

Max Mustermann  
Musterstr. 123  
45678 Musterstadt

Musterstadt, den 14.03.2021

EMPFÄNGER-  
ADRESSE

## **Widerspruch gegen Ihren Bescheid vom XX.XX.XXXX** **Az.: 123456789**

Sehr geehrte Damen und Herren,

infolge meines Antrags auf Feststellung der Schwerbehinderung und Anerkennung von Merkzeichen vom xx.xx.xxxx, haben Sie am xx.xx.xxxx den oben genannten Bescheid erlassen. Darin gewähren Sie mir ab dem xx.xx.xxxx einen Gesamt-GdB von 40. Damit bin ich jedoch nicht einverstanden, daher lege ich hiermit fristgerecht Widerspruch gegen Ihre Entscheidung ein. **Ich bitte an dieser Stelle um eine kurze Eingangsbestätigung.**

Anfangs möchte ich betonen, dass ich nicht nur unter den Symptomen meiner Erkrankungen leide, sondern auch unter den sozialen und finanziellen Folgen, diese sind sehr belastend. Ich stoße mit meinen überwiegend nicht sichtbaren Gesundheitsstörungen in einer unzureichend bis gar nicht informierten Umwelt (Ärzte, Krankenhäuser, privates Umfeld, Behörden usw.) häufig auf Unverständnis, Ablehnung und teilweise sogar Diskriminierung.

Ich kann verstehen, dass mein Fall aus der Sicht eines Gutachters wahrscheinlich nicht einfach einzuschätzen ist, da ich eine noch recht unbekannte und auch unerforschte Erkrankung habe (ME/CFS - Diagnoseschlüssel G93.3). Darüber hinaus muss gemäß Punkt 18.4 der Versorgungsmedizinischen Grundsätze ME/CFS jeweils im Einzelfall entsprechend der funktionellen Auswirkungen analog beurteilt werden. Daher möchte ich Ihnen nun gerne noch einmal umfassend erklären, inwieweit ich mit meiner Erkrankung im Alltag eingeschränkt bin.

Bezüglich ME/CFS erfülle ich alle Kriterien nach dem internationalen Konsens Dokument und nach den kanadischen Kriterien (s. Anlage), beim Bell Score liege ich durchschnittlich gesehen bei 20, es gibt einzelne bessere Tage, aber auch einzelne schlechtere Tage (s. Anlage). Das Aktivitätsniveau beim Bell Score mit 30-50 % ist jedoch übertrieben positiv gerechnet. Im Vergleich zu dem, was ich früher im gesunden Zustand leisten konnte, liegt mein Aktivitätsniveau eher bei 10-30 %.

Wir Betroffenen erklären ME/CFS anderen Personen gerne anhand eines kaputten Handy Akkus. Bei gesunden Menschen lädt sich der Akku über Nacht auf 100 % auf, damit kommt man dann gut über den Tag. Bei mir ist der Akku (die Kraftzellen/Mitochondrien) defekt, daher lädt sich der Akku über Nacht nur auf ca. 10-30 % auf. Mit dieser geringen Energie muss man dann den ganzen Tag auskommen und das ist extrem schwierig, weil man sich zur Ruhe zwingen muss.

Die Diagnose ME/CFS wurde von Dr. XYZ gestellt, nachdem vorher andere symptomatisch ähnliche Erkrankungen im Bereich XYZ (z. B. Kardiologie, Pulmologie, Gastroenterologie, Neurologie, HNO, Orthopädie etc.) ausgeschlossen wurden.

Da es bei ME/CFS derzeit noch kaum Forschung und damit auch keine Behandlung gibt, können nur die Symptome durch Medikamente wie Schmerzmittel etc. und auch durch Nahrungsergänzungsmittel etwas gelindert werden.

Auch möchte ich noch einmal ganz deutlich hervorheben, dass es sich bei ME/CFS nicht um eine reine Fatigue (Erschöpfung) handelt. Fatigue kann beispielsweise bei Krebserkrankungen und auch MS als Begleiterscheinung auftreten. Laut meiner Recherche kann dort leichtes Aufbautraining helfen. ME/CFS ist jedoch eine alleinstehende Erkrankung, wo jegliche Belastung und Überlastung zu einer Zustandsverschlechterung führt. Da dies häufig nicht klar ist, wollte ich es gerne kurz erklären.

Da für meine Hauptdiagnose ME/CFS kein Einzel-GdB in den Versorgungsmedizinischen Grundsätzen festgelegt ist, werde ich im Folgenden einige ähnliche Krankheiten mit meiner Erkrankung vergleichen bezüglich Symptomatik, Einschränkungen und dem daraus folgenden Grad der Behinderung.

Dadurch sollten Sie ein besseres Bild über meine tatsächlichen Einschränkungen bekommen und vor allem sollte anhand dessen eine bessere Einschätzung meines Gesamt-GdB möglich sein.

Zuerst komme ich zu Ihrer bisherigen Feststellung von einem Gesamt-GdB von 40. Im Schreiben wird das Recht auf Gleichstellung am Arbeitsplatz erwähnt. Daraus wird schon ersichtlich, dass ein GdB von 40 bei mir definitiv zu niedrig ist. Denn seit xx.xxxx kann ich nicht mehr meiner Arbeit als XYZ nachgehen. Zusätzlich musste ich sämtliche Hobbys aufgeben (Beispiele aufzählen). Eine Gleichstellung im Berufsalltag ist bei der Schwere meiner Behinderung erst gar nicht möglich. Ich bin absolut nicht in der Lage einer beruflichen Tätigkeit nachzugehen, daher erhalte ich ja auch bereits die volle Erwerbsminderungsrente und habe Pflegegrad 1. Der Pflegegrad inklusive Duschstuhl und Wandhalterung in der Badewanne wurde mir Mitte letzten Jahres zugesprochen. Ein GdB von 40 kann nicht angemessen sein.

Nun zum Vergleich mit anderen Erkrankungen, denen z. T. völlig andere Ursachen zugrunde liegen, die jedoch in ihrer Symptomatik und vor allem in ihren Einschränkungen vergleichbar sind. Ich vergleiche meine Symptome mit Punkten aus den Versorgungsmedizinischen Grundsätzen bzw. führe die Punkte auf, die bei mir direkt diagnostiziert sind:

- 3.1.1 *Hirnschäden mit geringer Leistungsbeeinträchtigung* 30-40
- Vergleichbar:** neurokognitive Symptome (Konzentrations-, Merk- und Wortfindungsstörungen, Brain Fog), Überempfindlichkeit auf Sinnesreize. → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben
- 3.1.2 *Zentrale vegetative Störungen als Ausdruck eines Hirndauerschadens (z. B. Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Vasomotorenregulation oder der Schweißregulation)* 30  
*Leicht*
- Vergleichbar:** schwerwiegende Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Thermoregulationsstörung. → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben
- 5.3 *Gleichgewichtsstörungen mit leichten Folgen (leichte Unsicherheit, geringe Schwindelerscheinungen wie Schwanken, Stolpern, Ausfallsschritte bei alltäglichen Belastungen, stärkere Unsicherheit und Schwindelerscheinungen bei höheren Belastungen leichte Abweichungen bei den Geh- und Stehversuchen erst auf höherer Belastungsstufe)* 20
- Vergleichbar:** POTS → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben
- 5.3 *Ohrgeräusche (Tinnitus) mit erheblichen psychovegetativen Begleiterscheinungen* 20
- Immer Ohrgeräusche vorhanden, bei kleinster Anstrengung schlimmer → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben
- 8.3 *Krankheiten der Atmungsorgane mit dauernder Einschränkung der Lungenfunktion mittleren Grades (das gewöhnliche Maß übersteigende Atemnot bereits bei alltäglicher leichter Belastung (z. B. Spazierengehen [3-4 km/h], Treppensteigen bis zu einem Stockwerk, leichte körperliche Arbeit); statische und dynamische Messwerte der Lungenfunktionsprüfung bis zu 2/3 niedriger als die Sollwerte, respiratorische Partialinsuffizienz)* 50-70
- Vergleichbar:** Kurzatmigkeit bei ME/CFS → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben
- 9.1.1 *Einschränkung der Herzleistung, Leistungsbeeinträchtigung bereits bei alltäglicher leichter Belastung (z. B. Spazierengehen [3-4 km/h], Treppensteigen bis zu einem Stockwerk, leichte körperliche Arbeit), Beschwerden und Auftreten pathologischer Messdaten bei Ergometer Belastung mit 50 Watt (wenigstens 2 Minuten)* 50-70
- Vergleichbar:** POTS → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben

- 10.2.2 *Chronische Darmstörungen (irritabler Darm, Divertikulose, Divertikulitis, Darmteilresektion) mit stärkeren und häufig rezidivierenden oder anhaltenden Symptomen (z. B. Durchfälle, Spasmen)* 20-30

**Vergleichbar:** → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben

- 16.11 *Immundefekte: Angeborene Defekte der humoralen und zellulären Abwehr (z. B. Adenosin-desaminase-Defekt, DiGeorge-Syndrom, permanente B-Zell-Defekte, septische Granulomatose) trotz Therapie neben erhöhter Infektanfälligkeit auch außergewöhnliche Infektionen (ein bis zwei pro Jahr)* 50

**Vergleichbar:** starkes Fieber-/Grippegefühl, geschwollene und schmerzhafte Lymphknoten, Infektanfälligkeit und wiederkehrende Halsschmerzen mit schmerzhaften Hustenanfällen. → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben

- 18.2.1 *Entzündlich-rheumatische Krankheiten (z. B. Bechterew-Krankheit) mit geringen Auswirkungen (leichtgradige Funktionseinbußen und Beschwerden, je nach Art und Umfang des Gelenkbefalls, geringe Krankheitsaktivität)* 20-40

**Vergleichbar:** starke Rückenschmerzen, hauptsächlich im HWS-Bereich, BWS-Bereich und dem Bereich des Kreuzbein-Darmbein-Gelenkes. → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben

- 18.6 *Muskelschwäche mit geringen Auswirkungen (vorzeitige Ermüdung, gebrauchtsabhängige Unsicherheiten)* 20-40

**Vergleichbar:** Ich leide an einer schweren Fatigue (körperliche Schwäche), die mein Aktivitätsniveau erheblich einschränkt. → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben

- 18.9 *Wirbelsäulenschäden mit mittelgradigen bis schweren funktionellen Auswirkungen in zwei Wirbelsäulenabschnitten* 30-40

degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule im Bereich der Halswirbelsäule und des Iliosakralgelenks, im Bereich der Brustwirbelsäule leide ich an rezidivierenden massiven Verspannungen und Blockaden. → hier umfassend alle Einschränkungen des eigenen Falles beschreiben

Ich denke anhand meiner Erläuterungen ist gut ersichtlich, dass ich vielerlei Einschränkungen im Alltag habe und es wird denke ich auch klar, warum man ME/CFS als neuroimmunologische Multisystemerkrankung einstuft, da bei dieser Erkrankung nahezu der komplette Körper betroffen ist.

**Ich beantrage daher einen Gesamt-GdB von 100.**

Nun möchte ich auch noch auf die Merkmale eingehen:

Merkmale G: Gemäß § 229 Absatz 1 SGB IX ist in seiner Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt, wer infolge einer Einschränkung des Gehvermögens (auch durch innere Leiden oder infolge von Anfällen oder von Störungen der Orientierungsfähigkeit) nicht ohne erhebliche Schwierigkeiten oder nicht ohne Gefahren für sich oder andere Wegstrecken im Ortsverkehr zurückzulegen vermag, die üblicherweise noch zu Fuß zurückgelegt werden. Unter anderem ist das Merkmal G zu vergeben bei schweren inneren Leiden, wenn dadurch die Gehfähigkeit erheblich eingeschränkt ist, z.B. bei schweren Herzschäden oder dauernden Einschränkungen der Lungenfunktion, oder bei schwer beeinträchtigter Leistungsfähigkeit, z.B. chronischer Niereninsuffizienz mit ausgeprägter Anämie. → hier beschreiben, warum Merkmal G im eigenen Fall vorliegt

Merkmale B: Gemäß § 229 Absatz 2 SGB IX sind zur Mitnahme einer Begleitperson schwerbehinderte Menschen berechtigt, die bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln infolge ihrer Behinderung regelmäßig auf Hilfe angewiesen sind. Die Feststellung bedeutet nicht, dass die schwerbehinderte Person, wenn sie nicht in Begleitung ist, eine Gefahr für sich oder für andere darstellt. → hier beschreiben, warum Merkmal B im eigenen Fall vorliegt

Merkzeichen RF: Nach § 4 Abs. 2 Nr. 3 des Fünfzehnten Rundfunkänderungsstaatsvertrages wird seit dem 01.01.2013 auf Antrag bei folgenden Personen aus gesundheitlichen Gründen der Rundfunkbeitrag auf ein Drittel ermäßigt (Merkzeichen "RF"):

Behinderte Menschen mit nicht nur vorübergehend einem GdB von wenigstens 80, die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen ständig nicht teilnehmen können. Hierzu gehören insbesondere behinderte Menschen, bei denen schwere Bewegungsstörungen - auch durch innere Leiden (schwere Herzleistungsschwäche, schwere Lungenfunktionsstörungen) - bestehen, die unter häufigen hirnganischen Anfällen leiden oder die durch ihre Behinderung auf ihre Umgebung abstoßend oder störend wirken (z.B. durch Entstellung, Geruchsbelästigung, laute Atemgeräusche). Die Teilnahme an Veranstaltungen muss allgemein und umfassend ausgeschlossen sein und darf sich nicht nur auf bestimmte Veranstaltungen beschränken. → hier beschreiben, warum Merkzeichen RF im eigenen Fall vorliegt

### **Ich beantrage daher die Zuerkennung der Merkzeichen G, B und RF.**

Um Ihnen noch näher zu bringen, wie sehr ich im Alltag eingeschränkt bin, füge ich Ihnen noch einen Ausdruck einer Internetseite (<https://www.me-information.de>) bei, wo zusammengetragen ist, was es heißt „moderat“ an ME/CFS erkrankt zu sein wie ich. Bitte lesen Sie sich dies auch einmal durch und lassen Sie sich nicht von dem Begriff „moderat“ täuschen.

Laut meiner Ärzte und auch einem Gutachter der DRV bin ich nicht rehafähig auf Grund von ME/CFS, da auch dort durch die (Über-)Anstrengung definitiv mit einer Zustandsverschlechterung zu rechnen ist, im schlimmsten Fall dauerhaft. Eine Reha kann meinen Gesundheitszustand nicht verbessern.

Sofern Sie fachärztliche Stellungnahmen zusätzlich zu meinem Widerspruch anfordern möchten, möchte ich Sie hiermit bitten folgende Ärzte anzuschreiben (mein Hausarzt kennt sich leider nicht umfassend mit meinen beiden Haupt-Erkrankungen aus):

### **Arzt XYZ und Arzt ABC**

Abschließend stichpunktartig noch weitere Infos, die Ihnen meine Situation näherbringen können → hier einfach noch ein paar Infos über allgemeine Einschränkungen im Alltag auflisten:

- Längere Autofahrten nicht mehr möglich, nur kurze Strecken gehen an guten Tagen
- Kann nur ca. 1x im Monat ein paar Teile selbst einkaufen
- Haushaltshilfe (1 Std. pro Woche) wischt, saugt Staub, putzt Fenster, bezieht Bett neu etc.
- Kann mir nur ab und zu etwas kochen, wenn koche ich gleich für mehrere Tage, ansonsten gibt es etwas, was schnell geht... Angehörige versorgen mich ab und zu auch immer wieder mal mit Essen
- Wegen Erkrankungen angeschafft um mir den Alltag zu erleichtern/erträglicher zu machen: → zum Beispiel: Klimagerät inkl. Luftentfeuchter, Heizdecke, Saug-/Wischroboter, Massagegerät für Schulter/Nacken, Akupressur-Matte etc.
- Nahezu alles außer Getränke und frische (nicht lang haltbare) Lebensmittel kaufe ich online, um nicht Angehörige weiter zu belasten

Ich hoffe, ich konnte Ihnen meine gesundheitliche Situation und die damit verbundenen umfassenden Einschränkungen gut darlegen. Sollten Sie noch weitere Unterlagen von mir benötigen und/oder Fragen haben, teilen Sie mir dies bitte mit. Vielen Dank für Ihre kurzfristige Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Max Mustermann

Anlagen  
 Psyhyrembel ME/CFS  
 Internationales Konsens Dokument  
 Kanadische Kriterien  
 Bell Score  
 Ausdruck „moderat erkrankt“