

MS:Impulse – Pflegegrad & Schwerbehindertenausweis bei MS

Akt 1 – Was steht mir bei MS eigentlich zu?

Hey und herzlich willkommen zu einer neuen Folge MS:Impulse, dem Podcast der DMSG Münster. Schön, dass du wieder eingeschaltet hast.

Vielleicht kennst du das: Der Alltag funktioniert irgendwie noch, aber vieles kostet deutlich mehr Kraft als früher. Man plant mehr Pausen ein, braucht länger für bestimmte Aufgaben oder merkt, dass die eigene Belastbarkeit nicht mehr dieselbe ist. Gerade solche Veränderungen werfen oft die Frage auf, welche Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag überhaupt möglich sind.

Denn MS kann den Tag auf ganz unterschiedliche Weise beeinflussen. Manche Einschränkungen sind sichtbar, andere von außen nicht. Symptome wie Fatigue, Schmerzen, Konzentrationsprobleme oder Gleichgewichtsstörungen können Kraft kosten und alltägliche Abläufe erschweren – oft schrittweise und sehr individuell.

In der heutigen Folge schauen wir uns zwei zentrale Unterstützungssysteme an, die bei MS relevant werden können: den Schwerbehindertenausweis und den Pflegegrad. Beide sollen dabei helfen, gesundheitlich bedingte Nachteile auszugleichen und mehr Teilhabe im Alltag zu ermöglichen. Dabei geht es nicht nur um medizinische Diagnosen, sondern vor allem darum, wie sich Einschränkungen konkret auf das tägliche Leben auswirken.

Grundsätzlich verfolgen beide Systeme unterschiedliche Ziele.

Der Schwerbehindertenausweis soll gesundheitlich bedingte Nachteile ausgleichen. Dafür wird der sogenannte Grad der Behinderung – kurz GdB – festgestellt. Dieser Wert beschreibt, wie stark gesundheitliche Einschränkungen den Alltag beeinflussen. Ab einem GdB von 50 gilt man offiziell als schwerbehindert.

Dadurch können verschiedene Unterstützungen und Schutzregelungen möglich werden. Zum Beispiel zusätzlicher Urlaub und Kündigungsschutz im Beruf oder steuerliche Vorteile.

Der Pflegegrad funktioniert etwas anders. Hier steht nicht die Diagnose selbst im Mittelpunkt, sondern die Frage, wie selbstständig jemand alltägliche Aufgaben bewältigen kann.

Dabei können ganz unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen. Zum Beispiel, wie belastbar jemand im Alltag ist, wie viel Energie bestimmte Tätigkeiten kosten oder ob Unterstützung bei einzelnen Abläufen notwendig wird.

Wichtig ist dabei: MS verläuft sehr unterschiedlich. Deshalb gibt es keine pauschalen Aussagen darüber, wann bestimmte Unterstützungen relevant werden oder welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Entscheidend ist immer die individuelle Situation.

Oft verändern sich Belastungen im Alltag schrittweise. Man braucht häufiger Pausen, bestimmte Tätigkeiten dauern länger oder kosten deutlich mehr Energie als früher. Vieles davon passiert zunächst unbewusst und fällt erst auf, wenn man genauer hinschaut.

Deshalb kann es hilfreich sein, den eigenen Alltag bewusst zu beobachten:

- Welche Aufgaben kosten besonders viel Energie?
- Was fällt schwerer als früher?
- Wo brauche ich häufiger Pausen?
- Welche Situationen strengen besonders an?

Diese Beobachtungen können helfen, die eigene Situation besser einzuordnen und Veränderungen bewusster wahrzunehmen.

Im nächsten Teil schauen wir uns genauer an, wie ein Schwerbehindertenausweis oder ein Pflegegrad beantragt werden kann und worauf Betroffene dabei besonders achten sollten.

2. Schwerbehindertenausweis

Ein Schwerbehindertenausweis oder Pflegegrad wird nicht automatisch vergeben, sondern muss beantragt werden. Im Folgenden schauen wir uns an, wie die Antragstellung abläuft, was dabei beachtet werden kann und wie die Bewertung erfolgt.

Schauen wir uns zunächst den Schwerbehindertenausweis beziehungsweise den Grad der Behinderung an.

Der Antrag wird bei der zuständigen Stadt- oder Kreisverwaltung gestellt. In Nordrhein-Westfalen sind dafür die kommunalen Behörden zuständig. Die Antragstellung ist häufig online oder in Papierform möglich.

Grundlage der Entscheidung ist nicht allein die Diagnose MS, sondern vor allem die Frage, wie stark die Erkrankung den Alltag und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben beeinflusst. Entscheidend ist also die tatsächliche Lebensrealität.

Dabei werden körperliche, geistige, seelische und soziale Auswirkungen berücksichtigt. Dazu gehört zum Beispiel, wie belastbar jemand im Alltag ist, wie sich Konzentration oder Fatigue auswirken, ob Schmerzen die Beweglichkeit beeinflussen oder welche Einschränkungen im Berufsleben entstehen. Ausschlaggebend ist dabei vor allem, wie stark die Teilhabe am Alltag und gesellschaftlichen Leben beeinträchtigt wird.

Aus dieser Gesamtsicht wird der sogenannte Grad der Behinderung festgelegt.

Wichtig ist dabei die Beschreibung des eigenen Alltags. Viele Menschen mit MS haben gelernt, Einschränkungen auszugleichen und trotz Beschwerden weiterzufunktionieren. Dadurch entsteht nach außen oft ein Bild von Stabilität, obwohl bestimmte Tätigkeiten deutlich mehr Kraft kosten oder nur unter hoher Belastung möglich sind.

Für die Bewertung ist es deshalb wichtig, die Auswirkungen möglichst konkret und nachvollziehbar zu beschreiben. Hilfreich können aktuelle Arztberichte, Reha-Berichte oder andere medizinische Unterlagen sein. Auch konkrete Beispiele aus dem Alltag helfen häufig dabei, die tatsächliche Belastung besser sichtbar zu machen.

Der GdB wird in Zehnerschritten von 20 bis 100 eingestuft. Ab einem GdB von 50 gilt man offiziell als schwerbehindert. Aber auch niedrigere Werte können bereits relevant sein. Ab einem GdB von 30 kann unter bestimmten Voraussetzungen zum Beispiel eine Gleichstellung mit einer schwerbehinderten Person im Arbeitsleben, über die Agentur für Arbeit beantragt werden. Außerdem kann eine frühzeitige Feststellung hilfreich sein, um Veränderungen im Krankheitsverlauf besser zu dokumentieren und spätere Verschlimmerungsanträge nachvollziehbarer zu machen.

Zusätzlich zum GdB können Merkzeichen festgestellt werden. Sie beschreiben bestimmte Einschränkungen genauer und ermöglichen weitere Nachteilsausgleiche. Dazu gehören zum Beispiel Unterstützungen im öffentlichen Nahverkehr, Parkerleichterungen oder bestimmte steuerliche Vorteile.

Welche Merkzeichen vergeben werden, hängt immer von der individuellen Situation ab.

Mit einem anerkannten Grad der Behinderung können verschiedene Nachteilsausgleiche verbunden sein. Ziel dieser Regelungen ist es, gesundheitlich bedingte Nachteile im Alltag und Beruf auszugleichen.

Wichtig zu wissen ist außerdem: Ein Antrag kann niedriger bewertet werden als erwartet oder zunächst abgelehnt werden. Das bedeutet nicht automatisch, dass keine Ansprüche bestehen. In vielen Fällen lohnt sich eine erneute Prüfung, oder ein Widerspruch.

Häufig wird zunächst ein formloser Widerspruch gestellt, um Akteneinsicht zu erhalten und die Entscheidung anschließend genauer prüfen zu können.

Unterstützung bei der Antragstellung bieten unter anderem Beratungsstellen wie wir, die DMSG Münster. Dabei geht es vor allem um Orientierung und Unterstützung beim Ausfüllen der Unterlagen. Eine rechtliche Beratung kann dadurch allerdings nicht ersetzt werden.

3. Pflegegrad – Unterstützung im Alltag

Neben dem Schwerbehindertenausweis gibt es mit dem Pflegegrad ein weiteres Unterstützungssystem, das einen anderen Schwerpunkt hat.

Hier geht es nicht um den Ausgleich von Nachteilen im gesellschaftlichen Leben, sondern darum, wie selbstständig alltägliche Abläufe bewältigt werden können und wo im Alltag Unterstützung notwendig wird.

Der Antrag wird bei der Pflegekasse gestellt. Die Pflegekasse ist bei der jeweiligen Krankenkasse angegliedert. In vielen Fällen wird der Antrag dort direkt eingereicht, telefonisch, schriftlich oder online.

Nach der Antragstellung erfolgt eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Dabei wird in der Regel ein Termin in der häuslichen Umgebung vereinbart. Ziel ist es, die konkrete Alltagssituation möglichst realistisch einzuschätzen. Bei bestimmten Fällen ist es auch möglich, die Begutachtung telefonisch oder digital stattfinden zu lassen.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Diagnose MS, sondern der tatsächliche Unterstützungsbedarf im Alltag.

Dabei werden verschiedene Lebensbereiche betrachtet. Dazu gehören Mobilität, Körperpflege, Ernährung, der Umgang mit krankheitsbedingten Belastungen, die Gestaltung des Alltags sowie kognitive und psychische Fähigkeiten. Entscheidend ist, wie selbstständig diese Bereiche bewältigt werden können und wo regelmäßig Unterstützung benötigt wird.

Auch hier spielt die Beschreibung des eigenen Alltags eine zentrale Rolle. Viele Menschen mit MS haben Strategien entwickelt, um Einschränkungen auszugleichen und den Alltag trotzdem zu bewältigen. Dadurch wirkt vieles von außen oft stabiler, als es sich im Alltag tatsächlich anfühlt.

Der Pflegegrad wird anschließend in fünf Stufen eingeteilt. Diese reichen von leichter Beeinträchtigung der Selbstständigkeit bis hin zu schwerster Beeinträchtigung mit besonderem Unterstützungsbedarf.

Ab Pflegegrad 1 bestehen erste Entlastungsleistungen, zum Beispiel in Form von Beratungsangeboten oder einem Entlastungsbetrag. Dieser kann für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag oder für Haushaltshilfen genutzt werden. Wichtig ist dabei, darauf zu achten, dass der jeweilige Dienst über den Entlastungsbetrag abrechnen kann. Mit steigender Einstufung nehmen auch die möglichen Leistungen zu, etwa für Pflegehilfen, Sachleistungen oder finanzielle Unterstützung. Auch hier gilt: Ein Antrag kann niedriger bewertet werden, als erwartet, oder abgelehnt werden. Das bedeutet auch hier nicht, dass kein Anspruch besteht. In vielen Fällen lohnt sich eine erneute Prüfung oder Widerspruch, innerhalb der vorgegebenen Frist.

4. Neben Schwerbehindertenausweis und Pflegegrad gibt es eine Reihe weiterer Möglichkeiten, die im Alltag entlasten können.

Ein wichtiger Bereich sind medizinische und berufliche Rehabilitationsmaßnahmen. Eine Reha kann helfen, körperliche und psychische Belastbarkeit zu stabilisieren, Funktionen zu trainieren oder den Umgang mit Symptomen im Alltag zu verbessern. Der Antrag erfolgt in der Regel über den behandelnden Arzt/Ärztin oder direkt bei der Deutschen Rentenversicherung oder der Krankenkasse, je nach Zuständigkeit. Auf das Thema Reha gehen wir bei Bedarf gern nochmal in einer eigenen Folge genauer ein.

Auch im Bereich Ernährung oder ergänzender Maßnahmen gibt es einzelne Unterstützungsmöglichkeiten. Eine pauschale Kostenübernahme für spezielle Ernährung bei MS gibt es nicht. In bestimmten Fällen können jedoch ärztlich verordnete ernährungsmedizinische Beratungen oder therapeutische Maßnahmen von der Krankenkasse übernommen werden. Entscheidend ist dabei immer die medizinische Begründung im Einzelfall.

Ein weiterer wichtiger Baustein sind Selbsthilfe- und Kontaktangebote. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, Erfahrungen einzuordnen und praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln. Wir, die DMSG Münster, bieten dafür regionale Gruppen, Beratungsangebote und Informationsveranstaltungen in Münster und Umgebung an. Diese Angebote sind keine medizinische Therapie, können aber eine wichtige ergänzende Unterstützung im Alltag sein. Unsere Kontaktgruppen sind sehr vielfältig. Wenn du dazu mehr wissen möchtest, kannst du dich gern an uns wenden oder dich auf der Website informieren.

Auch Hilfsmittel spielen eine wichtige Rolle, wenn bestimmte Funktionen eingeschränkt sind. Das reicht von einfachen Alltagshilfen bis hin zu technischen Hilfsmitteln. Die Verordnung erfolgt in der Regel über Ärztinnen und Ärzte, die Kostenübernahme über die Krankenkasse.

Wichtig ist: Viele dieser Leistungen greifen nur dann, wenn sie aktiv beantragt oder angesprochen werden. Unterstützung entsteht selten automatisch, sondern durch Wissen über bestehende Möglichkeiten und die richtigen Anlaufstellen.

Damit sind wir am Ende dieser Folge angekommen.

Wir haben gesehen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es bei MS geben kann und wie unterschiedlich sie ansetzen. Vom Schwerbehindertenausweis über den Pflegegrad bis hin zu Reha, Hilfsmitteln und Selbsthilfeangeboten.

Wichtig bleibt: Viele dieser Leistungen müssen aktiv beantragt oder angesprochen werden. Es gibt keine automatische Lösung, sondern verschiedene Wege, die je nach persönlicher Situation genutzt werden können.

Wenn du dir unsicher bist, was für dich in Frage kommt, kann eine Beratung helfen, die eigene Situation einzuordnen und passende Schritte zu finden. Dafür sind wir als DMSG Münster da.

Danke fürs Zuhören bei MS:Impulse.