einnahmen gesamt	1.103.658,25 €	1.255.310,90 €
8. Personalaufwand		
Löhne und Gehälter	601.659,44 €	689.117,85 €
Soziale Abgaben und Aufwendungen für Altersversorgung	144.080,46 €	162.680,51 €
9. Abschreibungen auf immaterielle Vermögensgegenstände des Anlagevermögens und Sachanlagen		
	15.294,66 €	13.483,40 €
10. Aufwendungen für Betreuung, Projekte und Öffentlichkeitsarbeit		
	39.099,22 €	35.183,04 €
11. Aufwand aus Finanzausgleich		
	15.704,00 €	15.688,00 €
12. Sonstige betriebliche Aufwendungen		
Raumaufwand	89.663,68 €	92.791,27 €
Renovierung und Umzug	1.289,37 €	0,00 €
Sachkosten Büro, Verwaltung, Steuerberatung, Zuschuss für Selbsthilfegruppen, ect.	117.424,80 €	116.839,60 €
13. Abschreibungen auf Finanzanlagen und Wertpapiere des Umlaufvermögens		
	0,00 €	0,00 €

	2019	2020
14. Zinsen und ähnliche Aufwendungen		
Nebenkosten Geldverkehr	1.971,80 €	1.768,28 €
15. Steuern		
	0,00 €	0,00 €
16. Gesamtausgaben	1.026.187,43 €	1.127.551,95 €
17. Jahresüberschuss/Jahresfehlbetrag	77.470,82 €	127.758,95 €
18. Entnahmen aus den Rücklagen	0,00 €	0,00 €
19. Einstellung in die Rücklagen	77.470,82 €	127.758,95 €
20. Bilanzgewinn/Bilanzverlust	0,00 €	0,00 €
21. Stand der Rücklagen zum 31.12.	701.203,81 €	828.962,76 €

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der DMSG Berlin e. V.



Zeit: Sonntag, den 26.09.2021
von 11:00 Uhr bis 14:30 Uhr
(Einlass ab 9:30 Uhr)



Ort: Estrel Convention Center
Sonnenallee 225
12057 Berlin

Bitte beachten Sie unbedingt die besonderen Rahmenbedingungen dieser Mitgliederversammlung unter Coronabedingungen. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie frei von den bekannten Erkrankungssymptomen von Covid-19 sind (unter anderem Erkältungszeichen, trockener Husten, Fieber). Bitte tragen Sie Ihre Mund-Nasen-Bedeckung und achten Sie während der gesamten Veranstaltung auf den gebotenen Mindestabstand von 1,5 Metern. Planen Sie genug Zeit für den Einlass ein. Zur Sicherung der Nachverfolgung von Infektionsketten sind wir gezwungen, zusätzliche Formalitäten sicherzustellen. Sehr gern laden wir Sie zu einer kleinen Pausenerfrischung ein, wenn die Corona-Eindämmungsregelungen dies erlauben. Da wir zum heutigen Zeitpunkt hier noch keine Planungssicherheit haben, bringen Sie sich bitte sicherheitshalber etwas zu essen mit, wenn Sie dies aus medizinischen Gründen benötigen.

Bitte beachten Sie auch, dass je nach aktueller Infektionsschutzmaßnahmenverordnung der Nachweis eines tagesaktuellen negativen Corona-Schnelltests erforderlich sein kann.

Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen über die Aktivitäten der letzten Monate am 26.09.2021!

Priv.-Doz. Dr. Karl Baum
 (für den Vorstand)

Hinweise zur Anreise:

Mit dem Auto/Parkplätze:

Eine Tiefgarage mit 450 Stellplätzen befindet sich im Estrel Hotel. Das Parken für eine Stunde ist gratis; die zweite Stunde kostet 4 Euro; jede weitere Stunde wird mit 1 Euro verrechnet.

Mit Bus und Bahn:

Berlin Hauptbahnhof
 via Bus: M41 (Richtung Sonnenallee) bis „Ziegrastraße“;
 Dauer circa 40 Minuten
 via Taxi: Dauer circa 30 Minuten

Bahnhof Südkreuz
 via S-Bahn: S42 bis „Sonnenallee“, anschließend 300 Meter Fußweg;
 Dauer circa 20 Minuten
 via Taxi: Dauer circa 20 Minuten

Ostbahnhof
 via S-Bahn: S3/S5/S7/S75/S9 bis „Ostkreuz“, umsteigen in S41, bis „Sonnenallee“, anschließend 300 Meter Fußweg;
 Dauer circa 20 Minuten
 via Taxi: Dauer circa 20 Minuten

Tagesordnung

01. **Begrüßung**
02. **Feststellung ordnungsgemäßer Ladung und Beschlussfähigkeit**
03. **Wahl Versammlungsleiter/-in**
04. **Wahl Protokollführer/-in**
05. **Anträge**
06. **Bericht des Beirats der MS-Erkrankten**
07. **Bericht des Vorstandes, Aussprache**
08. **Bericht der Geschäftsführung, Aussprache**
09. **Bericht der Kassenprüferinnen**
10. **Entlastung des Vorstandes**
11. **Abstimmung über Satzungsänderung**
 Wie auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen, wollen wir unsere Satzung betreffend den Zeitpunkt der Durchführung der Mitgliederversammlung ändern, um den zunehmend ungünstigen Wetterbedingungen (große Hitze) im Frühsommer ausweichen zu können.
 Folgende Änderung in § 8, Abs. 1 steht zur Abstimmung:
 Alt: (1) Die ordentliche Mitgliederversammlung soll einmal im Kalenderjahr, regelmäßig in der ersten Jahreshälfte stattfinden.
 Neu: (1) Die ordentliche Mitgliederversammlung soll einmal im Kalenderjahr stattfinden.
12. **Mitgliedergewinnung**
 Austausch und Abstimmung über mögliche Maßnahmen zur Gewinnung neuer Mitglieder, zum Beispiel Schnuppermitgliedschaft, 2-für-1-Aktion
13. **Ehrungsordnung**
 Vorstellung einer Ehrungsordnung für die DMSG Landesverband Berlin e. V.
14. **Verschiedenes, unter anderem Gruppenleben unter Coronabedingungen**



Wichtig! Rückantwort für unsere Planung bitte bis zum 05.09.2021:
 Diese Einladung bitte faxen: 030 / 312 66 04, oder
 uns anrufen: 030 / 313 06 47, oder per E-Mail: info@dmsg-berlin.de

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Ich komme | Name: _____ |
| <input type="checkbox"/> Ich bin Rollstuhlfahrer/in | Vorname: _____ |
| <input type="checkbox"/> Ich komme mit Begleitung | Telefon: _____ |

Laut Satzung § 8 Absatz 5 darf sich jedes Mitglied durch eine Person seines Vertrauens bei der Mitgliederversammlung mit schriftlicher Vollmacht vertreten lassen.

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Von der Multiplen Sklerose ist nicht nur der oder die Erkrankte betroffen. Gerade wenn die Krankheit zunehmende Beeinträchtigungen mit sich bringt, sind die Angehörigen gefordert, die sich oft aufopferungsvoll um den Partner oder die Partnerin, ein Kind oder ein Elternteil kümmern. Um in dieser körperlich und seelisch herausfordernden Situation Entlastung zu finden, können pflegende Angehörige verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. Für viele der Leistungen gibt es Kombinationsmöglichkeiten aus Pflegegeld und Pflegesachleistung, die helfen können, Unterstützung im Pflegealltag zu finden.

Verhinderungspflege

Wenn pflegende Angehörige beispielsweise durch Krankheit oder Urlaub ausfallen, ist es für sie beruhigend zu wissen, dass die pflegebedürftige Person weiterhin gut versorgt ist. Die Verhinderungspflege ist ab Pflegegrad 2 möglich. Leistungen können auf Nachweis maximal sechs Wochen und bis zu 1.612 Euro im Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist, dass die Verhinderungspflege durch Personen sichergestellt wird, die mit der pflegebedürftigen Person nicht bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert sind. Zudem dürfen sie nicht mit der pflegebedürftigen Person in häuslicher Gemeinschaft leben. Dieser Betrag lässt sich um bis zu 806 Euro (50 Prozent der Leistungen der Kurzzeitpflege) erhöhen, wenn die Leistungen der Kurzzeitpflege nicht in Anspruch genommen werden.



Weitere Illustrationen auf www.hubbe-cartoons.de

Wenn die Verhinderungspflege allerdings durch nahe Angehörige oder durch Personen, die mit der

pflegebedürftigen Person in einem Haushalt leben und die Pflege nicht erwerbsmäßig durchführen, sichergestellt wird, ist eine Kostenersatzung auf das 1,5-Fache des entsprechenden Pflegegeldes beschränkt. Der Betrag kann aber auf bis zu 1.612 Euro aufgestockt werden, wenn beispielsweise Fahrtkosten oder ein Verdienstausschluss nachgewiesen werden.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege ist, dass die nahen Angehörigen die pflegebedürftige Person vorher schon mindestens sechs Monate gepflegt haben. Während der Verhinderungspflege wird das bisherige Pflegegeld für höchstens sechs Wochen zur Hälfte weitergezahlt. Das Pflegegeld wird nicht gekürzt, wenn lediglich die stundenweise Verhinderungspflege in Anspruch genommen wird. Dies ist der Fall, wenn eine Ersatzpflege nur ein paar Stunden am Tag benötigt wird (zum Beispiel bei einem Gang zum Friseur oder Besuch im Theater).

Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege ist ab Pflegegrad 2 einsetzbar, wenn eine vollstationäre Pflege für einen begrenzten Zeitraum notwendig wird, zum Beispiel durch einen Sturz mit Knochenbrüchen oder wenn plötzlich eine Pflegekraft ausfällt. Angehörige können in dieser Zeit die weitere häusliche oder stationäre Pflege planen. Die Kurzzeitpflege kann bis zu acht Wochen im Jahr und bis zu 1.612 Euro in Anspruch genommen werden. Der Leistungsbetrag kann bis auf das Doppelte erhöht werden, wenn dafür in entsprechender Höhe auf die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege verzichtet wird. Voraussetzung ist allerdings, dass die pflegebedürftige Person vorher mindestens sechs Monate zu Hause gepflegt worden ist. Während der Kurzzeitpflege wird das bisherige Pflegegeld zur Hälfte weitergezahlt.



Bild: highwaystarz / Stockadobe.com

Die Kurzzeitpflege kann sogar noch weiter verlängert werden, wenn hierfür der Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro für Unterkunft und Verpflegung eingesetzt wird. Personen im Pflegegrad 1 können zur Finanzierung einer Kurzzeitpflege lediglich den Entlastungsbetrag einsetzen.

Teilstationäre Tages- und Nachtpflege

Bei der teilstationären Tages- und Nachtpflege, die ab Pflegegrad 2 in Anspruch genommen werden kann, verbringt die pflegebedürftige Person einen bestimmten Teil des Tages in einer Pflegeeinrichtung. Dies bietet sich an, wenn die Pflege zu Hause, beispielsweise durch die Erwerbstätigkeit der pflegenden Angehörigen, nicht rund um die Uhr möglich ist. Die pflegebedürftige Person wird von einem Fahrdienst abgeholt und verbringt einige Stunden in der Pflegeeinrichtung. Leistungen der Tages- und Nachtpflege können neben der Sachleistung, dem Pflegegeld oder auch neben Kombinationsleistungen in vollem Umfang in Anspruch genommen werden. Sie werden nicht auf die ambulanten Pflegeleis-

tungen angerechnet und das Pflegegeld wird nicht gekürzt. Erstattet werden Beträge von 689 Euro (bei Pflegegrad 2) bis zu 1.995 Euro (bei Pflegegrad 5). Diese Beträge erhöhen sich noch, wenn der Entlastungsbetrag oder der Betrag für die Verhinderungspflege auch im Rahmen der Tagespflege eingesetzt wird.

Leistungen zur sozialen Sicherung

Pflegende Angehörige haben im Rahmen der „Leistungen zur sozialen Sicherung“ auch direkte Ansprüche gegenüber der Pflegeversicherung, die in diesem Fall unter bestimmten Voraussetzungen die Beitragszahlungen zur Renten-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung übernimmt. Dafür muss die pflegebedürftige Person mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft sein und in ihrer häuslichen Umgebung nicht erwerbsmäßig für wöchentlich mindestens zehn Stunden, verteilt auf wenigstens zwei Tage in der Woche, gepflegt werden.

Die Pflegeversicherung zahlt Beiträge zur Rentenversicherung, sofern pflegende Angehörige regelmäßig

nicht mehr als 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sind. Seit dem 1. Juli 2017 sind auch bei pflegenden Rentnern und Rentnerinnen Rentenbeitragszahlungen möglich und können zu einer Erhöhung des eigenen Rentenanspruchs führen. Prinzipiell sind hier die unterschiedlichen Regelungen bei vorgezogener Altersrente (Flexirente) und bei Erreichen der Regelaltersrente zu beachten. Die Pflegeversicherung zahlt unter bestimmten Umständen auch die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung für die gesamte Dauer der Pflegetätigkeit, wenn pflegende Angehörige aus dem Beruf aussteigen, damit sie sich um die pflegebedürftige Person kümmern können.

„Pflegerische Angehörige können verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen.“

Zudem sind Pflegepersonen bei der Ausführung der Pflege und auf dem Weg dorthin und zurück beitragsfrei gesetzlich unfallversichert. Dies geschieht automatisch, wenn die gepflegte Person von der Pflegekasse als pflegebedürftig anerkannt ist.

Pflege und Beruf vereinbaren

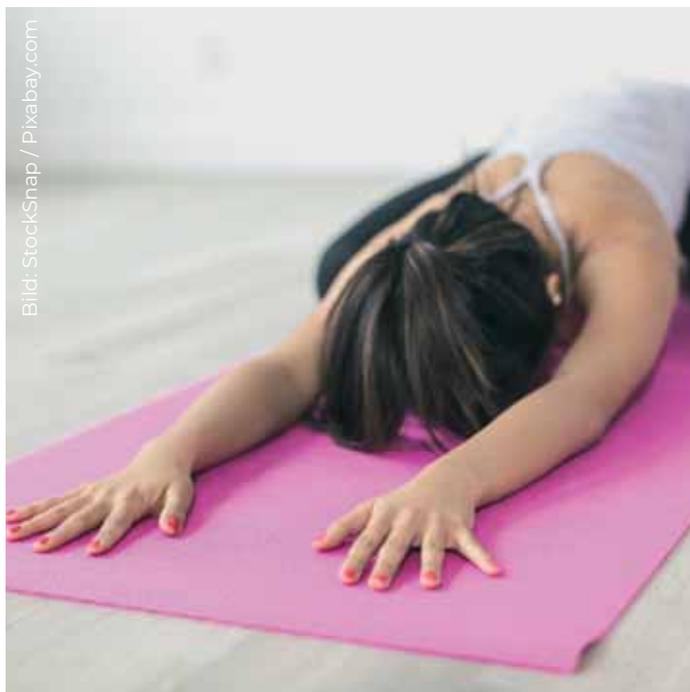
Um für einen nahen Angehörigen eine Pflege zu organisieren, kann bei kurzfristiger Arbeitsverhinderung für bis zu zehn Tage Pflegeunterstützungsgeld beantragt werden. In dieser Zeit besteht kein Anspruch auf Lohn gegenüber dem Arbeitgeber. Hierzu muss ein Antrag bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung, bei der die pflegebedürftige Person versichert ist, gestellt werden.

Um nahe Angehörige zu Hause pflegen zu können, besteht die Möglichkeit, maximal sechs Monate Pfe-

gezeit in Anspruch zu nehmen. Dabei kann ganz oder teilweise aus dem Beruf ausgestiegen werden. Der Arbeitgeber muss dies zulassen, sofern der Betrieb mehr als 15 Beschäftigte hat. In dieser Zeit wird allerdings kein oder weniger Gehalt ausbezahlt. Ein Teil des Lohnverlustes kann mit einem zinslosen Darlehen ausgeglichen werden. Während der Familienpflegezeit können Arbeitnehmer ihre wöchentliche Arbeitszeit für maximal zwei Jahre auf bis zu 15 Stunden pro Woche reduzieren. Auch hier besteht die Möglichkeit, den Lohnverlust über ein zinsloses Darlehen auszugleichen. Auf die Familienpflegezeit besteht ebenfalls ein Rechtsanspruch. Dieser gilt allerdings nicht, wenn der Betrieb 25 oder weniger Beschäftigte hat. In der Familienpflegezeit besteht Kündigungsschutz.

Kurse und Rehabilitation

Es besteht weiterhin die Möglichkeit, unentgeltlich an Pflegekursen der Pflegekassen teilzunehmen. Dort wird erlernt, wie pflegebedürftige Menschen versorgt werden können. Dabei geht es auch um die eigene Gesundheit der pflegenden Angehörigen. Die Schulung kann auch in der Umgebung der pflegebedürftigen Person stattfinden.



Pflegende Angehörige haben bei entsprechender medizinischer Diagnose auch einen Anspruch auf eine stationäre Rehabilitation. Manche Rehakliniken bieten an, pflegebedürftige Personen mit in eine Unterkunft aufzunehmen. Anders als bei vielen anderen Leistungen gilt hier der Grundsatz „ambulant vor stationär“ nicht. Pflegende Angehörige können also stationäre Rehabilitation in Anspruch nehmen, unabhängig davon, ob eine ambulante Rehabilitation ausreichend wäre. Im Fall

einer stationären medizinischen Rehabilitation haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf die Versorgung der pflegebedürftigen Person.

Es lohnt sich, regelmäßig zu überprüfen, welche Leistungen möglich sind, insbesondere wenn sich die Pflegesituation ändert und um Unterstützung zu finden, wenn die Belastungen im Pflegealltag zu hoch werden.



Informationen geben die Pflegekassen, Pflegestützpunkte (www.pflegestuuetzpunkt-berlin.de), der mobile Pflegedienst sowie die DMSG Berlin. In Berlin beraten darüber hinaus auch die Kontaktstellen PflegeEngagement (www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen) zum Thema. Der Zukunft der Pflege, insbesondere dem Mitspracherecht von Menschen mit Pflegebedarf und ihrer Angehörigen sowie der Digitalisierung, wird sich die kommende Herbstausgabe des KOMPASS widmen.

Beitrag aus „together 04.20“. Abdruck mit freundlicher Genehmigung von AMSEL e. V., Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e. V.

Zeugen der Inklusion

Behinderte Cartoons 8 von Phil Hubbe



Phil Hubbe: Zeugen der Inklusion. Behinderte Cartoons 8, Lappan Verlag, 2021, 64 Seiten, 10,00 €

Tipps zur Arbeit im Homeoffice

Wesentliche Rahmenbedingungen für die Arbeit im Homeoffice sind die passende technische und ergonomische Ausstattung, das Vertrauen vonseiten der Führungskräfte sowie die regelmäßige Abstimmung mit Kolleginnen und Kollegen. Daneben kann jeder auch selbst mit gezielten Maßnahmen auf ein konstruktives und gesundes Arbeiten zuhause hinwirken.

Ganz allgemein deuten die bisher in Deutschland durchgeführten Befragungen von Beschäftigten zu ihrer Situation im Homeoffice während der Coronapandemie darauf hin, dass die Menschen das Arbeiten zuhause mehrheitlich als positiv empfinden. Laut Umfragen des Bayerischen Forschungsinstituts für Digitale Transformation (bidt) oder der Technischen Hochschule Köln aus dem ersten Halbjahr 2020 sind beispielsweise rund drei Viertel der Befragten eher bis sehr zufrieden mit ihrer Situation. Häufige Gründe hierfür sind die positive Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, der Zeitgewinn durch den Wegfall des Arbeitsweges oder die bessere Verteilung der Arbeitszeit über den Tag und die durch sie empfundene bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Die Befragungen legen aber auch zwei große Problemfelder offen. In einer im Juli 2020 veröffentlichten DAK-Studie zum Beispiel sehen drei Viertel der Befragten den fehlenden direkten sozialen Kontakt kritisch und knapp die Hälfte vermisst die Möglichkeit des kurzfristigen Aus-

tauschs. Anstatt sich bloß via E-Mail mit Kolleginnen und Kollegen sowie dem oder der Vorgesetzten auszutauschen, bietet es sich deshalb an, so häufig wie möglich sogenannte synchrone, angereicherte Kommunikationswege zu nutzen – also Videokonferenzen und -chats, bei denen nonverbale Interaktionen sichtbar werden, oder Telefonate, um sich direkt verbal zu verständigen. Sie können den unmittelbaren Vor-Ort-Kontakt zwar nicht ersetzen, aber zumindest der sozialen Iso-

lation entgegenwirken. Genau aus diesem Grund übertragen manche einfach etablierte Konventionen in die digitale Welt und starten den Tag etwa mit einer virtuellen Begrüßung der Teammitglieder.

Das zweite Problemfeld besteht in der fehlenden klaren Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben sowie in der Entgrenzung der Arbeitszeit. Bereits in einer bundesweiten Befragung der Technischen Universität Chemnitz im Frühjahr 2020 gaben rund 60 Prozent der von Zuhause aus Arbeitenden an, dass im Homeoffice die Grenzen zwischen beiden Bereichen verschwimmen, und über 25 Prozent, dass sie dies als Belastung empfinden. Laut der oben erwähnten DAK-Studie fällt es vor allem jungen Menschen schwer, eine klare Grenze zwischen Beruf und Privatleben zu ziehen: Nur jedem zweiten unter 30 Jahren gelingt es.

Zeitliche und räumliche Trennung

Den wenigsten dürfte zuhause ein eigenes Arbeitszimmer zur Verfügung stehen. Dennoch sollte für das Homeoffice nach Möglichkeit ein separater, beständiger und am besten auch heller beziehungsweise freundlicher Platz reserviert sein, der ausschließlich der Arbeit dient und



nicht in der Freizeit beansprucht wird. Das macht es einfacher, sich während der Arbeit zu konzentrieren und danach abzuschalten. Hilfreich für die räumliche, aber auch die psychologische Trennung vom Rest der Wohnung ist es außerdem, wenn der Arbeitsplatz als solcher erkennbar ist, zum Beispiel durch das Aufbewahren von Arbeitsutensilien.

Auch in zeitlicher Hinsicht sollte das Homeoffice in einen festen Rahmen eingebettet sein, am besten mit gleichen Anfangs- und Feierabendzeiten sowie den entsprechenden Pausen dazwischen, die bewusst an einem anderen Ort als dem Arbeitsplatz verbracht werden. Besonders die Pausen sollten auch im Homeoffice nicht vernachlässigt werden. Denn wenn wir keine machen, das zeigt die Hirnforschung, kostet uns das unterm Strich mehr Zeit, als die Pause in Anspruch genommen hätte: Schon nach einer Stunde konzentrierten Arbeitens verlieren wir etwa 60 Prozent unserer Konzentrationsfähigkeit.

Fokus setzen und beibehalten

Wie im Büro gilt natürlich auch zuhause: Ablenkungen reduzieren! Vielen hilft es schon, dass private Smartphone während der Arbeitsphasen nicht in Griffweite, sondern in einem anderen Zimmer aufzubewahren. Auch wenn die Verlockung groß sein mag, nebenbei zum Beispiel Dinge im Haushalt zu erledigen, ist es unterm Strich effizienter, den Arbeitsfluss so wenig wie möglich zu unterbrechen. Denn mehrere komplexe Tätigkeiten gleichzeitig auszuführen, macht unser Gehirn nicht mit. Beim Wechseln muss es sich immer wieder in die jeweilige Aufgabe hineinfinden. Und das kostet Zeit. To-do-Listen mit Priorisierungen – für den Tag oder die Woche, auf einem Zettel, als App oder auf dem Rechner – helfen, den Fokus beizubehalten.

Analog zur inneren Ordnung gibt auch die äußere eine Struktur. So fördert ein aufgeräumter Schreibtisch die Konzentration. Um besser in den Arbeitsmodus zu schalten, macht es zudem Sinn, sich so zu kleiden, als würde man das Haus verlassen, um zur Arbeit zu gehen. Das gilt auch für den Rest der Morgenroutine: Kaffee, duschen, anziehen – läuft alles wie gewohnt, lässt sich das Bauchgefühl, zuhause sein heißt Freizeit haben, leichter überlisten. Darüber hinaus signalisiert das Arbeits-Outfit besonders den kleinen Familienmitgliedern, dass jetzt nicht Freizeit angesagt ist. Auch ein schlichtes Schild an der Tür kann so manche Störung vermeiden. Akustische Störfaktoren, wie zum Beispiel laute Nachbarn, lassen sich durch das Nutzen von Kopfhörern minimieren.

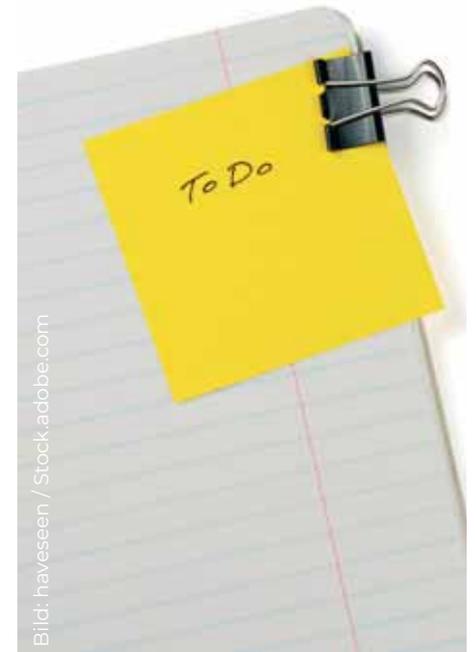


Apps fürs Zeitmanagement

- ▶ Todoist
- ▶ Zenkit To Do
- ▶ Google Keep
- ▶ Chaos Control

Umbruch von Arbeit zu Freizeit

Wem es schon im Büro oft schwer fällt, ein Ende zu finden, läuft zuhause erst recht Gefahr, Überstunden anzuhäufen. Ein Trick, um das Ende der regulären Arbeitszeit auch wirklich ernst zu nehmen, ist das Stellen eines Weckers, der zur festgelegten Stunde schrillt. Vor dem Wechseln in den Feierabendmodus macht eine kurze Rückschau auf den vergangenen Arbeitstag Sinn, um zu checken, welche Aufgaben der To-do-Liste erledigt sind. Offene Aufgaben sollten



für den nächsten Tag notiert werden, um zu verhindern, dass sie permanent im Hinterkopf präsent sind.

Die Rückschau kann auch dazu dienen, die Selbstorganisation auszuwerten. Schließlich ist sie eine Erfahrungs- und Übungssache: Was habe ich geschafft und was nicht? Warum nicht? Welche Aufgaben haben länger gedauert als erwartet? Fragen wie diese helfen, für den nächsten Tag dazuzulernen. Das abschließende Aufräumen des Arbeitsplatzes sorgt für ein Gefühl der Ordnung und des Überblicks, mit dem es leichter fällt, sich mental auf den Feierabend einzustellen. Dann gilt endgültig: Laptop und Firmenhandy ausschalten und am Arbeitsplatz belassen oder zumindest außer Sichtweite aufbewahren.

Ideales Initiationsritual für den Feierabend ist körperliche Bewegung. Sie zieht nicht nur eine klare Linie zwischen Arbeit und Freizeit, sondern baut auch angestauten Stress ab. Ein Spaziergang an der frischen Luft, als Ersatz für den täglichen Heimweg von der Arbeit, kann schon eine Menge bewirken. Auch andere feste Rituale oder Termine, wie zum Beispiel das gemeinsame Abendessen mit der Familie, können dafür sorgen, die Arbeit bis zum nächsten Tag ruhen zu lassen.



Über Chicago zum Wasserfall-Troll

Aktiv war Nele Handwerker eigentlich schon immer. Auch nach der Diagnose MS hat die in Berlin lebende Autorin und Medienmanagerin versucht, ihre Träume zu leben – in jederlei Hinsicht. Doch bis zu dem Punkt, an dem sie jetzt in ihrem Leben ist, hat sie einen weiten Weg zurückgelegt.

Bild: privat

Nele Handwerker zog es ins Ausland, beruflich in die USA und auf Reisen zum Beispiel nach Afrika oder Australien. Sie ging snowboarden, probierte sich im Fallschirmspringen und absolvierte einen Tauchkurs. Auf die Frage, ob sie aus heutiger Perspektive etwas anders gemacht hätte, hat die 40-Jährige dennoch schnell eine Antwort: „Ja, hätte ich mit der Psychotherapie früher begonnen, hätte ich mir wahrscheinlich vieles im Leben erspart.“ Mit der Therapie begann sie 2015, nachdem sich in ihrem Beziehungsalltag immer deutlicher herauskristallisiert hatte, dass ihr der Umgang mit Konflikten grundsätzlich Probleme bereitete.

Rückblickend, sagt sie, mag diese Tatsache auch ein Grund dafür gewesen sein, warum sie sich lange Zeit nicht mit ihrer Erkrankung auseinandersetzte. Seit 2003, als vorerst eine Sehnerventzündung infolge einer Demyelinisierung diagnostiziert wurde, achtete sie zwar verstärkt auf ihre Gesundheit: Sie ernährte

sich noch bewusster, trank gar keinen Alkohol mehr und machte regelmäßig Sport. Aber all dies diente mehr oder weniger dazu, nicht mehr an mögliche Komplikationen denken zu müssen. Weil die Uni-Klinik ihrer Heimatstadt bei ihr keine MS feststellte, dachte die gebürtige Dresdnerin, „das Thema ist für immer und alle Zeit ausgeschlossen“. Auch als sie nach neuen Läsionen 2004 schließlich die Diagnose MS erhielt, änderte sich an ihrer Einstellung grundsätzlich nichts. So kam sie auch nicht auf die Idee, dass hinter den Müdigkeitsanfällen, die sie trotz ausreichend Schlaf und Kaffee konsum im Studium und während der Praktika oft überfielen, vielleicht eine Fatigue stecken könnte.

Die Großstadt ruft

Eines ihrer Praktika absolvierte sie im Jahr ihrer Diagnose in München. Hier lernte sie Leute aus aller Welt kennen. Das weckte in ihr den Wunsch, beruflich eine Zeit lang ins

Ausland zu gehen. Kontakte, die sie etwas später als Werkstudentin in Franken zu Siemens und in die USA knüpfte, machten dieses Ziel greifbar. 2006 war es dann so weit: Sie beendete ihre Diplomarbeit in Medienmanagement und ging für anderthalb Jahre nach Chicago, erst als Praktikantin, dann als Angestellte. Die MS war, nicht zuletzt wegen eines leichten Verlaufs, auch während dieser Zeit kein Thema. Nur ihrer Chefin erzählte sie davon, weil zu ihr ein großes Vertrauensverhältnis bestand und sie eine weibliche Führungskraft war. Besonders die Geschlechtersituation in ihrer Branche trug dazu bei, dass sie die Erkrankung auch im späteren Berufsleben noch lange geheim hielt. „Eine eher konservative Firmenkultur und überwiegend männliche Führungskräfte machten es beinahe schon zum Manko, eine Frau zu sein“, sagt Nele Handwerker offen. „Eine Frau mit einer chronischen Erkrankung wäre vielleicht zu viel gewesen.“

Zurück in Deutschland zog es sie wieder in die Großstadt. Ende 2008, kurz nachdem sie eine Stelle in Wien angetreten hatte, nahm sie die Zusage einer Firma in Berlin an – der Firma, bei der sie heute noch tätig ist. „Es war eine stressige Zeit“, schildert Nele Handwerker ihren Wechsel. „Ich hatte durch die ständigen Verspätungen der S-Bahn eine Erkältung nach der anderen, schleppte mich aber trotzdem zur Arbeit, aus Angst, meinen neuen Job zu verlieren.“ Kurz vor Weihnachten bekam sie einen Schub, der sie zwang, sich mit ihrer MS auseinanderzusetzen. Trotzdem erzählte sie es nur ihrer Cousine, niemandem sonst in ihrer Familie. Denn „meine Eltern und Großeltern hatten immer zur Vorsicht gemahnt, nach dem Motto: Du hast doch MS, also denke und handle besonders vorsichtig, dann wirst du dein Leben halbwegs über die Runden bringen.“ Dieses Motto entspricht aber bis heute so gar nicht der Grundeinstellung Nele Handwerkers: „Lebe deine Ziele und lasse dich von niemandem klein machen!“

Keine Schuld an der MS

Am Multiple Sklerose Zentrum in Dresden wurde ihr eine Basistherapie mit Copaxone empfohlen. Sie willigte ein, obwohl sie sich dafür regelmäßig selbst spritzen musste – etwas, mit dem sie sich immer noch schwer tut. Schwer tat sie sich auch mit dem Gang zur Apotheke: „Ein Rezept für Spritzen einzulösen, die über 4.000 Euro kosten, während ich nur 10 Euro dazuzahlte, verursachte jedes Mal ein schlechtes Gewissen in mir, weil das meiner von der DDR-Mentalität geprägten Erziehung widersprach, die Gemeinschaft nicht zu belasten.“ Denkmuster wie diese gehörten zu den Dingen, die sie in der anderthalb Jahre dauernden tiefenpsychologischen Psychotherapie aufarbeitete. In ihr entstand die Erkenntnis, dass sie keine Schuld an



Signierstunde nach einer Schul-Lesung zum Kinderbuch „Malika Khan“.

ihrer MS hat und der Sozialstaat genau für solche Fälle da ist. Ganz allgemein merkte sie, dass sie viel zu sehr davon geleitet wurde, Leistungsanforderungen erfüllen zu müssen und Dinge zu tun, die sie nicht wollte. Den damit einhergehenden Stress sieht sie aus heutiger Sicht als Mitauslöser für ihren Schub an.

Kinder im eigenen Leben

Ein weiteres großes Thema der Therapie war ihr noch nicht erfüllter Kinderwunsch. In der Therapie hatte sie das Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion gewählt. Schnell merkte sie, wie viel Spaß ihr das machte. Deshalb nahm sie gegen Therapieende an der Volkshochschule an einem Kurs zum Schreiben von Kinderbüchern teil. Außerdem las sie in der Heinrich-Schulz-Bibliothek ehrenamtlich Kindern vor. Ihre Überlegung dahinter: „Auch wenn es nie etwas mit eigenem Nachwuchs werden sollte, gibt es andere Möglichkeiten, Kinder im Leben zu haben.“ Der Schritt, selbst Kinderbücher zu verfassen, war dann nur noch ein kleiner. Den Anfang machte ein Weihnachtsbuch, das auch Gedichte ihrer Großmutter enthielt. Es folgten ein Sommerbuch und, inspiriert von ihren eigenen, eines über eine

mongolische Wüstenrennmaus. Alle im Eigenverlag veröffentlicht.

Dann wurde Nele Handwerker schwanger. Während dieser Zeit bereitete sie die nächsten beiden Bücher vor – eines über den Frühling, eines über den Herbst. Außerdem stellte sie sich die Frage, ob sie die MS weiterhin verschweigen wolle. Denn bis dahin hatte sie zum Beispiel auf ihrer Arbeit, selbst wenn sie im Ausland unterwegs war, um Messen zu betreuen, immer die Spritzen versteckt, „damit mir niemand karrieremäßig Steine in den Weg legen konnte“. Das erschien ihr nun, besonders vor dem Hintergrund ihrer DDR-Vergangenheit, in der Kinder Dinge aus der Familie oft niemandem erzählen durften, problematisch. „Weil ich meinem Kind diese Bürde nicht auferlegen wollte“, erklärt Nele Handwerker, „vollzog ich eine 180-Grad-Wendung.“ Noch in ihrer Schwangerschaft schrieb sie ein Buch über ihre Erfahrungen mit der MS.

Aus der Idee, das wieder im Eigenverlag veröffentlichte Buch zu bewerben, entstand auch eine Podcast-Reihe, die sich mittlerweile zu einem eigenständigen Format entwickelt hat. Hier kommen andere Betroffene sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu Wort. Zu jeder Folge gibt es einen Blog-Beitrag. „Das Ganze ist unabhängig“, betont Nele Handwerker. „Das ist mir sehr wichtig und zum Glück durch meinen Teilzeit-Job finanziell realisierbar.“ Gemeinschaft und Verantwortung schwingen in all ihren Projekten mit. So gehen zehn Prozent von den Verkäufen ihres MS-Buches an die DMSG. Auch plant sie, ein Buch über einen Wasserfall-Troll zu veröffentlichen, der Umweltabenteuer erlebt. Die Geschichten hierzu liegen schon in ihrem Schubfach.



Die Web-Präsenzen
von Nele Handwerker:
www.nelehandwerker.de
www.ms-perspektive.de

Neue Gesetze und Regelungen ab 2021



Bild: WilliamCho / Pixabay.com

Erhöhung der Pauschbeträge für Menschen mit Behinderungen

Die steuerlichen Pauschbeträge für Menschen mit Behinderung werden ab dem Veranlagungszeitraum 2021 verdoppelt. Auch der Pflegepauschbetrag wird erhöht. Zudem wird ein behinderungsbedingter Fahrtkosten-Pauschbetrag eingeführt.

Pauschbeträge sind Freibeträge, die bei der Steuererklärung angerechnet werden können. Steuerpflichtige mit Behinderung können laut Einkommenssteuergesetz anstelle eines Einzelnachweises ihrer Aufwendungen für den täglichen behinderungsbedingten Lebensbedarf einen Pauschbetrag beantragen. Mit dem am 1. Januar 2021 in Kraft getretenen „Behinderten-Pauschbetragsgesetz“ sind diese Pauschbeträge – seit ihrer Einführung im Jahr 1975 zum ersten Mal – angehoben worden.

Die Erhöhung vermeide, so die Bundesregierung zur Begründung des Gesetzes, in vielen Fällen den umständlichen Einzelnachweis von Aufwendungen. Von ihr profitieren auch die Ehe- und Lebenspartnerinnen und -partner sowie die Eltern von Kindern mit Behinderungen. Jürgen Dusel, der Beauftragte der Bundes-

regierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, sieht im Gesetz ein „wichtiges behinderten- und arbeitsmarktpolitisches Signal“. Es sei ein konkreter Schritt hin zu dem Ziel, mehr Menschen mit Behinderungen auf dem sogenannten ersten Arbeitsmarkt zu unterstützen.

Pauschbeträge für Menschen mit Behinderungen

Das neue Gesetz verdoppelt nicht nur die Pauschbeträge für Menschen mit Behinderungen. Mit ihm können auch mehr Menschen den Pauschbetrag nutzen, da es bereits ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 20 einen Pauschbetrag von 384 Euro vorsieht. Auf zusätzliche Anspruchsvoraussetzungen zur Gewährung des Pauschbetrags bei einem GdB von weniger als 50 wird generell verzichtet. Die Systematik wird an das Sozialrecht angepasst und in Zehner-Schritten bis zu einem GdB von 100 fortgeführt. Bei ihm kann ein Pauschbetrag in Höhe von 2.840 Euro in Anspruch genommen werden. Für hilflose, blinde und taubblinde Menschen mit den entsprechenden Merkzeichen erhöht er sich von 3.700 Euro auf 7.400 Euro.

Fahrtkosten-Pauschbeträge

Anstelle der bisher individuell ermittelten Aufwendungen für Fahrtkos-

ten von Menschen mit Behinderung werden unter Abzug der zumutbaren Belastung folgende Pauschalen berücksichtigt:

- ▶ 900 Euro für Menschen mit einem GdB von mindestens 80 oder mit einem GdB von mindestens 70 und dem Merkzeichen „G“ (erheblich beeinträchtigt in der Bewegungsfähigkeit)
- ▶ 4.500 Euro, wenn im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (Blindheit), „TBl“ (Taubblindheit) oder „H“ (Hilflosigkeit) steht

Pflegepauschbetrag

Steuerpflichtige Pflegende, die für die Pflege keine Einnahmen erhalten und diese entweder in ihrer Wohnung oder in der Wohnung der pflegebedürftigen Person persönlich durchführen, können ebenfalls einen Pauschbetrag geltend machen, und zwar bereits ab Pflegegrad 2:

- ▶ 600 Euro bei der Pflege von Personen mit Pflegegrad 2
- ▶ 1.100 Euro bei der Pflege von Personen mit Pflegegrad 3
- ▶ 1.800 EUR bei der Pflege von Personen mit den Pflegegraden 4 und 5

André Bunde

Wichtige Änderungen im Überblick

CO₂-Komponente beim Wohngeld

Damit Menschen mit geringen Einkommen durch die CO₂-Bepreisung nicht belastet werden, gibt es seit Januar 2021 die sogenannte CO₂-Komponente beim Wohngeld. Die zu erwartenden Mehrkosten beim Heizen sollen durch einen Zuschlag ausgeglichen werden. Dessen Höhe richtet sich nach der Haushaltsgröße und dem Einkommen des Haushaltes.

Abbau des Solidaritätszuschlags und Anstieg des Grundfreibetrags

Für die meisten Bürgerinnen und Bürger fällt der Solidaritätszuschlag weg. Zudem steigt der Grundfreibetrag auf 9.744 Euro; erst auf Einkommen darüber werden Steuern fällig. Weiterhin den Soli zahlen müssen Anleger und Anlegerinnen auf steuerpflichtige Kapitalerträge, zum Beispiel auf Zinsen.

Homeoffice-Pauschale

Für jeden Kalendertag, an dem Steuerpflichtige ausschließlich in der häuslichen Wohnung tätig sind, darf ein Betrag von 5 Euro geltend gemacht werden (maximal 600 Euro pro Kalenderjahr). Das gilt zum Beispiel auch bei der Nutzung von Küche oder Wohnzimmer als Homeoffice. Die Pauschale wird aber nicht zusätzlich zur Werbungskostenpauschale gewährt.

Grundrente für Geringverdienende

Nachfolgend die wichtigsten Voraussetzungen:

- ▶ Rentner und Rentnerinnen müssen wenigstens 33 Jahre an Grundrentenzeiten vorweisen können. Dazu zählen Zeiten mit Pflichtbeiträgen aus Berufstätigkeiten, aber auch Kindererziehungs- und Pflegezeiten sowie Zeiten mit Leistungsbezug wegen Krankheit.

- ▶ Bezugsberechtigte der Grundrente dürfen in ihrem gesamten Berufsleben im Mittel zwischen 30 und 80 Prozent des Durchschnittsverdienstes in Deutschland verdient haben.

- ▶ Die Grundrente wird nicht beantragt. Die Deutsche Rentenversicherung berechnet sie vielmehr automatisch und zahlt sie mit der regulären Rente aus. Durch die Überprüfung der Ansprüche kann sich die Auszahlung der Grundrente aber bis zum Ende des Jahres 2022 hinziehen.

Digitale Krankmeldung und elektronische Patientenakte

Der „gelbe Schein“ hat schon bald ausgedient. Ab 2021 soll die vom Arzt oder der Ärztin ausgestellte Krankmeldung auf Papier durch eine digitale Bescheinigung ersetzt werden. Die nötigen Daten bekommt der Arbeitgeber dann auf Abruf von der Krankenkasse. Außerdem sollen allen Versicherten elektronische Patientenakten zur freiwilligen Nutzung angeboten werden. Sie sollen beispielsweise Befunde, Röntgenbilder und Medikamentenpläne speichern können. Beim Datenschutz ist zum Start eine etwas „abgespeckte“ Version vorgesehen. Patienten und Patientinnen können festlegen, welche Daten hineinkommen und welcher Arzt sie sehen darf. Genauere Zugriffe je nach Arzt nur für einzelne Dokumente kommen aber erst 2022.

Zusatzbeitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung könnte steigen

Der Zusatzbeitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung soll nach den Plänen von Bundesgesundheits- und Bundesfinanzministerium coronabedingt von durchschnittlich 1,1 Prozent auf 1,3 Prozent steigen. Allerdings legt jede Krankenkasse ihren Zusatzbeitrag individuell fest und kann von dieser Maßgabe ab-

weichen. Einige Kassen warnen davor, dass der durchschnittliche Zusatzbeitrag noch viel höher steigen könnte, weil die Reserven des Gesundheitsfonds aufgebraucht seien.

Blankverordnungen für Heilmittelleistungen

Ab Frühjahr oder Sommer 2021 (ursprünglich geplant war November 2020) können Ärzte sogenannte Blankverordnungen verschreiben. Hierbei nehmen die Ärzte weiterhin die Indikationsstellung und die Verordnung vor, doch der Heilmittelerbringer selber kann entscheiden, welche Leistung in welcher Dauer und Frequenz benötigt wird.

Änderungen bei der Kranken- und Lebensversicherung

Wer sich privat versichern möchte, muss zukünftig mehr bezahlen: Laut Beschluss des Bundeskabinetts soll die Jahresarbeitsentgeltgrenze 2021 von aktuell 62.550 Euro auf 64.350 Euro angehoben werden. Auch die Grenze für die gesetzliche Krankenversicherung (Beitragsbemessungsgrenze) soll von aktuell 56.250 auf 58.050 Euro steigen.

Lebensversicherungen können Verbraucherinnen und Verbraucher künftig besser vergleichen. Versicherungsunternehmen müssen die sogenannten Effektivkosten ab Januar nach einheitlichen Kriterien angeben. Damit können Kunden leichter erfassen, wie sich die Kosten eines Vertrags auf die Auszahlung der Lebensversicherung auswirken.

Die Auswahl der aufgeführten Änderungen beruht auf der Zusammenstellung „2021 – Neue Gesetze und Regelungen auf einen Blick“ (Stand: Dezember 2020) von Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer.

Neues Medikament in der B-Lymphozyten-Depletion: Ofatumumab

Die Markteinführung eines neuen Medikamentes mit dem gleichen Wirkprinzip wie das bereits auf dem Markt befindliche Ocrelizumab steht bevor: Ofatumumab, ein voll humaner monoklonaler Antikörper.

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

Wirkprinzip

Bei dem Medikament Ofatumumab kommt es ebenso wie bei Ocrelizumab zu einer deutlichen Abnahme der B-Lymphozyten im Blut und damit zu einer deutlichen Abnahme der Entzündungsaktivität der MS. Sowohl die B-Stammzellen als auch die Plasmazellen bleiben erhalten.

Anwendung

Im Gegensatz zur Anwendung von Ocrelizumab, im Sinne einer Infusion alle 6 Monate in der Daueranwendung, wird Ofatumumab nach einer Aufdosierung monatlich vom Patienten oder von der Patientin selbstständig mit Hilfe eines Injektomaten unter die Haut gespritzt. Damit gelangt der Wirkstoff direkt in das lymphatische System, also die Orte der Interaktion zwischen T- und B-Lymphozyten.

Studienergebnisse

Der Zulassung zugrunde liegen die Studien ASCLEPIOS 1 und 2, jeweils mit über 900 Patientinnen und Patienten, wovon die eine Hälfte auf Ofatumumab und die andere Hälfte auf Teriflunomid mit 14 Milligramm einmal täglich eingestellt wurde. Im Falle von Ofatumumab erfolgte eine Aufdosierung mit 3 Anwendungen und jeweils 20 Milligramm über 14 Tage. Nach weiteren 14 Tagen (Monat 1) spritzten sich die Patientinnen und Patienten dann alle 4 Wochen 20 Milligramm unter die Haut.

In beiden Studien waren die jeweiligen Studienarme ausgeglichen. Mehr als 70 Prozent der Patientinnen und Patienten hatten einen Behinderungsscore (EDSS) von 0–3,5, waren also kaum behindert.

Es kam zu einer deutlichen (signifikanten) Abnahme der jährlichen Schubrate zwischen 50,5 Prozent und 58,5 Prozent gegenüber Teriflunomid. Die nach 3 Monaten bestätigte Behinderungszunahme fiel gegenüber Teriflunomid um 34,4 Prozent geringer aus (signifikant). Im Vergleich zu Teriflunomid zeigte sich tendenziell eine größere Chance des Rückganges der Behinderung.

Im Kopf-MRT fanden sich deutlich (signifikant) weniger frische, Kontrastmittel aufnehmende Herde (93,8 Prozent und 97,5 Prozent) im Vergleich zu Teriflunomid. Auch bei den T2-Herden im MRT zeigte sich ein deutlicher (signifikanter) Unterschied zugunsten von Ofatumumab (82,0 Prozent und 84,5 Prozent). Bei dem Hirnvolumenverlust gab es einen Trend zugunsten von Ofatumumab, möglicherweise erklärbar durch die guten Daten zu Teriflunomid aus dessen Zulassungsstudien.

Bei den Neurofilamenten, einem Marker der Krankheitsaktivität, zeigten sich signifikant niedrigere Konzentrationen im Blut gegenüber Teriflunomid.

Nebenwirkungen

Bei 10,9 Prozent traten Reaktionen an den Injektionsstellen auf (überwiegend Rötungen und zu 99,9 Prozent milde bis mäßig ausgeprägt). Es gab einen geringen Trend in Richtung zum Teil vermehrter Infektionen (Erkältungshinweise im Bereich der oberen Atemwege, Harnwegsinfektionen). Eine Gürtelrose trat bei 1,6 Prozent auf. Es gab keine Häufung von Krebsarten unter Ofatumumab.

Zusammenfassung

Das neue Medikament Ofatumumab zeigt eine insgesamt gegenüber Ocrelizumab vergleichbare Wirkung. Unterschiede zeigen sich vor allem in der Anwendung: in der Daueranwendung bei Ocrelizumab 1 Infusion alle 6 Monate, bei Ofatumumab 1 Injektion unter die Haut alle 4 Wochen.

Der Sport macht die Musik

Körperliche Aktivität ist regelmäßig Thema im KOMPASS. Dass sie gut tut, wissen fast alle. Doch mit der Motivation tun sich viele schwer. Eine Trainingsmethode aus Leipzig will das ändern – und zwar mit Musik, die direkt aus der eigenen Bewegung heraus entsteht.

Angefangen hatte alles im Norden Kameruns – mit Forschungen zu den klanglichen und kulturellen Aspekten der dortigen Musik. Professor Tom Fritz vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig lernte bei dieser Gelegenheit die Kultur der Mafa kennen. „Ein Aspekt, der mich sehr beeindruckt hat, war, dass die Mafa das Musizieren mit besonders starker körperlicher Aktivität kombinieren“, erklärt der Wissenschaftler. „Diese Kombination, und das fand ich äußerst verblüffend, versetzte die Musizierenden sehr effizient in einen euphorischen Zustand“ – etwas, das sich in unserer Kultur mit musikalischer Ekstase beschreiben lasse. Zurück in Deutschland habe sich dann im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen die Idee entwickelt, das euphorische Erlebnis für den Einzelnen so gezielt wie möglich hochzufahren, nämlich durch konkret definierte und anstrengende Übungen, die entsprechend musikalisch abgebildet werden. „In einer ganzen Serie von Untersuchungen, zum Beispiel mit Schlaganfallpatientinnen und -patienten, hat sich herausgestellt, dass diese Methode in kürzester Zeit, innerhalb von Minuten, positive körperliche und kognitive Wirkungen hat.“

Unter anderem ist das Team um Professor Tom Fritz einem neurologischen Netzwerk auf der Spur, das einige Forscherinnen und Forscher als emotional-motorisches System beschreiben. Dieses lasse sich nur bedingt durch Willkür beeinflussen, sei vielmehr für Aktivitäten zuständig, die als Mix aus automatisierten Abläufen und emotionalem Ausdruck ablaufen, wie beim spontanen Lächeln. Das emotional-motorische



System könnte eine Erklärung dafür sein, warum beispielsweise Menschen, deren motorische Kontrolle nach einem Schlaganfall verloren gegangen ist, diese bei körperlicher Anstrengung mit direktem musikalischem Feedback zeitweilig wieder besser ausüben konnten.

Harmonische Melodien

Der praktischen Umsetzung des Trainingsansatzes widmet sich eine Ausgründung der Max-Planck-Gesellschaft – die Jymmin GmbH. Das Start-up hat die Technologie mittlerweile so weiterentwickelt, dass sie jeder bedienen kann. Angestrebt sind spezielle Anwendungen für unterschiedliche Bereiche. So gibt es beispielsweise ein Sensorsystem für verschiedene Sportgeräte, die im Klinikkontext, aber auch zuhause Verwendung finden. Hierbei werden Hanteln, Stepper oder anderes Equipment über mehrere Sensoren mit einer ausgefeilten Musikkompositionsoftware verbunden, die Bein- und Armbewegungen in harmonische Rhythmen und Melodien

übersetzt. Die möglichen Songs sind von Jymmin selbst komponiert und decken unterschiedliche Genres ab.

Die musikalische Verknüpfung sorgt neben einer großen Portion Euphorie für Motivation und Abwechslung. Das macht die Trainingsmethode gerade für die Neuro-Rehabilitation interessant, die auf möglichst häufige Wiederholungen einzelner Körperbewegungen setzt, damit sich neue Strukturen im Gehirn bilden können. Perspektivisch soll die Anwendung aber nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern allen zur Verfügung stehen. „Über kurz oder lang wird es daher“, so Professor Tom Fritz, „auch eine App geben, die entweder durch die Sensorik des Smartphones oder mithilfe zusätzlicher Sensorik ein Training zuhause möglich macht.“ Die breite Anwendung ist für ihn die Vision, die hinter den Erkenntnissen zur Trainingsmethode steckt, „besonders weil man in den Studien immer wieder sieht, dass sie im Leben der Patientinnen und Patienten wirklich etwas verändert und bewegt“.

Mit Sylvia Habel-Schljapin im Volkspark Wilmersdorf

Gesichter der DMSG Berlin

„Irgendwie scheine ich gern in Wilmersdorf zu arbeiten“, erzählt Sylvia Habel-Schljapin auf dem Weg von der DMSG-Geschäftsstelle zum nahe gelegenen Volkspark, woraufhin ich gestehe, dass mich bisher nur die Arbeit hierher geführt hat. „Na, das passt doch“, entgegnet sie lachend. „Ein bisschen Kiezbegehung zur Mittagspause.“ Bei dieser Gelegenheit gestehe ich ihr auch, dass ich mich schon immer gefragt habe, woher eigentlich der zweite Teil ihres Nachnamens kommt. „Das ist mein russischer Mädchenname und bedeutet Hutmacher“, klärt sie mich auf.

Ihr erster beruflicher Kontakt mit dem Stadtteil geht zurück auf das Jahr 1986. Damals absolvierte sie im Rahmen ihres Studiums der Sozialarbeit und Sozialpädagogik an der Evangelischen Hochschule Berlin ein Praktikum beim Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband. In einer Altenberatungsstelle beriet sie Senioren und Seniorinnen zu geeigneten Wohnformen. Soziale Beratung und Wilmersdorf trafen sich auf ihrem beruflichen Werdegang seitdem immer wieder. Und das, obwohl sie bei der Vorbereitung aufs Abitur eigentlich noch gedacht hatte, sie würde Jugendrichterin werden.

Sie hatte sogar schon drei Semester Jura studiert. „Doch dann habe ich mitbekommen, dass Recht und Gerechtigkeit nicht unbedingt etwas miteinander zu tun haben“, erklärt sie. Denn manchmal spreche man Recht, obwohl es überhaupt nicht gerecht ist. „Ich bin aber ein sehr gerechtkeitsliebender Mensch. Als



Bild: DMSG Berlin

Juristin, merkte ich, würde ich damit nicht so weit kommen.“ In der sozialen Arbeit sei das anders. Zwar habe man auch nicht immer Erfolg. „Aber hier versuche ich, zusammen mit den Menschen, die ich vertrete und für die ich da bin, die Dinge zu erkämpfen, die ihnen zustehen.“ Dadurch seien beide Seiten, Recht und Gerechtigkeit, näher beieinander.

Perspektiven aufzeigen

Gleich im Anschluss kommt sie, als wir den Volkspark betreten, in dem außer uns noch einige andere den schnee- und regenfreien Januar-mittag ausnutzen, auf die Gesamtsituation der MS-Betroffenen zu sprechen. Hierbei klingt ihr Gerechtigkeitsempfinden ganz klar durch: „Das ist eine heftige Situation, in der sie sich befinden: Man kann über-



Bild: DMSG Berlin

„Bitte lächeln“ – Sylvia Habel-Schljapin in ihrem Büro: Dass Humor bei der Bewältigung selbst schwieriger Situationen hilft, davon ist sie fest überzeugt.

haupt nichts für die Erkrankung und dann wird es einem auch noch so schwer gemacht, muss man um jedes Bisschen auch noch kämpfen.“ Aber das Tolle an ihrer Arbeit sei es, den Menschen dabei zu helfen, diese Herausforderung anzunehmen und ihnen Perspektiven aufzuzeigen.

Seit 2014 macht sie genau das bei der Berliner DMSG. Sie bewarb sich unter anderem deshalb, weil sie vorher beim Sozialdienst in der Schlosspark-Klinik auch für die Neurologie zuständig gewesen war und hierfür bereits mit der DMSG zusammengearbeitet hatte. Neu für sie sei der intensive Kontakt zu den Klientinnen und Klienten im Betreuten Einzelwohnen (BEW) gewesen, die viele Zeit miteinander, die häufig dazu führe, dass man sich gegenseitig sehr intensiv kennenlernt. Gut sechs Jahre ist sie nun schon mit unterschiedlicher Gewichtung sowohl Sozialberaterin in der Geschäftsstelle als auch Mitarbeiterin im Außendienst für das BEW.

Ungefähr genauso lange, erzählt Sylvia Habel-Schljapin, spielt sie hier im Volkspark mit Freunden im Sommer auch Kubb. „Kubb?“, frage ich unwissend nach. „Ja, dort drüben.“ Sie zeigt auf eine freie Rasenfläche und erklärt: „Viele kennen es als Wikingerschach, ein Geschicklichkeitsspiel, bei dem zwei Parteien versuchen, die Holzklötze der Gegenpartei mit Wurfhöl-

zern umzuwerfen.“ Am Rasenstück bleiben wir stehen. Sie weist mich auf einen Bau hin, der hinter den Bäumen des Parks emporragt: „Das ist das Werner-Bockelmann-Haus, der Ort, wo unsere Gruppensprechersitzungen stattfinden.“

Positive Energie aus Sport

Im Weitergehen erzählt sie, dass Sport und Bewegung, vor allem in der Natur, eine große Rolle in ihrem Leben spielen, dass sie daraus ihre positive Energie zieht. Das sei umso wichtiger, als es in ihrem Beruf „nichts gibt, was es nicht gibt“. Bei einigen ihrer Klientinnen und Klienten denke sie manchmal, dass sie das Pech förmlich anziehen. „Das schüttele ich auf keinen Fall ab. Das nehme ich mit nach Hause.“ Da tue bereits der 20-minütige Heimweg auf dem Rad nach Steglitz gut, weil

sich durch ihn „schon mal ein bisschen was abstrampeln lässt“. Fahrradtouren gehören generell zu ihren Favoriten, wenn es ums Bewegen geht, ebenso Zumba – ein Mix aus Tanz und Aerobic – sowie Paddelausflüge. „Weil ich das gern mache, bin ich ein großer Fan der DMSG-Sportangebote, ermutige ich auch meine Klienten und Klientinnen, sich zu bewegen“, erzählt sie, wieder auf ihre Arbeit Bezug nehmend. Damit schließt sich der Kreis; auch für uns: Unsere Runde im Volkspark nähert sich dem Ende und wir schlagen den Weg zurück zur Geschäftsstelle ein.

Die positive Energie aus dem Sport, sagt Sylvia Habel-Schljapin auf dem Rückweg, helfe auch bei Situationen, die auf den ersten Blick aussichtslos erscheinen. „Wir, der Klient oder die Klientin und ich, ma-

chen in solchen Fällen Pläne mit Teilschritten, die wir nacheinander abarbeiten, sodass wir es letztendlich meist hinkriegen.“ In diesem Zusammenhang berichtet sie von einem Klienten, der sich während eines Reha-Aufenthalts viel erarbeitet hatte, aber gerade, als es wieder nach Hause gehen sollte, den Anruf bekam, dass seine Wohnung komplett ausgebrannt war. Trotz Corona sei es gelungen, zügig eine neue passende, barrierefreie Wohnung mit Einrichtung und den Rückzug sowie die ambulante Pflege und benötigte Pflegehilfsmittel für ihn zu organisieren. „Solche Erfolge“, sagt Sylvia Habel-Schljapin, „sind ein Motivator weiterzumachen und das lässt sich wiederum zu anderen Klientinnen und Klienten transportieren.“

Gespräch: André Bunde

Inklusion

Tegel – Einkaufswagen für Menschen im Rollstuhl

Behindertenparkplätze, Türen, die sich automatisch öffnen, und breite Gänge – all das sind wichtige Voraussetzungen für einen barrierefreien Besuch im Supermarkt. Aber das Einkaufen selbst, die Tätigkeit an sich, erleichtern sie Menschen im Rollstuhl nicht. „Sie müssen die Verpackungen zum Beispiel umständlich auf ihren Beinen balancieren“, erklärt Janine Malik, Behindertenbeauftragte des Vereins „I love Tegel“. Eine große Hilfe sind spezielle Einkaufswagen, die an den Rollstuhl geklemmt werden können und sich mit ihm mitbewegen. „In Tegel gab es sie jedoch in keinem der Supermärkte, die wir besuchten“, erzählt Janine Malik. Deshalb bat sie zusammen mit Felix Schönebeck, dem Vorsitzenden des Vereins, 13 Supermärkte in ihrem Ortsteil schriftlich darum, solch einen Einkaufswagen anzuschaffen. Einer reagierte sofort und bestellte zwei Stück. Sie mussten, so der Marktleiter, erst auf die Anfrage hin angefertigt werden. Gelohnt hat es sich allemal: Seit Oktober 2020 macht der REWE Markt in der Ernststraße das Shoppen



Janine Malik (Mitte) und Felix Schönebeck freuen sich mit einer Kundin über den neuen Einkaufswagen.

für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer um einiges leichter. Inzwischen haben zwei weitere Märkte nachgezogen. „Bei denen, von denen keine Rückmeldung kam, werden wir demnächst noch mal nachhaken“, sagt Janine Malik. „Wir bleiben auf jeden Fall am Ball!“

Welt MS Tag 2021: „Stay Connected. Wir bleiben in Verbindung.“

„Stay Connected. Wir bleiben in Verbindung.“ Welches Motto könnte zum diesjährigen Welt MS Tag besser passen. Es fügt sich nahtlos in das von der internationalen MS-Gesellschaft für 2020 bis 2022 vorgegebene Leitthema „Connections“ und bringt ein Bedürfnis auf den Punkt, das während der Pandemiezeit wohl die meisten von uns prägt.

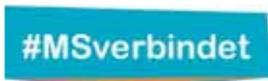
Anlässlich des Welt MS Tages am 30. Mai 2021 wird die DMSG Berlin deshalb zusammen mit anderen Landesverbänden in der letzten Maiwoche ein buntes digitales Programm mit vielen Gelegenheiten zum Austausch anbieten. Über die einzelnen Veranstaltungen und Aktionen informieren wir Sie auf unserer Website sowie unserem Facebook- und Instagram-Kanal. Also schauen Sie regelmäßig rein!



WeltMSstag
30. Mai 2021

**STAY
CONNECTED**
WIR BLEIBEN IN VERBINDUNG

STÄRKER ALS MULTIPLE SKLEROSE
DIE DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT HILFT
Mehr auf www.dmsg-berlin.de



Mit freundlicher
Unterstützung:



SPENDENKONTO:

IBAN: DE95 1005 0000 1130 0045 00

BIC: BELADEVXXX

Oder einfach den Code mit dem Smartphone scannen
und das Online-Spendentool der DMSG nutzen.

