



# AUSBILDUNG UND ARBEIT MIT MS

INFORMATIONEN UND INTERVIEWS



Ein praktischer Leitfaden  
von Mag<sup>a</sup>. Ursula Hensel

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>2</b>	<b>Erhöhter Kündigungsschutz</b>	<b>13</b>
<b>WICHTIGE ADRESSEN</b>	<b>3</b>	Wie bekomme ich den Feststellbescheid?	13
<b>EINLEITUNG</b>	<b>4</b>	Was bringt der Feststellbescheid?	13
<b>MS IN DER AUSBILDUNGSPHASE</b>	<b>5</b>	Was bringt der erhöhte Kündigungsschutz?	13
<b>Wie geht es weiter?</b>	<b>5</b>	Muss ich die Arbeitgeberin/den Arbeitgeber über meinem Feststellbescheid informieren?	14
<b>Was sollte ich bedenken?</b>	<b>5</b>	Welche finanziellen Förderungen gibt es?	14
<b>Wo finde ich kompetente Berufsberatung?</b>	<b>5</b>	<b>Persönliche Assistenz am Arbeitsplatz</b>	<b>15</b>
Allgemeine kostenfreie Bildungs- und Berufsberatungen	6	<b>Mobilität</b>	<b>15</b>
Kostenfreie Bildungs- und Berufsberatungen für chronisch Erkrankte	6	Parkausweis nach § 29b StVO	15
<b>Lehre und MS</b>	<b>6</b>	Errichtung eines Behindertenparkplatzes	16
<b>MS und Studium</b>	<b>6</b>	Zuschuss zur Erlangung des Führerscheins	16
Studienwahl	6	Zuschuss zum Erwerb eines Autos	16
Barrierefreies Studieren	6	Mobilitätzuschuss für Berufstätige	16
Beurlaubung bei Erkrankung und/oder temporärer Behinderung	7	Gratis Autobahnvignette	17
Beratungseinrichtungen	7	Monatlicher Steuerfreibetrag	17
<b>MS IM BERUFSLEBEN</b>	<b>8</b>	Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer	17
<b>Muss ich die Erkrankung mitteilen?</b>	<b>8</b>	Fahrtendienst für Berufsfahrten	17
MS – Keine Mitteilungspflicht	8	<b>Arbeitsplatzwechsel oder Arbeitsverlust wegen MS</b>	<b>17</b>
Ausnahmen	8	Arbeitsassistenz	17
Schweigen ist Gold?	8	Jobcoaching	18
MS – eine Nervenentzündung	9	Berufliche Rehabilitation	18
Informieren, aber wie?	9	<b>SELBSTÄNDIGE ERWERBSTÄTIGKEIT</b>	<b>19</b>
<i>Argumente</i>	9	<b>Beratungsmöglichkeiten</b>	<b>19</b>
<b>Unangenehme Symptome im Berufsalltag</b>	<b>10</b>	<b>Finanzielle Förderungen für UnternehmerInnen</b>	<b>20</b>
Fatigue	10	<i>Tipps für UnternehmensgründerInnen mit Behinderung</i>	20
Probleme beim Sehen	10	<b>BERUFSUNFÄHIGKEITSPENSION</b>	<b>21</b>
Hitze	11	<b>Wo muss ich die BU-Pension einreichen?</b>	<b>21</b>
Kognitive Probleme	11	<b>Wann kann ich einreichen?</b>	<b>21</b>
<b>Arbeitserleichterungen</b>	<b>12</b>	<b>Altersabhängige Regelungen</b>	<b>21</b>
Ruhepausen	12	<b>Klagerecht</b>	<b>21</b>
Gleitzeit	12	<b>Zuverdienstmöglichkeit</b>	<b>22</b>
Home Office	12	<b>INTERVIEWS</b>	<b>21</b>
Teilzeitjobs	12		
<i>Hilfreiche Tipps</i>	12		

# WICHTIGE ADRESSEN

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien  
 Hernalser Hauptstraße 15-17, 1170 Wien  
**Telefon:** 01/409 26 69  
**Fax:** 01/409 26 69-20  
**Email:** [office@msges.at](mailto:office@msges.at)  
**Öffnungszeiten:**  
 Mo, Di, Do 09:00 – 14:00 Uhr,  
 Mi 09:00 – 16:00, Fr. 09:00 – 12:00  
 und nach Vereinbarung  
[www.msges.at](http://www.msges.at)

Dachverband: Österreichische  
 Multiple Sklerose Gesellschaft  
 AKH / Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien  
**Telefon:** 0664/3686001  
[www.oemsg.at](http://www.oemsg.at)

AMS Österreich  
 Treustraße 35-43, 1200 Wien  
**Telefon:** 01/33178-0  
**Email:** [ams.oesterreich@ams.at](mailto:ams.oesterreich@ams.at)  
[www.ams.at](http://www.ams.at)

BBRZ – Berufliches Bildungs- und  
 Rehabilitationszentrum, Österreich  
 Simmeringer Hauptstraße 47-49, 1110 Wien  
**Telefon:** 01/740 220  
**E-Mail:** [office@bbrz.at](mailto:office@bbrz.at)  
[www.bbrz.at](http://www.bbrz.at)

Berufsförderungsinstitut Wien (BFI Wien)  
 Alfred-Dallinger-Platz 1, 1034 Wien  
**Telefon:** 01/81178-0  
**Email:** [information@bfi.wien](mailto:information@bfi.wien)  
[www.bfi.wien.at](http://www.bfi.wien.at)

Bundesministerium für Finanzen  
 Johannesgasse 5, 1010 Wien  
**Telefon:** 01 51433-0  
[www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at)

GründerInnenzentrum für  
 Menschen mit Handicap  
 Zieglergasse 14/1/2, 1070 Wien  
**Telefon:** 01/487 22 63  
**E-Mail:** [office@grueze.at](mailto:office@grueze.at)  
[www.grueze.at](http://www.grueze.at)

Österreichische Hochschülerinnen- und  
 Hochschülerschaft  
 Taubstummengasse 7-9, 1040 Wien  
**Telefon:** 01/310 88 80 0  
**Email:** [oeh@oeh.ac.at](mailto:oeh@oeh.ac.at)  
[www.oeh.ac.at](http://www.oeh.ac.at)

Pensionsversicherungsanstalt  
 Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien  
**Telefon:** 05 03 03-0  
**E-Mail:** [pva@pensionsversicherung.at](mailto:pva@pensionsversicherung.at)  
[www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)

Sozialministeriumservice – Landesstelle Wien  
 Babenbergerstraße 5, 1010 Wien  
**Telefon:** 01/588 31  
**Email:** [post.wien@sozialministeriumservice.at](mailto:post.wien@sozialministeriumservice.at)  
[www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)

Sozialversicherungsanstalt  
 der gewerblichen Wirtschaft  
 Wiedner Hauptstraße 84-86, 1051 Wien  
**Telefon:** 05 08 08-0  
[www.svagw.at](http://www.svagw.at)



## EINLEITUNG

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung, die meistens im jungen Erwachsenenalter ausbricht, manchmal auch schon früher. Die zentralen Themen in diesen Jahren sind Familie und Partnerschaft sowie die berufliche Zukunft, oft auch eng miteinander verflochten. Beruf und Arbeit haben einen großen Stellenwert in unserer heutigen Gesellschaft und können entscheidend zur Lebensqualität beitragen. Berufstätigkeit bedeutet finanzielles Einkommen und wirtschaftliche Unabhängigkeit. Sie bringt darüber hinaus Anerkennung und führt zu sozialen Kontakten. Aus diesen Gründen ist es für uns alle wichtig die Möglichkeit zu haben, einer Arbeit nachzugehen. Es gibt aber noch einen weiteren wichtigen Grund, erwerbstätig zu sein, nämlich die soziale Absicherung für die Pension.

Diese Broschüre richtet sich an Menschen mit Multipler Sklerose und will umfassende Information zu Ausbildung und Arbeit geben. Der Inhalt gliedert sich in die Bereiche ‚Ausbildung‘, ‚Arbeit‘, ‚berufliche Umorientierung‘, ‚Selbständigkeit‘ und ‚Pension‘ und soll damit die häufigsten Fragestellungen abdecken, die im jeweiligen Lebensabschnitt auftreten können.

Die Zitate und Interviews von MS-Betroffenen unterschiedlichen Alters und in unterschiedlichen Lebensabschnitten sollen Information und Authentizität bringen.

**Zur Autorin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Hensel ist Vorstandsmitglied der MS-Gesellschaft Wien und war von 1997 bis 2014 als Geschäftsführerin tätig.



# MS IN DER AUSBILDUNGSPHASE

Multiple Sklerose wird zumeist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr diagnostiziert. Bis zu 5% aller Betroffenen erkranken jedoch schon früher, nämlich vor dem 18. Geburtstag. Die Informationen in diesem Kapitel richten sich sowohl an die betroffenen Jugendlichen als auch an deren Eltern.

## WIE GEHT ES WEITER?

Generell ist es wünschenswert, dass jeder Mensch die Ausbildung machen bzw. den Beruf ergreifen kann, den er erlernen will, so auch Menschen mit MS. Erfährt man von der MS noch vor der Berufswahl, bietet das die Möglichkeit, sich mit der Planung darauf einzustellen. In jedem Fall ist es für Sie ratsam, bevor Sie eine Ausbildung wählen, einige Aspekte zu bedenken. So sollten Sie den Verlauf Ihrer MS und Ihre individuelle Symptomatik in Ihre Berufswahl mit einbeziehen. Auch, wenn die MS bei Ihnen erst vor kurzem aufgetreten ist und Sie sich nach dem ersten Schub wieder gesund fühlen, ist es doch ungewiss, wie sich Ihre Krankheit in den nächsten Jahren entwickeln wird.



*„Während des Studiums und danach gab es schon Überlegungen bei mir, ob das Studium das Richtige ist, und ob das mit MS auch gehen wird. Letztlich hat es aber alles gepasst und ich bin froh, dran geblieben zu sein.“ Michael\**

## WAS SOLLTE ICH BEDENKEN?

Die Multiple Sklerose ist eine Erkrankung, die bei Betroffenen unterschiedlich verläuft und eine unterschiedliche Symptomatik zeigt. Deshalb ist es heute auch schwer abzuschätzen, wie es morgen, in einem halben Jahr oder etwa in 5 Jahren sein wird. Im Idealfall bleibt

alles, wie es ist. Trotzdem ist es besser, wenn Sie von vornherein berücksichtigen, dass manche Symptome sich im Berufsleben störend auswirken können, z. B.:

- Sehstörungen
- Gehstörungen
- Gleichgewichtsprobleme
- Probleme mit der Feinmotorik der Finger
- Konzentrationsstörungen, etc.

## Generell sind je nach Beruf folgende Faktoren bei der Arbeit ungünstig:

- *Langes Gehen* oder *Stehen* (z. B. im Verkauf, im Service)
- *Großer Stress* und viele *Überstunden* (übermäßiger Druck wirkt sich negativ auf die MS aus)
- *Schichtarbeit*
- *Feinmotorische Tätigkeiten* (z. B. UhrmacherIn, GoldschmiedIn oder als LaborantIn)
- Berufe, bei denen *Gleichgewicht* und *Koordination* sehr wichtig sind (z. B. DachdeckerIn oder RauchfangkehrerIn)
- Berufe, bei denen man *hohen Umgebungstemperaturen* ausgesetzt ist (Hitze wird von vielen MS-Betroffenen nicht gut vertragen und kann die Symptome verstärken).

## WO FINDE ICH KOMPETENTE BERUFSBERATUNG?

Es gibt eine Reihe von Institutionen, die kostenlose Bildungs- und Berufsberatung in Wien anbieten. Einige davon haben ein spezielles Angebot für Menschen mit chronischer Erkrankung und/oder Behinderung.

Unter der Dachmarke „**Bildungsberatung in Wien**“ haben sich mehrere Organisationen zusammengeschlossen, um trägerneutrale und kostenfreie Bildungs- und Berufsberatung flächendeckend anzubieten. Beteiligt

\* Michael möchte anonym bleiben. Sein Name wurde geändert.

sind abz\*austria, bfi Wien, biv - Akademie für integrative Bildung, die Wiener Volkshochschulen GmbH und das WUK. Im Folgenden finden Sie eine alphabetische Auswahl von Beratungseinrichtungen.

### Allgemeine kostenfreie Bildungs- und Berufsberatungen

- abz\*austria ([www.abzaustria.at](http://www.abzaustria.at))
- Berufsberatung des **AMS** – Arbeitsmarktservice ([www.ams.at/berufsberatung](http://www.ams.at/berufsberatung))
- Bildungs- und Berufsberatung des **bfi Wien** – Berufsförderungsinstitut Wien ([www.bfi.wien/service/beratung/bildungsberatung](http://www.bfi.wien/service/beratung/bildungsberatung))
- Wiener Volkshochschulen ([www.vhs.at/beratung](http://www.vhs.at/beratung))

### Kostenfreie Bildungs- und Berufsberatungen für chronisch Erkrankte

- **biv** – Die Akademie für integrative Bildung für Menschen mit Behinderung und Personen mit chronischer Erkrankung ([www.biv-integrativ.at](http://www.biv-integrativ.at))
- Bildungs- und Berufsberatung **FEM Süd Frauenassistenz** für Mädchen und Frauen mit chronischer Erkrankung und/oder Behinderung ([www.frauenassistenz.at](http://www.frauenassistenz.at))
- Information und Beratung des **WUK** Werkstätten und Kulturhaus ([www.wuk.at](http://www.wuk.at), Beratung & Bildung)

### LEHRE UND MS

Eine gute Ausbildung ist die Grundlage für ein erfolgreiches Berufsleben. Je besser die Ausbildung, desto geringer ist das Risiko, arbeitslos zu werden.

Haben Sie sich grundsätzlich für eine Lehre entschieden finden Sie auf der Website [lehrling.at](http://www.lehrling.at) ([www.lehrling.at](http://www.lehrling.at)) alle Informationen im Zusammenhang mit der Auswahl der richtigen Lehre. Sie sehen, wo konkrete Lehrstellen frei sind und welche Firmen Lehrbetriebe sind. Neben verschiedenen nützlichen Tipps gibt es auch im Info Corner „5 Bewerbungstipps für Jobsuchende mit Behinderung“.

### MS UND STUDIUM

In Österreich leiden etwa 12 Prozent der Studierenden an einer chronischen Erkrankung oder einer kurzfristigen/dauerhaften Behinderung. Wer mit einer Behinderung studieren möchte, für den gelten in manchen Bereichen besondere Regelungen, die die Aufnahme des Studiums überhaupt ermöglichen oder bei der Durchführung des Studiums helfen sollen.

### Studienwahl

Erstanlaufstelle für Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind die Behindertenbeauftragten an den Universitäten. Diese haben sich gemeinsam mit Betroffenen und anderen Personen auch in der Arbeitsgemeinschaft **Uniability** (siehe Seite 7) zusammengeschlossen. Ziel ist es, die Studienbedingungen an allen österreichischen Universitäten laufend zu verbessern und die Interessen der Betroffenen in der Öffentlichkeit zu vertreten.

### Barrierefreies Studieren

Für Studierende, die aufgrund von Behinderung oder Erkrankung mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sind, gibt es an den verschiedenen Hochschulen (Universitäten,





Fachhochschulen etc.) eigene Ansprechpersonen. Diese sogenannten **Behindertenbeauftragten** können Auskünfte zu studienrelevanten Fragen und Sonderregelungen geben, wie z. B. bezüglich:

- Hilfreicher Infrastruktur in der jeweiligen Hochschule (z. B. barrierefreie Arbeitsplätze in der Bibliothek etc.)
- Sozialrechtlicher Fragen rund ums Studium (z. B. Mitversicherung bei den Eltern, studentische Selbstversicherung, Beurlaubung aufgrund von Krankheit etc.)
- Finanzieller Beihilfen (z. B. erhöhte Familienbeihilfe, erhöhte Studienbeihilfe etc.)
- Hilfsfonds für Studierende mit Behinderung (ÖH Sozialfonds, Studienunterstützung durch das Bundesministerium etc.)
- Zuschüsse zu behinderungsbedingten Mehrkosten (z. B. Ausbildungsbeihilfe)

Die Website der Österreichischen Hochschülerschaft **studienplattform.at** bietet unter dem Menüpunkt „Alle anders – alle gleich“ Infos und mehr für „Studierende, die behindert werden“. Dort finden Sie auch die Namen der Behindertenbeauftragten an den einzelnen Universitäten und Fachhochschulen Österreichs ([www.studienplattform.at](http://www.studienplattform.at)).

Nähere Infos zu den Maßnahmen in Österreich bezüglich barrierefreien Studiums sehen Sie auf der Homepage des **Sozialministeriumservices** ([www.sozialministeriumservice.at/site/Kontakt-Landesstellen/Wien](http://www.sozialministeriumservice.at/site/Kontakt-Landesstellen/Wien)).

### Beurlaubung bei Erkrankung und/oder temporärer Behinderung

Wenn Sie durch eine schwere Erkrankung für einen bestimmten Zeitraum (z. B. einen MS-Schub) nicht in der Lage sind, am Studium teilzunehmen, können Sie einen Antrag auf



Beurlaubung vom Studium stellen. Dieser Antrag wird normalerweise akzeptiert und Sie können somit Ihr Studium pausieren, ohne dass die Zulassung erlischt.

### Beratungseinrichtungen

- **Uniability**  
Das Netzwerk „Uniability“ ist eine Interessensgemeinschaft von Behindertenbeauftragten, Betroffenen und anderen Personen, deren Ziel es ist, die Studienbedingungen an allen österreichischen Universitäten zu verbessern und die Interessen der Betroffenen in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage von Uniability ([info.tuwien.ac.at/uniability/home.htm](http://info.tuwien.ac.at/uniability/home.htm)).

- **ABAK**  
Ein Projekt von Uniability ist auch die Arbeitsvermittlung für AkademikerInnen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen. ABAK unterstützt AbsolventInnen von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen nach Abschluss ihres Studiums, ebenso wie AkademikerInnen mit Berufserfahrung, bei der Eingliederung in den allgemeinen Arbeitsmarkt ([www.abak.at](http://www.abak.at)).

## MS IM BERUFSLEBEN

Dieser Abschnitt richtet sich an alle ArbeitnehmerInnen mit MS. Er behandelt wichtige Fragen bzw. Aspekte, die im Zusammenhang mit dem ersten Job aber auch im späteren Berufsleben auftreten können.

### MUSS ICH DIE ERKRANKUNG MITTEILEN?

Wenn Sie bereits im Berufsleben stehen und erfahren, dass Sie Multiple Sklerose haben, oder aber mit MS einen neuen Job suchen, werden Sie sich wahrscheinlich die Frage stellen: „Soll ich am Arbeitsplatz über meine MS sprechen, oder nicht?“, bzw. „Muss ich die Unternehmensleitung über meine Erkrankung informieren?“.



*„Ich habe ganz schlechte Erfahrungen gemacht, als ich jung und unbedacht die Verdachtsdiagnose mitgeteilt habe: Ich verlor den Job im Sozialbereich, der dann doch nicht so sozial war.“* Peter

### MS – Keine Mitteilungspflicht

Prinzipiell besteht – mit ganz wenigen Ausnahmen, siehe Abschnitt „Ausnahmen“ – keine Mitteilungspflicht an die Unternehmensleitung. Letztendlich ist es eine Entscheidung, die nur Sie alleine treffen können und die gut bedacht werden sollte. Zur Unterstützung für diese Entscheidung finden Sie hier Argumente, die sowohl dafür als auch dagegen sprechen. Sie können sich auch zusätzlich persönliche Beratung einholen, so z. B. bei der MS-Gesellschaft Wien.

### Ausnahmen

Wenn Sie im Beruf eine Tätigkeit ausüben, bei der durch die Multiple Sklerose ein erhöhtes Unfallrisiko für Sie selbst oder für andere

bestehen könnte, sind Sie verpflichtet, die Unternehmensleitung über Ihre Erkrankung zu informieren (z. B. PilotInnen, BerufsfahrerInnen, DachdeckerInnen, ...).

### Ist Schweigen Gold?

Die Entscheidung die Diagnose mitzuteilen hängt von der Beantwortung verschiedener Fragen ab, z. B.: Sind Sie auf Jobsuche oder haben Sie bereits einen Job in dem Sie auch bleiben möchten? Geht Ihre Erkrankung mit sichtbarer Behinderung einher oder nicht? Wie „sozial“ handelt das Unternehmen in dem Sie arbeiten? Wie geht man dort mit Menschen um, die erkranken? Wie sehr belastet es Sie selbst dauerhaft über Ihren Gesundheitszustand zu schweigen?, u. v. m.

Sind Sie auf Jobsuche und haben keine sichtbare Behinderung wird die Überlegung eher sein, die Diagnose geheimzuhalten. Die Vermutung liegt nahe, dass die Mitteilung Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verringern würde. Andererseits gibt es Unternehmen, die ihre Stellenausschreibungen ausdrücklich an chronisch kranke Menschen und Menschen mit Behinderungen richten. (zu finden unter [www.careermoves.at](http://www.careermoves.at))

Haben Sie bereits einen Job und fühlen Sie sich wohl im Unternehmen, dann gilt es die Vertrauensfrage genau abzuwägen. Wie sehr können Sie darauf vertrauen, dass die Diagnosemitteilung nicht zu Ihrem Nachteil wird? Was bedeutet aber andererseits die Geheimhaltung für das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen als ArbeitnehmerIn und Ihrer Chefin/ihrer Chef?

Geht die Erkrankung mit sichtbaren Einschränkungen einher, so wäre nur die Tatsache zu verschweigen, dass die Ursache dafür eine chronische Erkrankung ist. In dem Fall kann es



günstiger sein, die Diagnose bereits bei der Bewerbung offenzulegen und Vorgesetzte und KollegInnen über Multiple Sklerose aufzuklären.

### MS – eine Nervenentzündung

Es kann vorkommen, dass KollegInnen oder Vorgesetzte Ihre gesundheitlichen Probleme mitbekommen haben und Sie – mitfühlend gemeint – nach der Ursache fragen. Einige Betroffene wählen die Erklärung: „Es war eine Nervenentzündung“. Im Prinzip ist dies nicht falsch, damit lässt sich eine vorschnelle Bekanntgabe der Diagnose MS vermeiden und Sie sind in der Lage den für Sie richtigen Zeitpunkt zur Bekanntgabe zu bestimmen.

Lassen Sie sich Zeit und wägen Sie gut ab. Es ist nicht auszuschließen, dass die Diagnosemitteilung Nachteile für Sie haben kann. Sei es, dass Sie bei einer Beförderung übergangen werden, unter Druck gesetzt und gemobbt werden, oder gar die Kündigung ins Haus steht.

Fühlen Sie sich aufgrund der Diagnosemitteilung benachteiligt und diskriminiert oder sind gekündigt worden, haben Sie die Möglichkeit sich an die Arbeiterkammer um Unterstützung zu wenden ([www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)).

### Informieren, aber wie?

Möglicherweise haben Sie den Wunsch, offen im Job über Ihre Erkrankung zu sprechen um z. B. Untersuchungen und Arzttermine ohne Vorwand wahrnehmen zu können. Entscheiden Sie sich dafür, Vorgesetzte über Ihre Diagnose zu informieren, so ist es wichtig, das Gespräch gut vorzubereiten. Durch entsprechende Aufklärung empfiehlt es sich, die möglicherweise vorhandenen „falschen Bilder“ über Multiple Sklerose zurechtzurücken. Gute Behandlungsmöglichkeiten haben heute einen wesentlichen positiven Einfluss auf den Verlauf und auf die Auswirkungen der Erkrankung.



*„Ich hatte großes Glück, mein Chef und meine KollegInnen zeigten sehr viel Verständnis für meine Erkrankung!“* Manuela

### Argumente, warum Ihre Chefin bzw. Ihr Chef nicht auf Sie verzichten sollten:

- Untersuchungen belegen, dass ArbeitnehmerInnen mit MS im Durchschnitt nicht häufiger im Krankenstand sind als andere
- Ihre Einsatzbereitschaft wird durch die Erkrankung nicht geschmälert.
- Ihre Qualifikation und Erfahrung werden durch MS nicht beeinträchtigt.
- Die Multiple Sklerose führt nicht zwangsläufig zu körperlichen Einschränkungen.
- Neue Medikamente haben das Spektrum wirksamer Therapien maßgeblich erweitert und helfen, Symptome und Schübe besser zu kontrollieren. Es ist mittlerweile das Ziel jeder Behandlung durch auf MS spezialisierte ÄrztInnen einen Stillstand der Krankheitsaktivität zu erreichen.

## UNANGENEHME SYMPTOME IM BERUFSALLTAG

Verschiedene Symptome der Erkrankung können den Berufsalltag erschweren. Dazu gehören Fatigue, Sehstörungen, Hitze sowie kognitive Probleme.

### Fatigue

Die abnorme Tagesmüdigkeit, Chronic Fatigue Syndrom genannt, ist ein ebenso unangenehmes wie häufiges Symptom der MS. Es unterscheidet sich deutlich von der Müdigkeit, die jeder von uns kennt. Die Betroffenen leiden unter Antriebs- und Energiemangel sowie einem dauerhaft vorhandenen Müdigkeitsgefühl, das sich sowohl auf die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken kann. Untersuchungen zufolge ist die Fatigue auch der häufigste Grund dafür, dass Menschen mit MS aus dem Arbeitsleben ausscheiden. Das Problem dabei, speziell auch am Arbeitsplatz, ist, dass es als eines der „unsichtbaren“ Symptome von anderen nicht nachvollzogen werden kann und das Umfeld oft wenig Verständnis zeigt. Die Ursache der Fatigue ist zwar noch nicht geklärt, aber Stress und Hitze dürften sie begünstigen. Eine Zunahme im Tagesverlauf ist häufig.



### Was tun dagegen?

Es gibt eine Reihe von Strategien, sich den Energiehaushalt bewusst einzuteilen und damit die Tagesmüdigkeit besser zu bewältigen. Grundvoraussetzung dafür ist ausreichend Schlaf während der Nacht. Regelmäßige Bewegung und körperliches Training steigern die körperliche Belastbarkeit und lindern die Fatigue. Auch regelmäßig eingeplante Pausen im Arbeitsalltag sind hilfreich. Wenn Sie unter Hitze leiden und Ihr Arbeitsplatz keine Klimaanlage aufweist, kann spezielle Kühlkleidung Linderung bringen (siehe auch Kapitel „Hitze“).

Falls Sie eine medikamentöse Behandlung der Fatigue in Erwägung ziehen, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

### Probleme beim Sehen – Sehnerventzündung

Sehstörungen bei MS sind häufig das erste Krankheitszeichen und können durch eine Sehnerventzündung (Optikusneuritis) hervorgerufen werden. Plötzliches unscharfes Sehen, Schleier, bis zu einem akuten Sehverlust können die Folgen der Entzündung sein. Nach Abklingen der Entzündung bilden sich die Störungen zumeist wieder zurück.

### Probleme beim Sehen – Doppelbilder

Sehstörungen können aber auch durch eine Störung der Koordination der Augenmuskeln auftreten, wodurch es im Sehzentrum zu Doppelbildern kommt. Dabei vorkommende unwillkürliche, rasche Augenbewegungen und Augenzittern werden als Nystagmus bezeichnet. Durch die Doppelbilder und den Nystagmus können unscharfes Sehen und Schwindel hervorgerufen werden. Müdigkeit, erhöhte Temperatur, Stress und Infektionen können sich negativ auf das Sehvermögen auswirken und Doppelsehen verschlimmern. Durch die Behandlung der Ursachen bessert sich zumeist auch das Sehvermögen wieder.

### Hitze

Für viele Menschen mit MS scheint Wärme eine vorübergehende Verschlechterung ihrer Symptome zu verursachen. Bei heißem bzw. schwülem Wetter fühlen sie sich schlapp, müde und benommen oder bemerken eine Verschlechterung ihrer Behinderung. Dieses sogenannte „Uhthoff Phänomen“ kann wiederum andere Symptome hervorrufen oder verstärken, z. B. Fatigue, Sehverschlechterung, allgemeine Schwäche, Lähmungen sowie eine Zunahme der Spastik.

Abhilfe lässt sich in Innenräumen durch eine Senkung der Umgebungstemperatur mittels Klimaanlage oder Ventilatoren schaffen. Auch die Senkung der Körpertemperatur durch Kühlkleidung kann helfen. Damit sind verschiedene Kleidungsstücke, in die Kühlelemente eingearbeitet sind – Kühlwesten, Stirnbänder, T-Shirts, Nackentücher, Kühlhauben oder Kühlstrümpfe gemeint. Auskunft dazu erhalten Sie z. B. bei der MS-Gesellschaft Wien.

### Kognitive Probleme

Gedächtnisstörungen, die bei jedem Menschen, vor allem im Alter, auftreten können, gehören auch zu möglichen Symptomen der MS. Im (Berufs-)Alltag sind Probleme wie verminderte Aufmerksamkeit, Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses und Konzentrationsverlust sehr hinderlich.

Durch neuropsychologische Testung kann festgestellt werden, ob es sich tatsächlich um kognitive Probleme durch die MS handelt, oder ob eine Depression die Ursache der Konzentrations- und Gedächtnisstörung ist. Liegen tatsächlich kognitive Störungen vor, ist es wichtig, bei der Testung die Stärken und Schwächen der Gedächtnisfunktionen herauszufinden. Durch verschiedene Tipps wie bessere Organisation des Alltags, Erstellung von



diversen Listen oder Führen von Terminkalendern können Sie Schwächen der Merkfähigkeit überbrücken.

Aufmerksamkeit und Gedächtnis lassen sich auch trainieren. Dazu stehen eine Reihe von computergestützten Programmen zur Verfügung. Informationen darüber erhalten Sie in Ihrem MS-Zentrum oder bei der MS-Gesellschaft Wien.

### ARBEITSERLEICHTERUNGEN

Verschiedene Strategien helfen Ihnen den Berufsalltag mit MS besser zu bewältigen. Diese erfordern allerdings ein gewisses Entgegenkommen seitens der Unternehmensleitung. Versuchen Sie in einem gemeinsamen Gespräch klarzumachen, dass Sie mit Hilfe der einen oder anderen dieser Strategien Ihre Leistungen auch weiterhin gut erbringen können.

### Ruhepausen

Die einfachste Methode gegen Fatigue ist, entsprechend oft Ruhepausen einzulegen. An manchen Tagen wird es besser gehen, an anderen benötigen Sie vielleicht eine längere Pause. Ideal ist in diesem Fall das Gleitzeitmodell.

### Gleitzeit

ermöglicht Ihnen, den Arbeitsalltag Ihren Bedürfnissen anzupassen. Wenn Sie morgens länger brauchen, bis Sie sich fit fühlen, können Sie einfach später anfangen und dafür abends länger arbeiten.



*„Wenn möglich, sollte man sich im Beruf keinem Druck ausliefern lassen. Bei mir hat der jahrelange Druck die MS verschlimmert. Das hat schließlich dazu geführt, dass ich die Berufsunfähigkeitspension einreichen musste.“* Peter

### Home Office

Ein immer öfter vorkommendes Arbeitsmodell ist das Home Office. An einem oder

mehreren Tagen in der Woche haben Sie als ArbeitnehmerIn die Möglichkeit, die berufliche Tätigkeit von zu Hause aus zu erfüllen. Sie ersparen sich dabei nicht nur die Wegzeiten, sondern auch die manchmal anstrengenden Fahrten und können zu Hause stressfrei arbeiten, sofern Ihre Tätigkeit es ermöglicht. Vielleicht besteht seitens der Unternehmensleitung auch die Möglichkeit, dass Sie „Home Office“ flexibel einsetzen und von zu Hause arbeiten, wenn Sie sich nicht wohl genug fühlen, den Weg ins Büro zu fahren. Das kann vor allem im Sommer, bei großer Hitze hilfreich sein.

### Teilzeitjobs

Manche Betroffene entscheiden sich auch aus gesundheitlichen Gründen, ihre Arbeitszeit zu reduzieren. Dies setzt natürlich auch das Einverständnis der Unternehmensführung voraus. Zu bedenken ist, dass verringerte Arbeitszeiten immer auch weniger Einkommen und damit auch eine niedrigere Pension bedeuten. Andererseits kann Teilzeitarbeit gerade im Fall der Fatigue eine gute Möglichkeit sein, um weiterhin berufstätig bleiben zu können.

### Hilfreiche Tipps

Damit sie Ihrem Beruf möglichst lange und aktiv nachgehen können, gibt es eine Reihe von hilfreichen Tipps:

- Wenn möglich, versuchen Sie **Stress und Überlastung zu vermeiden**. Sie werden an manchen Tagen weniger Energie spüren als an anderen.
- Legen Sie regelmäßig **kurze Entspannungspausen** ein: Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie frische Luft, machen Sie ein paar Schritte.
- **Trinken Sie ausreichend**, am besten Wasser, Säfte oder (Kräuter)Tees.
- **Vermeiden Sie Hitze!** Sorgen Sie, wenn möglich, dass ihr Arbeitsplatz eher kühl ist, im Sommer hilft manchmal ein Ventilator.
- Durch entsprechend leichte **fettarme Kost** belasten Sie Ihren Organismus weniger. **Omega 3 Fettsäuren** (z. B. in Kaltwasserfisch, Leinöl und Rapsöl enthalten) besitzen eine entzündungshemmende Wirkung auf schädliche Botenstoffe bei der MS.



## ERHÖHTER KÜNDIGUNGSSCHUTZ

Als ArbeitnehmerIn mit gesundheitlichen Einschränkungen bzw. Behinderungen können Sie beim Sozialministeriumservice den „Feststellbescheid“ beantragen. Damit gehören Sie dem **Kreis der begünstigten Behinderten** an und haben eine Reihe von arbeitsrechtlichen Vorteilen, insbesondere einen erhöhten Kündigungsschutz. Im folgenden Abschnitt finden Sie die relevanten sozialrechtlichen Bestimmungen.

Voraussetzung ist die österreichische Staatsbürgerschaft (bzw. eine Gleichstellung wie EU-BürgerInnen, anerkannte Flüchtlinge) und ein Grad der Behinderung ab 50 % um dem Kreis der begünstigten Behinderten anzugehören. Eine Begünstigung allein aufgrund der Diagnose ist nicht möglich, sondern hängt von den konkret vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen (Behinderung) ab. Als Behinderung wird eine mindestens 6 Monate andauernde funktionale Einschränkung bezeichnet.

Ausgenommen von der Beantragung des Feststellbescheides sind: PensionistInnen, SchülerInnen und StudentInnen.

### Wie bekomme ich den Feststellbescheid?

Mittels eines offiziellen Antrages bei der zuständigen Landesstelle des Sozialministeriumservices kann der Feststellbescheid beantragt werden. Das Antragsformular finden Sie auf der Homepage des Sozialministeriumservice unter „Downloads und Formulare“ ([www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)).

Eine amtsärztliche Untersuchung stellt den Grad Ihrer Behinderung fest. Ab einem Grad der Behinderung von mindestens 50% bekommen Sie einen Feststellbescheid ausgestellt. Dieser wird Ihnen einige Zeit nach der Untersuchung schriftlich übermittelt.



### Was bringt der Feststellbescheid?

Mit der Begünstigten-Eigenschaft ergeben sich für DienstnehmerInnen folgende Sonderansprüche wie

- Erhöhter Kündigungsschutz
- Zusatzurlaub (sofern dies im Kollektivvertrag, dem Dienstrecht oder der Betriebsvereinbarung vorgesehen ist)
- Lohnsteuerfreibetrag\* (kann ab einem Grad der Behinderung von 25 % beim Finanzamt beantragt werden)
- Fahrpreisermäßigung\* (z. B.: ab einem Grad der Behinderung von 70 % auf Bahnlinien der ÖBB)
- Förderungen für arbeitstechnische Hilfen, Arbeitsplatzadaptierungen etc.

### Was bringt der erhöhte Kündigungsschutz?

Ein erhöhter Kündigungsschutz bedeutet, dass die Unternehmensleitung vor Ausspruch einer Kündigung die Zustimmung des Behindertenausschusses einholen muss. Dieser stimmt einer Kündigung nur zu, wenn ein weiterer Verbleib der Person im Betrieb der Unternehmensleitung nicht zumutbar ist.

\* Diese Vorteile hängen mit der Feststellung des Grades der Behinderung zusammen und können ebenso über den Behindertenpass bezogen werden.

### Gründe für die Zustimmung des Ausschusses sind:

- Entfall des Tätigkeitsbereiches
- Dienstunfähigkeit des begünstigten Behinderten (langer Krankenstand, dessen Ende nicht absehbar ist)
- Dienstpflichtverletzung durch den begünstigten Behinderten

Der erhöhte Kündigungsschutz ist außerdem an ein bestimmtes Zeitfenster gebunden.

### Kein Schutz besteht:

- während der ersten 4 Jahre eines neu begründeten Arbeitsverhältnisses.
- während der ersten sechs Monate in einem Arbeitsverhältnis mit einer/einem noch nicht begünstigten Behinderten, die/der während dieses Arbeitsverhältnisses begünstigte Behinderte/begünstigter Behinderter wird.

**Sofortiger Schutz ist gegeben, wenn das Arbeitsverhältnis bereits länger als 6 Monate besteht.**



**TIPP:** Nehmen Sie sich für die Entscheidung zum Feststellbescheid jedenfalls genügend Zeit. Für berufstätige Menschen, die keine sichtbaren Behinderungen haben und noch öfter Jobwechsel anstreben, kann der Feststellbescheid mitunter auch eine Art Handicap sein.

### Muss ich die Unternehmensleitung über meinem Feststellbescheid informieren?

Die „Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigten Behinderten“ muss den ArbeitgeberInnen zwar nicht mitgeteilt werden, aber allen Unternehmen wird einmal jährlich mit der Vorschreibung der Ausgleichstaxe vom Sozialministeriumservice mitgeteilt, welche begünstigte Behinderte im Unternehmen beschäftigt sind. Für das in einer guten Arbeitsbeziehung unerlässliche Vertrauensverhältnis ist es nicht förderlich, wenn DienstgeberInnen seitens Dritter von der Begünstigteneigenschaft ihrer ArbeitnehmerInnen erfahren. Zudem kann es negative Folgen auf den erhöhten Kündigungsschutz für Sie haben, wenn Sie ihren Feststellbescheid geheim halten. Grund hierfür ist die nachträgliche Zustimmung des Behindertenausschusses zu einer bereits ausgesprochenen Kündigung, falls dem Unternehmen zum Zeitpunkt der Kündigung nicht bekannt war und bekannt sein musste, dass Sie dem Personenkreis begünstigter Behinderter angehören.

### Welche finanziellen Förderungen gibt es?

Die Einstufung zur Zugehörigkeit zum Personenkreis begünstigter Behinderter ist die Voraussetzung für finanzielle Förderungen, die der Eingliederung in die Berufswelt dienen. Sie werden entweder der begünstigten Person selbst oder an den Betrieb ausbezahlt. Die Förderungen werden aus dem Ausgleichstaxenfonds bezahlt. Gefördert werden z. B. Umbau- oder Adaptierungsmaßnahmen am

Arbeitsplatz, aber auch Schulungen für begünstigte ArbeitnehmerInnen ([www.sozialministeriumservice.at/site/DienstnehmerInnen/Beguenstigte\\_Behinderte](http://www.sozialministeriumservice.at/site/DienstnehmerInnen/Beguenstigte_Behinderte)).

#### **Förderungen für DienstnehmerInnen:**

Vom Sozialministeriumservice gibt es eine Reihe von Förderungen für DienstnehmerInnen:

- Ausbildungsbeihilfen für den behinderungsbedingten Mehraufwand im Rahmen einer Schul- oder Berufsausbildung
- Arbeitsplatzbezogene Förderungen sollen den Eintritt ins Erwerbsleben erleichtern und dienen der Erhaltung und Sicherung bestehender Arbeitsplätze
- Mobilitätsförderungen für Menschen mit Behinderungen zur Erreichung des Arbeitsplatzes oder zur Ausübung einer Beschäftigung

Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf der Website des Sozialministeriumservice unter „Finanzielle Unterstützung/Förderung für DienstnehmerInnen“ ([www.sozialministeriumservice.gv.at](http://www.sozialministeriumservice.gv.at)).

#### **Förderungen für UnternehmerInnen:**

Unternehmen, die begünstigte ArbeitnehmerInnen beschäftigen, können behindertengerechte Adaptierung von Arbeitsplätzen und Lohnförderungen sowie sonstige Zuschüsse beantragen. Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf der Website des Sozialministeriumservice unter „Finanzielle Unterstützung/Förderung für UnternehmerInnen“ ([www.sozialministeriumservice.gv.at](http://www.sozialministeriumservice.gv.at)).

### **PERSÖNLICHE ASSISTENZ AM ARBEITSPLATZ**

Menschen mit schwerer Behinderung (ab Pflegestufe 3) benötigen oftmals personale Unterstützung zur Ausübung ihres Berufes oder zur

Absolvierung des Studiums. Die sogenannte Persönliche Assistenz am Arbeitsplatz (PAA) bietet sowohl im Beruf als auch während des Studiums diese Unterstützung an.

PAA wird durch das Sozialministeriumservice gefördert. Voraussetzung ist der Bezug der Pflegestufe 3. Die Unterstützung ist möglich bei berufsbezogenen Tätigkeiten wie etwa der Begleitung zum Dienstort und retour oder auf Berufswegen, der Unterstützung bei manuellen Dienstverrichtungen (Ablage, Kopierarbeiten), Assistenz bei der Körperpflege oder sonstigen persönlichen Verrichtungen (z. B. beim Mittagessen).

Nähere Informationen zur Förderung einer Persönlichen Assistenz am Arbeitsplatz (PAA) erhalten Sie beim Sozialministeriumservice ([www.sozialministeriumservice.gv.at](http://www.sozialministeriumservice.gv.at)).

Die Durchführung der PAA wird von verschiedenen Vereinen („Assistenzservicestellen“) angeboten. Eine Liste der „Assistenzservicestellen“ in Wien und nähere Informationen finden sie auch auf der Homepage des „Dachverbands für berufliche Integration“ ([www.dabei-austria.at](http://www.dabei-austria.at)).

### **MOBILITÄT**

Wenn eine dauerhafte Gehbeeinträchtigung die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel unmöglich macht, werden Fahrtendienste oder das eigene Auto zu einer wichtigen Ressource für die Bewältigung des täglichen Arbeitsweges. In den folgenden Kapiteln finden Sie viele relevante Informationen dazu.

#### **Parkausweis nach § 29b StVO**

Dieser Ausweis ermöglicht das Parken auf sogenannten „Behindertenparkplätzen“. Er wird vom Sozialministeriumservice beantragt und bietet noch weitere Vorteile beim Parken



und Halten. Voraussetzung für die Ausstellung des Parkausweises ist der Besitz eines Behindertenpasses mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung“.

#### **Errichtung eines Behindertenparkplatzes**

Um einen Behindertenparkplatz in der Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsortes zu beantragen ist der Parkausweis nach § 29b StVO Voraussetzung. Sie können ihn bei der MA 46 in einem formlosen Schreiben mit einer beidseitigen Kopie Ihres Parkausweises beantragen.

#### **Zuschuss zur Erlangung des Führerscheins**

Bei der Erlangung des Führerscheins können bis zu 50% der Kosten vom Sozialministeriumservice gefördert werden, wenn Sie nur mit einem Kraftfahrzeug zu Ihrem Arbeitsplatz kommen können. Voraussetzung dafür ist ein Zusatz-

eintrag im Behindertenpass, dass man nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren kann. Weitere Voraussetzung ist die Zugehörigkeit zum Kreis der „begünstigten Behinderten“.

#### **Zuschuss zum Erwerb eines Autos**

Gekaufte, geleaste und führungsfreie Fahrzeuge sind förderbar. Neben dem Nachweis der Gehbehinderung und der „Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigten Behinderten“ sind hier auch Einkommensgrenzen zu berücksichtigen. Ebenso ist zu beachten, dass die Rechnung und die Zulassung des neu erworbenen Fahrzeuges auf den/die AntragstellerIn ausgestellt werden muss. Dies ist auch Voraussetzung, wenn der/die AntragstellerIn nicht selbst fährt bzw. fahren kann! Wenn kein eigener Führerschein vorliegt, so muss nachvollziehbar sein, dass das Auto überwiegend für die Person mit Gehbeeinträchtigung verwendet wird.

#### **Mobilitätzuschuss für Berufstätige**

Der Mobilitätzuschuss für Berufstätige ist eine Leistung des Sozialministeriumservice für Personen, die einen Feststellbescheid besitzen. Der Mobilitätzuschuss wird als pauschalierter Zuschuss zu den behinderungsbedingten Mehrausgaben im Zusammenhang mit dem Erreichen des Arbeitsplatzes (Arbeitsweg) einmal jährlich ausbezahlt. Voraussetzung hierfür ist die Ausübung einer Berufstätigkeit, kein ausschließlicher Pensionsbezug (z. B. wenn zu einer Pension dazu verdient wird) und die Zusatzeintragung im Behindertenpass „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“. Bitte wenden Sie sich für eine Beantragung des Mobilitätzuschusses an das Sozialministeriumservice!

Nähere Informationen finden Sie hier: [www.bundessozialamt.gv.at/basb/DienstnehmerInnen/Mobilitaetsfoerderungen](http://www.bundessozialamt.gv.at/basb/DienstnehmerInnen/Mobilitaetsfoerderungen)





### Gratis Autobahnvignette

Wenn Sie einen Behindertenpass mit der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ besitzen, können Sie sich für Ihr Auto (Zulassung auf Ihren Namen!) eine gratis Autobahnvignette beim Sozialministeriumservice ausstellen lassen. Der Antrag ist bei der zuständigen Landesstelle des Sozialministeriumservice zu stellen.

### Monatlicher Steuerfreibetrag

Bei der ArbeitnehmerInnenveranlagung können Sie mit einem Nachweis der Gehbehinderung einen monatlichen Steuerfreibetrag geltend machen, wenn Sie auf die Benützung eines eigenen Autos angewiesen sind. Hierbei geht es auch um private Fahrten und Ihre Mobilität im Alltag. Wenn Sie über kein eigenes KFZ verfügen, können Sie auch Ihre monatlichen Taxikosten geltend machen (hier bitte unbedingt die Rechnungen aufbewahren!).

### Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer

Diese Vergünstigung bezieht sich auf die Haftpflichtversicherung fürs Auto. Sie können sich auf Antrag bei Ihrem Versicherungsunternehmen von der „motorbezogenen Versicherungssteuer“ (früher KFZ-Steuer) befreien lassen. Auch hier müssen Sie Ihre Gehbehinderung entweder durch Zusatzeintragung im Behindertenpass oder den Parkausweis nach § 29b StVO nachweisen. Darüber hinaus sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Zulassung des Autos ausschließlich auf die Person mit Gehbehinderung. Der Zulassungsbesitzer muss aber nicht auch der Versicherungsnehmer sein.
- Übergabe einer Abgabenerklärung.

Die notwendigen Unterlagen und die Abgabenerklärung sind bei Ihrer Versicherung einzureichen. Diese leitet dann Ihren Antrag an

das zuständige Finanzamt weiter.

### Fahrtendienst für Berufsfahrten

Wenn Sie nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeitsstelle fahren können und keinen eigenen PKW besitzen, kann bei Ihrer Pensionsversicherungsanstalt ein Antrag auf Übernahme der Fahrtkosten (in der Regel Taxikosten) gestellt werden. Dazu sind ein (formloser) Antrag und eine neurologische Stellungnahme notwendig, zuständig ist dafür die Abteilung RGV – Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge.

### ARBEITSPLATZWECHSEL ODER ARBEITSVERLUST WEGEN MS

Wenn Sie merken, dass Sie aufgrund der fortschreitenden MS nicht mehr in der Lage sind, Ihren Job auszuüben, oder Sie deshalb sogar schon den Arbeitsplatz verloren haben heißt das noch nicht zwingend, dass Sie jetzt aus dem Erwerbsleben ausscheiden müssen. Berufliche Umschulung, berufliche Rehabilitation, Arbeitsassistentz oder Jobcoaching sind verschiedene weitere Möglichkeiten, um eine neue geeignete Arbeitsmöglichkeit zu finden.

### Arbeitsassistentz

Neben der Persönlichen Assistentz am Arbeitsplatz, die bei der konkreten Ausübung des Berufes unterstützt, gibt es auch die sogenannte „Arbeitsassistentz“, die bei der Erlangung und Sicherung eines Arbeitsplatzes hilft.

Arbeitsassistentz wird durch das Sozialministeriumservice gefördert und ist kostenlos. Das Projekt hat zum Ziel, Jugendliche und Erwachsene mit gesundheitlicher Einschränkung oder Lernschwierigkeiten bei der Suche und Erlangung eines Arbeitsplatzes zu unterstützen. Voraussetzung ist ein Grad der Behinderung von mindestens 50% (in Ausnahmen auch schon ab 30%).



Ebenso kann die Arbeitsassistenz auch bei Problemen am Arbeitsplatz vermittelnd einschreiten und fungiert als Ansprechstelle für ArbeitnehmerInnen und DienstgeberInnen.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Sozialministeriumservice ([www.sozialministeriumservice.gv.at](http://www.sozialministeriumservice.gv.at)) und auf der Homepage des „Dachverband für berufliche Integration“ ([www.dabei-austria.at](http://www.dabei-austria.at)) sowie beim „Netzwerk für Berufliche Assistenz“ – NEBA ([www.neba.at/arbeitsassistenz](http://www.neba.at/arbeitsassistenz)).

### Jobcoaching

ist ebenfalls ein Projekt, das durch das Sozialministeriumservice gefördert wird. Mit-

arbeiterInnen mit Behinderung werden von externen BetreuerInnen individuell im Unternehmen eingeschult und dadurch betriebseigenes Personal entlastet. Neue MitarbeiterInnen werden in die betriebliche Struktur und Kultur eingeführt und der Kontakt mit den KollegInnen hergestellt. Nähere Informationen auf der Website des Sozialministeriumservice ([www.sozialministeriumservice.gv.at](http://www.sozialministeriumservice.gv.at)).



*„So wie du an dir selbst arbeitest, so wirkt es sich auch auf dein Berufsleben und den Arbeitsplatz aus!“*

Adil

### Berufliche Rehabilitation

Unter „beruflicher Rehabilitation“ versteht man die Unterstützung bei der Entwicklung einer neuen beruflichen Perspektive, sowie bei der Planung der geeigneten Ausbildung und deren Finanzierung. Im Anschluss daran erhalten Sie Hilfestellungen, einen neuen Arbeitsplatz zu finden.

Durch diese Maßnahmen soll mit hoher Wahrscheinlichkeit auf Dauer Invalidität, Berufsunfähigkeit bzw. Erwerbsunfähigkeit beseitigt oder vermieden und eine Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt sichergestellt werden.

Die Maßnahmen müssen ausreichend und zweckmäßig sein und dürfen das notwendige Maß nicht überschreiten.

Berufliche Rehabilitation ist vor allem mit dem Antrag auf Berufsunfähigkeitspension verbunden. Information und persönliche Beratung erhalten Sie beim AMS, den Pensionsversicherungsträgern sowie bei der MS-Gesellschaft Wien.

- **Das BBRZ**

Das BBRZ (Berufliches Bildungs- und Rehabilitationszentrum) ist der größte Anbieter auf dem Gebiet der beruflichen Rehabilitation. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen nach Unfall oder Krankheit zurück ins Berufsleben zu begleiten und für den Erfolg im Beruf zu befähigen. Das BBRZ unterstützt bei der Entwicklung einer neuen beruflichen Perspektive um höchstmögliche Selbstständigkeit zu erlangen und beruflich wieder Fuß zu fassen.

Zunächst werden Ihre berufsrelevanten Fähigkeiten erhoben und Sie erhalten Informationen und Beratung bei der Auswahl von neuen beruflichen Möglichkeiten, die Ihre gesundheitliche Situation berücksichtigen. Danach werden die beruflichen Ausbildungsmöglichkeiten

gemeinsam geplant und die Finanzierung geklärt. Nach erfolgter Umschulung oder Ausbildung erhalten Sie Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche ([www.bbrz.at](http://www.bbrz.at)).

- **Abak**

Zur Arbeitsassistentz für AkademikerInnen mit Behinderungen siehe Kapitel „MS und Ausbildung“ ([www.abak.at](http://www.abak.at)).

- **Jobplattform Career Moves**

**Career Moves** ist die erste österreichische inklusive Jobplattform. Ein Onlinetool der Website ermöglicht die Suche von Jobs, bei denen die Bewerbung von Menschen mit Behinderung ausdrücklich erwünscht ist. Zusätzlich findet man Bewerbungstipps und Veranstaltungen zum Thema „Job und Behinderung“, ([www.careermoves.at](http://www.careermoves.at)).



# SELBSTÄNDIGE ERWERBSTÄTIGKEIT

Laut einer Studie zum Thema **Selbständig mit Behinderung** gibt es österreichweit ungefähr 25.000 beruflich Selbständige mit Behinderung. Davon sind ca. 70% körperbehindert und mehr als zwei Drittel hatten zum Zeitpunkt der Erhebung einen Grad der Behinderung von 50% und höher. 55% der Betroffenen gaben an, die selbständige Erwerbstätigkeit erst nach Eintritt der Behinderung aufgenommen zu haben. Dieses Forschungsprojekt hatte das Ziel, die Lage und Anliegen von UnternehmerInnen mit Behinderung darzustellen und Möglichkeiten der Unterstützung mit Betroffenen und ExpertInnen zu erarbeiten. Aus diesen Zahlen lässt sich ableiten, dass für mehr als die Hälfte der Befragten die Selbständigkeit offenbar eine gute wenn nicht bessere Alternative zu einem Dienstverhältnis war.

Falls auch Sie den Gedanken haben, sich beruflich selbständig zu machen, sollten Sie auf alle Fälle vor dieser Entscheidung alle Vorteile, die eine unternehmerische Tätigkeit bieten kann, gut gegen deren Risiken und Nachteile abwägen.

## BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

Angefangen von den Wirtschaftskammern, über das Sozialministeriumservice und das Arbeitsmarktservice bis hin zur Sozialversicherungsanstalt der Gewerblichen Wirtschaft gibt es eine Reihe von Institutionen die Sie im Vorfeld bei der Planung der beruflichen Selbständigkeit unterstützen.

### Wirtschaftskammer

Die Wirtschaftskammer ist Interessensvertreter der Unternehmer und Unternehmerinnen in Österreich und bietet ein breites Informationsangebot, das von der Sozialversicherung bis zu branchenspezifischen Themen reicht ([www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)).

### Sozialministeriumservice

Das Sozialministeriumservice ist eine Bundesbehörde, die für den Bereich der beruflichen Integration von Menschen mit Behinderung zuständig ist. Das Sozialministeriumservice kann Ihnen auch Auskunft über Beratungs- bzw. Unterstützungsangebote in Ihrem Bundesland geben ([www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)).

### Arbeitsmarktservice

Das Arbeitsmarktservice bietet ein Unternehmensgründerprogramm für Arbeitslose, die sich selbständig machen wollen, an ([www.ams.at](http://www.ams.at)).

### Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft

Die SVA bietet spezielle Beratungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen an, die ein Unternehmen gründen möchten ([www.svagw.at](http://www.svagw.at)). Zum „Kompetenzzentrum – Selbständig mit Behinderung“ finden sie Näheres weiter unten.

### Ämter der Landesregierungen

In den Ämtern der Landesregierungen erhalten Sie Auskunft über allgemeine Wirtschaftsförderungen sowie Fördermöglichkeiten im privaten Bereich (z. B. Wohnraumadaptierung).

### INTEGRATIO

ist eine Initiative zur beruflichen Integration und Rehabilitation von Menschen mit Behinderung ([www.integratio.at](http://www.integratio.at)).

### Kompetenzzentrum – Selbständig mit Behinderung

Das Kompetenzzentrum ist ein Kooperationsprojekt der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, der Wirtschaftskammer Österreich, der Wirtschaftskammer Oberösterreich und INTEGRATIO. Es ist in



der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft Landesstelle OÖ eingerichtet und **bundesweit erste Anlaufstelle für UnternehmerInnen und UnternehmensgründerInnen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen** ([www.integratio.at/smb/support.htm](http://www.integratio.at/smb/support.htm)).

### Das GründerInnenzentrum für Menschen mit Handicap

Das GründerInnenzentrum (Grüze) begleitet und unterstützt Menschen mit körperlichem Handicap kostenlos auf dem Weg in die berufliche Selbständigkeit. Informationen zu den zahlreichen Angeboten finden Sie auf [www.grueze.at](http://www.grueze.at).

### Unternehmensserviceportal

Das Unternehmensserviceportal (USP) ist eine Initiative der österreichischen Bundesregierung und bietet ebenfalls umfangreiche Informationen zum Thema Unternehmensgründung sowie Arbeit und Behinderung ([www.usp.gv.at](http://www.usp.gv.at)).

## FINANZIELLE FÖRDERUNGEN FÜR UNTERNEHMERINNEN

Für Menschen mit Behinderungen gibt es neben den bestehenden

- **Unternehmensförderungen der Wirtschaftskammern** (ausführlich auf [www.wko.at](http://www.wko.at), Förderungen) auch
- **spezielle Fördermöglichkeiten** durch das Sozialministeriumservice. Die genauen Informationen dazu finden Sie auf [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at), UnternehmerInnen/Förderungen und Vorteile.

### Tipps für UnternehmensgründerInnen mit Behinderung

- Das Sozialministeriumservice bietet Fördermöglichkeiten sowohl bei der **Gründung** einer selbständigen Erwerbstätigkeit als auch bei der **Sicherung** einer bereits bestehenden selbständigen Erwerbstätigkeit.
- Klären Sie mit Ihrer **Versicherung** die versicherten Risiken.
- Informieren Sie sich über **Vertretungsmöglichkeiten**. Wenn Sie Mitglied der Wirtschaftskammer sind, könnte vielleicht auch die **Betriebshilfe** für Sie in Frage kommen: Die Betriebshilfe wird als Sachleistung oder als Zuschuss zu den Kosten eines Betriebshelfers gewährt. Häufig sind Unternehmer mit finanziellen Problemen konfrontiert, wenn sie bei Krankheit, nach einem Unfall oder im Falle einer Schwangerschaft im Betrieb längere Zeit nicht arbeitsfähig sind. Um diese Gefahren zu mildern, leistet die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft in Zusammenarbeit mit den Wirtschaftskammern Betriebshilfe ([www.wko.at](http://www.wko.at)).

# BERUFSUNFÄHIGKEITSPENSION

Sollten die Auswirkungen der MS so stark werden, dass Sie sich einen Verbleib im Berufsleben nicht mehr vorstellen können, obwohl Sie das Pensionsalter noch nicht erreicht haben, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen um krankheitsbedingte Pension einreichen. Es muss in jedem Fall eine dauerhafte oder vorübergehende Erwerbsminderung um mindestens 50% vorliegen. Genauere Informationen zu den Bestimmungen zur BU-Pension erhalten Sie bei Ihrem Pensionsversicherungsträger.

Die Pensionsversicherung unterscheidet zwischen der **Invaliditätspension** bei ArbeiterInnen, der **Berufsunfähigkeitspension** bei Angestellten bzw. der **Dienstunfähigkeitspension** bei Beamten und der **Erwerbsunfähigkeitspension** bei Selbständigen. Die Regelungen sind jedoch dieselben. Zur Vereinfachung wird im Folgenden nur der Begriff Berufsunfähigkeitspension (BU-Pension) verwendet.



## WO MUSS ICH DIE BU-PENSION EINREICHEN?

Den Antrag stellen Sie bei Ihrem zuständigen Pensionsversicherungsträger.

Nach der Antragstellung werden Sie zu einer Untersuchung durch eine medizinisch sachverständige Person (die von der Pensionsversicherungsanstalt bestimmt wird) eingeladen, bei welcher ihr Gesundheitszustand überprüft wird.

## WANN KANN ICH EINREICHEN?

Für die Zuerkennung einer BU-Pension sind einerseits die notwendigen Versicherungsmonate und andererseits das Vorliegen einer Erkrankung mit Berufsbeeinträchtigung Voraussetzung. Die Anzahl der notwendigen Versicherungsmonate hängt von Ihrem Alter ab. Ebenso muss die Dauer der Erkrankung länger als 6 Monate durchgehend vorliegen und die Leistungsfähigkeit soweit beeinträchtigen, dass sie auf unter 50 % der Leistungsfähigkeit einer gesunden Person im vergleichbaren Berufsfeld gesunken ist. Dies wird durch eine ärztliche Untersuchung festgestellt.

Das bedeutet, dass die Diagnose MS alleine nicht ausreicht, um als berufsunfähig (invalid) zu gelten, sondern dass es auf die konkreten dauerhaften Beeinträchtigungen in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit ankommt.

## ALTERSABHÄNGIGE REGELUNGEN

Derzeit wird die BU Pension nur mehr **Personen bis Geburtsjahrgang 1963** zugeteilt. Ist auf Grund des Gesundheitszustandes dauernde Invalidität/Berufsunfähigkeit anzunehmen, erfolgt eine unbefristete Gewährung der Leistung, bei einer voraussichtlich mindestens 6-monatigen Berufsunfähigkeit wird die Pension für maximal 2 Jahre befristet zuerkannt. Nach Ablauf der Befristung wird die Pension

auf Antrag für längstens zwei weitere Jahre zuerkannt, wenn weiterhin Invalidität/Berufsunfähigkeit besteht.

Allen **Personen ab Jahrgang 1964**, wird eine BU-Pension nur zuerkannt, wenn die Invalidität bzw. Berufsunfähigkeit voraussichtlich dauerhaft vorliegt oder berufliche Maßnahmen der Rehabilitation nicht zweckmäßig ist oder nicht zumutbar sind. Befristete Pension in dieser Altersgruppe nicht möglich. Wird die Pension abgelehnt, können Rehabilitationsmaßnahmen gewährt werden.

### KLAGERECHT

Wird der Antrag auf Berufsunfähigkeitspension abgelehnt, haben Sie das Recht, innerhalb von drei Monaten nach Ausstellung des Bescheides beim Arbeits- und Sozialgericht

Klage einzureichen. Im Zuge dieses Verfahrens kommt es zu einer unabhängigen ärztlichen und berufskundlichen Begutachtung. Diesbezügliche Beratung erhalten Sie bei der Arbeiterkammer, die auch die Vertretung bei Gericht für Sie übernehmen kann ([www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)).

### ZUVERDIENSTMÖGLICHKEIT

Ist die BU-Pension gewährt worden, bedeutet das aber noch nicht, dass Sie völlig aus dem Erwerbsleben ausscheiden müssen. Es gibt weiterhin die Möglichkeit, zur BU-Pension dazu zu verdienen. Ab der Geringfügigkeitsgrenze und einer bestimmten Einkommensgrenze vermindert sich jedoch der Bezug der BU-Pension prozentuell. Siehe dazu [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at), unter „Berufsunfähigkeits-, Invaliditäts- und Erwerbsunfähigkeitspension“.



## INTERVIEWS



**SARA C., 25**  
(in Ausbildung)

Vor 2 Jahren trat bei mir plötzlich in der Früh nach dem Aufwachen Schwindel auf, mir war schlecht und meine rechte Körperhälfte fühlte sich bamstig an. Das war der Beginn meiner MS – doch die Diagnose erhielt ich erst nach einer Ärztetortur, letztlich in einem Privatspital. Man hatte mir zuvor nirgends geglaubt... Nach dem Krankenhausaufenthalt überfielen mich Panikattacken aber nun geht es mir besser und ich habe den Arzt meines Vertrauens gefunden!

Meinen Freund habe ich nach der Diagnosestellung kennengelernt und habe von Anfang an offen mit ihm darüber gesprochen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Stress einer der größten Faktoren für die MS ist. Aber ich ließ mich nicht abschrecken und ging als Studentin trotzdem meinen eigenen Weg, aber gemüthlicher. Meine Nebenjobs habe ich aufgegeben und mein Freund schaut auf mich und zwingt mich zur Entspannung. Trotzdem habe ich alle möglichen Symptome, die kamen, beiseite geschoben. Wenn ich übermüdet bin, merke ich, dass es mir nicht so gut geht.

Meinen Traum, Medizin zu studieren, musste ich leider aufgeben, aber ich habe jetzt beschlossen, in meiner Heimat Südtirol die

Krankenpflegeschule zu besuchen. Nach der Grundausbildung möchte ich nach Zürich gehen und sie dort abschließen.

In der Früh fühle ich mich eigentlich immer fit, doch am Nachmittag kommt dann oft ein „Down“. Ich betreibe sehr viele Sportarten, Tanzen, Bouldern, Laufen und viele andere Aktivitäten in der Natur. Dieses Jahr habe ich in Wien am „Frauenlauf“ teilgenommen. Das gibt mir Energie und hält mich fit. Meine Erfahrung ist: Wenn ich fitter bin, tut es meinem Körper besser.

Ich bin immer bereit für Neues und auch für eventuelle Rückfragen! Meine Wünsche für die Zukunft: eine Familie und glücklich zu sein! |



**ADIL A., 25**  
(berufstätig)

Die ersten MS-Symptome hatte ich mit 16, ich bin damals noch in die Schule gegangen. Ich erhielt die Diagnose, als ich gerade die Schule wechselte. Schließlich habe ich sie ganz abgebrochen – die MS war nicht der Grund dafür – und hab zu arbeiten begonnen. Ich hatte verschiedene Jobs, über die MS habe ich am Arbeitsplatz nie gesprochen. Es gelang mir, die Symptome, die ich damals hatte, mit regelmäßigem Fitnessstraining und später auch durch Ausdauersport zu verbessern.



Aufgrund der MS-Diagnose ist mein Interesse am Thema „Gesundheit“ stark gestiegen, deshalb habe ich mich nebenbei als Coach für ein internationales Gesundheitsprojekt betätigt. Ich habe meine Ernährung umgestellt und positive Auswirkungen auf die MS bemerkt. Meine Kollegen dort wissen von meiner MS, ich erhalte von ihnen Anerkennung und positives Feedback! Teilweise leitete ich dort sogenannte „FitClubs“, wo ich in einer Gruppe Training mit eigenem Körpergewicht mache.

Ich habe in der Vergangenheit in verschiedenen Jobs gearbeitet, die zum Teil auch körperlich sehr fordernd waren. Durch meinen Lebensstil – Ernährung und Fitness – konnte ich auch das bewältigen.

Anfangs hab ich mir schon Sorgen gemacht, wie sich die Diagnose auf mein Berufsleben und damit auch auf meine finanzielle Situation auswirken wird, die aber im Laufe der Jahre zum Glück geschwunden sind. Ich finde Beschäftigung sowohl für die Psyche, als auch für die finanzielle Absicherung wichtig!

Was ich an andere weitergeben will: So wie du an dir selbst arbeitest, so wirkt es sich auch auf dein Berufsleben und den Arbeitsplatz aus! |



### STEFANIE R.\*, 27 (berufstätig)

„Ich war 23 und mitten im Studium, als ich meinen ersten Schub hatte. Er war sehr heftig und wegen der starken Nebenwirkungen des Kortisons fiel ich an der Uni für längere Zeit aus. Ich hatte schon große Sorgen, ob und wie ich mein Studium beenden würde und bin froh, dass es mir dann sogar in der Mindeststudiendauer gelang.“

Über meine berufliche Zukunft hab ich damals noch nicht nachgedacht. Nach so einer Diagnose, da muss jeder schon einmal dran knabbern... Da überlegt man sich erst mal die Dinge, die ganz unmittelbar um einen herum sind. Bei mir waren es meine Familie und das Studium. Ich bin mit meinem Mann schon seit zehn Jahren zusammen und hab ihm gesagt: ‚Du, das ist jetzt die Tür für dich. Wenn du gehen willst, dann geh, wer weiß was mit mir passiert.‘ Doch er ist zum Glück bei mir geblieben und hat auch alles gut mitgetragen.

Erst danach machte ich mir Gedanken um meinen künftigen Beruf. Die Jobfindung war schon ein großes Thema für mich und ich habe mich dann für einen ganz klassischen ‚nine to five Job‘ entschieden. Ich habe schon auch überlegt, ob ich einen Job mit weniger Arbeitszeit annehmen soll. Aber dann war mir

\* Stefanie möchte anonym bleiben. Ihr Name wurde geändert.

klar, dass das auch weniger Pension bedeutet – und was mach ich, wenn es mir in der Pension nicht gut geht? Also suchte ich nach einer Vollzeit-Stelle. Ich habe bei der Wahl des Jobs aber schon darauf Rücksicht genommen, dass die Arbeitsbelastung regelmäßig und in gleichem Ausmaß ist. In meiner Branche gibt es auch Jobs mit Spitzenbelastungen von 80 Wochenstunden.

Gleich nach dem Studium fand ich auch einen interessanten Job. Anfangs sprach ich nicht über die MS, doch nachdem ich bereits ein Jahr in der Firma und „Liebkind“ der Chefin war, erzählte ich ihr vor einem dienstlichen Auslandsaufenthalt davon. Ich hatte damals den Eindruck, dass sie es gut aufgenommen hat. Als ich einen Monat später von ihr aus nicht nachvollziehbaren fadenscheinigen Gründen von heute auf morgen gekündigt wurde, fiel ich aus allen Wolken. Es war für mich sehr schlimm, da ich immer gerne gearbeitet habe und immer bestrebt war, meine Arbeit gut auszuführen.

Ich hatte aber Glück und fand rasch einen neuen, interessanten Arbeitsplatz. Heute kann ich deshalb an dieser Kündigung doch etwas Gutes finden, in der neuen Firma gefällt es mir wesentlich besser. Das Umfeld passt und alles andere auch. Trotzdem spreche ich, nach den schlechten Erfahrungen, die ich gemacht habe, nicht über meine MS. Ich finde dieses Vertuschen aber sehr kompliziert und die Angst, dass meine Chefs doch von meiner Erkrankung erfahren könnten, ist ständig da. Diese Geheimhaltung ist für mich schon sehr belastend!

Ich glaube, dass es Angst und Ungewissheit sind, die Arbeitgeber veranlassen, sich rasch von MitarbeiterInnen mit MS zu trennen. Dabei weiß ich aus meinem Bekanntenkreis, dass

Menschen mit Multipler Sklerose besonders eifrige MitarbeiterInnen sind, die im Beruf extrem Gas geben. Ich kenne mittlerweile einige MS-Betroffene und eine langjährige Freundin von mir erhielt ein Jahr vor mir ebenfalls die Diagnose MS.

Ich persönlich rate allen ab, zu früh im Job über die Diagnose zu reden. Gerade in der ersten Phase ist man sehr mitteilungsbedürftig. Man fühlt sich unsicher und man will von jeder Seite Trost und Unterstützung. Viele Ängste kommen auf, die man dann womöglich den Kollegen oder dem Chef mitteilt. Es schaut am Anfang auch viel schlimmer aus, die MS ist nicht so schlimm wie ihr Ruf. Man liest im Internet ganz furchtbare Dinge und wenn der Chef sich ans Internet setzt, liest er womöglich die gleichen negativen Sachen! Ich glaube, erst nach frühestens zwei Jahren kann man sagen: „Ich kenne jetzt meine Krankheit, ich kenne mich selbst mit der Krankheit, jetzt kann ich so etwas entscheiden.“ |



**CLAUDIA H., 40**  
**(berufstätig)**

Ich bin Exekutivbeamtin und habe im Außendienst der Polizei gearbeitet, als plötzlich massive Schwindelanfälle und Gehschwierigkeiten bei mir auftraten. Daraufhin fiel ich zwei Monate im Job aus und erhielt schließlich die

Diagnose „MS“. Mein Vorgesetzter und meine Kolleginnen und Kollegen hatten meine Probleme von Anfang an mitbekommen, deshalb konnte ich meine Erkrankung gar nicht im Job verheimlichen. Ich war aber in einem sehr netten Team und wir hatten eine sehr freundschaftliche Basis, daher hatte ich keine Probleme.

Trotzdem musste ich mir schließlich eine neue Dienststelle suchen, weil ich in den ersten Jahren sehr häufig Schübe hatte und nicht mehr im Außendienst einsatzfähig war. Heute habe ich es leichter: Ich arbeite nun als Mitarbeiterin im Büro ‚Organisation, Strategie und Dienstvollzug‘. Wir sind zuständig für Aufnahme, Personal und Menschenrechtsangelegenheiten. Dass wir Gleitzeit haben, kommt mir sehr entgegen. Ich kann mir meine Arbeit frei einteilen und auch einmal früher gehen, wenn mir nicht so gut ist.

Symptome wie Fatigue und Sehschwierigkeiten machen mir schon zu schaffen. Und wenn ich müde bin, hinke ich. Aber durch ein neues Medikament, das ich erhalte, sind die Schübe weniger heftig geworden, und seit einem Jahr bin ich sogar schubfrei und fühle mich wesentlich besser! Ich werde jährlich vom Amtsarzt untersucht und besitze derzeit sogar die Exekutivdiensttauglichkeit. Der Grund dafür ist, dass ich viel Sport betreibe und fit bin.

In punkto Krankenständen habe ich sicher weniger gefehlt, als andere. Ich bin überzeugt, dass dies bei Menschen mit MS generell so ist. Jemand, der mit so einer Erkrankung arbeiten geht, will nicht auffallen und bleibt nicht zu Hause!

Ich möchte den Betroffenen mehr Mut machen, offen über die MS zu sprechen. Meine eigene Erfahrung war, dass die Heimlichtuerei,

die ich am Anfang selber versucht habe, eher auf den Kopf fällt, als nützt. Ich habe nie erlebt, dass Leute negativ auf meine MS reagiert haben! Ich bin sicher ein positives Beispiel, bin mir aber schon bewusst, dass ich auch in Bezug auf meinen Beruf und meine Möglichkeiten bei der Landespolizeidirektion Wien viel Glück gehabt habe. |



### **MICHAEL G.\*, 46 (berufstätig)**

Ich studierte zu Beginn der 90er-Jahre gerade in den ersten Semestern Physik, als ich durch eine Sehnerventzündung plötzlich auf einem Auge nichts mehr sehen konnte. Dies war rückblickend das erste Symptom der MS. Durch eine Kortisonbehandlung verschwand es allerdings rasch wieder und die Sehkraft auf beiden Augen war wieder intakt. Nach der genauen neurologischen Abklärung hat mir damals meine behandelnde Ärztin die Diagnose ‚Multiple Sklerose‘ verschwiegen, auf dem Befund stand ‚Enc. diss.‘ (Anm.: Encephalitis disseminata, medizinische Bezeichnung für Multiple Sklerose). Die wahre Erkrankung dahinter wurde mir erst durch Zufall bewusst, als ein Apotheker unwissentlich von ‚Multipler Sklerose‘ sprach.

Damals war ich 19 und hatte nun jahrelang eine ‚Diagnose ohne Erkrankung‘, da vorerst

\* Michael möchte anonym bleiben. Sein Name wurde geändert.

keine weiteren Schübe folgten und die MS auch sonst für mich nicht spürbar war.

Zwei Jahre nachdem ich mein Studium beendet hatte und neun Jahre nach dem ersten kam ein zweiter Schub. Mittlerweile war ich verheiratet und Vater zweier Töchter geworden. Nach einem neuerlichen Krankheitsauf-flackern begann ich dann – 14 Jahre nach der Diagnose – mit einer immunmodulierenden Dauertherapie.

Während des Studiums und danach gab es schon Überlegungen bei mir, ob das Studium das Richtige ist, und ob das mit MS auch gehen wird. Letztlich hat aber alles gepasst und ich bin froh, dran geblieben zu sein.

Ich habe nun seit fast 30 Jahren Multiple Skle-rose, im Job habe ich aber nie darüber ge-sprochen. Meine bisherigen Symptome sind eher „unsichtbar“ (Fatigue, Blasenstörungen, Fußheberschwäche...) und lassen sich im Ar-beitsleben ganz gut managen. Dennoch geht es mir nicht gut damit: Der Umstand, dass ich in meiner Firma nie über die Multiple Skle-rose gesprochen habe, führte zu einer großen Zwiespältigkeit und Belastung bei mir. Denn ich habe einige Kollegen, die auch zu Freun-den wurden, und dadurch von der Erkrankung wissen.

Eigentlich hatte ich vor, dieses Interview dazu zu benützen, meine berufliche Heimlichtue-rei bezüglich meiner Krankheit zu beenden. Andererseits ist es gerade jetzt nicht sinnvoll mir noch mögliche berufliche Schwierigkeiten aufzuhalsen: Ich stehe privat gerade vor der Scheidung.

Dass ich mich zu Berufsbeginn und beim Ar-beitgeberwechsel nicht geoutet habe, hat mir sicher den Vorteil eines sehr guten Jobs

gebracht. Aber ich empfinde es auch als große Mühe, so ein schizophreses Weltbild über der-art lange Zeit aufzubauen. Einerseits bin ich der bedauernswerte Erkrankte, andererseits spiele ich den Gesunden und kann mich nicht nach außen transportieren. Warum kann ich nicht in Krankenstand gehen, wenn ich mich nicht wohl fühle? Es ist eine große Mühe für mich, mein ‚gespaltenes Leben‘ weiterzufüh-ren.

Ich bin mir zwar sicher, nach einem Outing nicht gleich gekündigt zu werden, aber eine weitere Karriereentwicklung wäre wohl ver-geben. Den Antrag für einen Behindertenaus-weis habe ich bereits gestellt und diesen auch schon erhalten. Damit habe ich die 50%ige Behinderung schwarz auf weiß und will auch irgendwann den Festellbescheid für den er-höhten Kündigungsschutz beantragen. Ich vermute aber, dass ich in diesem Fall nicht bis zum Regelpensionsalter aktiv im Unterneh-men verbleiben werde können.

Ich bin mir schon bewusst, dass meine MS einen leichten Verlauf hat und andere Fälle viel dramatischer sind. Ich schätze die Anzahl der Krankenstandstage, die ich wegen der MS in meinem bisherigen Berufsleben nehmen musste, auf insgesamt weniger als 14 Arbeits-tage. Allerdings habe ich bei Schüben meist voll weitergearbeitet, was rückblickend für mich nicht sehr sinnvoll gewesen ist. Die Ne-benwirkungen des Kortisons sind schon sehr unangenehm, eigentlich sollte man zumindest 14 Tage zu Hause bleiben.

Ich möchte andere Betroffene ermutigen, sich nicht von der Erkrankung unterkriegen zu las-sen. Habt den Mut zum Weitertun: dranblei-ben und sich alles zumuten – Job, Familie, Kin-der – und voll ins Leben treten! |





**MANUELA L., 51**  
(berufstätig)

Ich arbeitete in einer sehr kollegialen Einrichtung mit besonders gutem Klima unter den KollegInnen, aber auch mit dem Chef, als ich 2004 plötzlich eine Sehnerventzündung bekam. Da man am Arbeitsplatz meine gesundheitlichen Probleme mitbekommen hatte, konnte ich die Diagnose ‚MS‘ gar nicht verheimlichen und ging sehr offen damit um. Doch ich hatte großes Glück, mein Chef und meine KollegInnen zeigten sehr viel Verständnis für meine Erkrankung und nahmen von Anfang an Rücksicht auf mich. Bei der Übersiedlung in ein neues Büro hat man für mich sogar barrierefreie Umbauten vorgenommen. Man ermöglichte mir auch, meine Tätigkeiten meinem körperlichen Zustand anzupassen. So nehme ich heute weniger Außentermine wahr, nämlich nur mehr jene in barrierefreien Gebäuden.

Ich bin jetzt auch Behindertenvertrauensperson der „Wiener Volkshochschulen“, meinem Arbeitgeber. In dieser Funktion hat sich für mich bestätigt: Berufstätigkeit mit körperlicher Einschränkung hängt immer sehr stark von Einzelpersonen ab!

Mir ist aber sehr wichtig, festzuhalten: Gehbehindert bedeutet nicht unfähig für Entscheidungen zu sein! Es passiert mir viel zu oft, dass

Menschen automatisch dieser Meinung sind ...

Was die Mitteilung der Diagnose am Arbeitsplatz betrifft, kann ich keine allgemeine Empfehlung abgeben: Jeder muss das selbst für sich entscheiden. Meine Erfahrung ist, dass jüngere beziehungsweise erst kürzlich diagnostizierte Personen mit ihrer Diagnose eher nicht offen umgehen. Anderen empfehle ich, auf ihr Bauchgefühl zu hören! |



**MARIA N., 48**  
(in BU-Pension)

Ich bin gebürtige Ungarin. Rückblickend weiß ich, dass ich dort bereits 1985 – ich arbeitete damals als Verkäuferin – meinen ersten Schub gehabt habe. Die Symptome waren Schwindel und Erbrechen, ich erhielt damals aber keine Diagnose. Als ich schwanger war und eine Tochter bekam, war mir nicht bewusst, dass ich eine chronische Erkrankung habe. Erst als ich nach Wien zog und es zu einem weiteren Schub kam, teilte man mir mit, dass ich Multiple Sklerose habe. Dieser zweite Schub war heftig und hatte eine komplette rechtsseitige Lähmung zur Folge, die ein halbes Jahr andauerte.

Um mich beruflich zu verändern machte ich dann beim WIFI einen Buchhaltungskurs und

wechselt meinen Arbeitgeber. Meine MS gab ich dort nicht bekannt.

Auch in der letzten Firma, in der ich sieben Jahre beschäftigt war, wusste man anfangs nichts von meiner Erkrankung. Doch mein Zustand wurde immer schlechter: Mein Kopf war feuerrot, ich hatte ‚Kopfschmerzen bis zum geht nicht mehr‘ und starke Sehprobleme. Ich war wie betäubt, litt unter Schwindel und Übelkeit. Doch ich konnte keinen Krankenstand nehmen und musste trotz des heftigen Schubs weiter arbeiten, weil der Chef mich so stark unter Druck setzte. Als ich ihm schließlich von meiner MS erzählte, wusste er bereits davon. Er hatte es selbst herausgefunden – woher, ist nur eine Vermutung. Mein Chef verbot mir, den Kolleginnen und Kollegen mitzuteilen, was mit mir los war. Das war für mich sehr unangenehm, denn die MitarbeiterInnen haben sich alle möglichen Sachen zusammengereimt und mich verächtlich behandelt. Ich war in einem Zustand extremer Spannung, ich wurde unterdrückt und gemobbt und weiß, dass es für mich viel leichter gewesen wäre, wenn ich offen vor den Kolleginnen und Kollegen sprechen hätte können.

Als Alleinerzieherin hatte ich gar keine andere Wahl, als weiterzuarbeiten. Ich konnte wegen der starken Spastik in der rechten Hand kaum schreiben. Als eine neue kaufmännische Leiterin kam, ist die Situation noch unangenehmer für mich geworden: Natürlich bekam sie meine Probleme beim Schreiben mit. Ein Jahr drauf wurde ich gekündigt.

Bei einer Rehabilitation, die ich anschließend machen konnte, wurde bei mir ein Burnout vermutet. Ich war sieben Jahre unter extremem Druck gestanden: Immer, wenn ich abends nach dem Büro nach Hause gekommen war, fiel ich sofort ins Bett. Ich war zu erschöpft

und kraftlos, mir einen neuen Job zu suchen, außerdem hatte ich ja die starke Spastik in der Hand und hätte vermutlich gar keine andere Stelle bekommen. Und genau das passierte ja auch nach der Kündigung: Ich konnte keinen Arbeitsplatz mehr finden, niemand wollte mich aufgrund meiner stark sichtbaren Symptome einstellen.

Vor ca. 2 Jahren empfahl mir meine Neurologin, die Berufsunfähigkeitspension einzureichen. Ich bekam sie gleich bewilligt und bin nun sehr froh darüber. Es geht mir seither allgemein viel besser, auch die Müdigkeit hat sich gelegt.

Anderen Menschen mit MS in einer ähnlichen Situation möchte ich aus meiner Erfahrung raten, möglichst keine Angst zu zeigen und zu versuchen, sich nicht unterdrücken zu lassen. |



**PETER G., 42**  
**(in BU-Pension)**

Ich war als Behindertenpädagoge in einer großen Organisation im Sozialbereich tätig, als ich mit 19 Jahren eine Sehnerventzündung bekam. Damals wurde von den Ärzten der vage Verdacht geäußert, dass es MS sein könnte. Die Sehnerventzündung war nach zwei

Wochen zum Glück wieder abgeklungen, aber ich hatte, jung und unbedacht, im Job davon erzählt. Ich habe daraufhin schlechte Erfahrungen gemacht und kam drauf, dass der Sozialbereich doch nicht so sozial ist. Die KollegInnen begannen mich zu mobben, letztendlich auch der Chef.

Ich glaube, dass größeres Wissen zur Erkrankung bei den KollegInnen und beim Chef wahrscheinlich für mich besser gewesen wäre. Für mich hängen diese Reaktionen mit dem schlechten Bild der MS in der Öffentlichkeit zusammen. Auffällig sind ja nur schwer gehbehinderte Menschen. Einem ‚gesunden‘ MS-Patienten, sieht man die Krankheit ja nicht an ... Schließlich erhielt ich völlig unbegründet die Kündigung. Heute glaube ich, dass bei meinem Chef die Angst vor vielen Krankenständen der Grund dafür gewesen ist. Aber das war noch nicht alles. Es war mir danach unmöglich, im Behindertenbereich wieder einen Job zu finden. Ich bin mir sicher, dass früher potentielle neue Arbeitgeber Informationen zur Bewerbern am ehemaligen Arbeitsplatz eingeholt haben. Und ich weiß aus verlässlicher Quelle, dass mein Ex-Chef mir gegenüber üble Nachrede betrieben hat... Die Ironie daran: Nach der anfänglichen „Verdachts“diagnose war ich 10 Jahre lang schubfrei!

Da ich keinen Job fand machte ich eine Ausbildung als Sachwalter und wurde vom Verein der Sachwalterschaft in dieser Funktion wieder an meinem alten Arbeitsplatz eingesetzt. Das ermöglichte es mir, dort verschiedene Dinge aufzudecken ...

Meine Erkrankung war auch weiterhin nicht wirklich spürbar. 1991 machte ich mich selbständig und damit wurde auch die Erkrankung schlechter. Ich arbeitete als Supervisor, Sexualpädagoge, Lebens- und Sozialberater und

Suchtberater. Nach 7 Jahren kam ich jedoch in große Schwierigkeiten, da ein Geschäftspartner in Konkurs gegangen war und mir mehrere große Rechnungen schuldig geblieben war. Das hat auch bei mir zu existenziellen Problemen geführt und letztlich zu einer Verschlechterung der MS.

Als ich wieder eine Anstellung fand, gab ich bei der Bewerbung „Neuroborreliose durch einen Zeckenbiss in der Jugend“ als Diagnose an. Das war für den Arbeitgeber gut nachvollziehbar und anfangs auch okay. Aber viel Druck und Überstunden in diesem Job führten leider zu einer weiteren Verschlechterung bei mir. Als es immer schlimmer wurde, musste ich in Krankenstand gehen und reichte mit 40 Jahren schließlich die Berufsunfähigkeitspension ein. Bei der Bewilligung gab es keine Schwierigkeiten, seit 2013 bin ich nun in Pension.

Mein Fazit: Wenn möglich, sollte man versuchen, sich psychisch nicht aufs Glatteis zu begeben und sich keinem Druck ausliefern lassen. Bei mir hat der jahrelange Druck die MS verschlimmert und schließlich dazu geführt, dass ich vorzeitig aus dem Arbeitsleben ausscheiden musste.“ |



**MULTIPLE SKLEROSE  
GESELLSCHAFT  
WIEN**

Mehr verstehen. Mehr leben.

### Impressum

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstraße 15–17/A-1170 Wien.  
Tel. 01/409 26 69, Fax 01/409 26 69-20,  
Mail: office@msges.at, Web: www.msges.at  
Inhalt: Mag.<sup>a</sup> Ursula Hensel unter Mitarbeit der MS-Gesellschaft Wien  
Druck: agenskettler Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach  
Layout: Veronika Vass, www.veronikavass.at  
DVR: 2110357, ZVR: 182581531  
Das Copyright für den Inhalt liegt bei der Aurorin.



herausgegeben von



**MULTIPLE SKLEROSE  
GESELLSCHAFT  
WIEN**  
Mehr verstehen. Mehr leben.

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung  
des MS-Service der Firma Teva ratiopharm ermöglicht.

