



Multiple Sklerose und Psyche

Leben mit MS selbstbestimmt gestalten



Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit der Diagnose MS ist nichts mehr so wie es war. Unser Leben verändert sich oft sehr schnell – für manche von uns viel zu schnell. Aber Veränderungen gehören dazu und führen oft auch zu Entwicklung und Fortschritt, können Freude und Zufriedenheit auslösen. Es gibt aber auch Veränderungen, die nicht erwünscht sind, die sich plötzlich, unberechenbar und belastend zeigen. Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre im Umgang mit der Diagnose MS beistehen und zeigen, wie Sie an Herausforderungen wachsen können. Haben Sie Mut, nehmen Sie Ihr Leben in die Hand.

Mit freundlichen Grüßen

apl. Prof. Dr. Peter Wipfler

Universitätsklinik für Neurologie/Christian-Doppler-Klinik Salzburg

Liebe Leserin, lieber Leser,



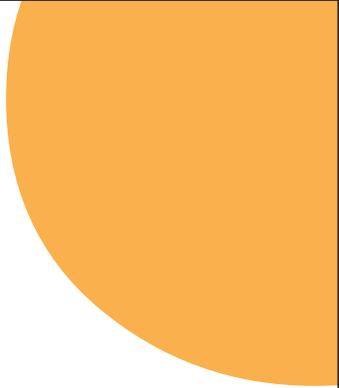
Welches Bild hat man zu Multipler Sklerose als erstes?
Woran denken die meisten Menschen bei MS? Den Rollstuhl...
Welche Reaktion folgt, wenn man plötzlich selbst betroffen
ist? Kann ich eine Familie planen? Verliere ich meinen Job?
Ändern sich nun alle Zukunftspläne?

Schock. Angst. Ablehnung. Verdrängung....

Die Diagnose MS überwältigt und schockiert alle, aber jeder
und jede geht anders damit um, greift auf unterschiedliche
Bewältigungsstrategien zurück – oder auch nicht. Reaktionen
sind so vielfältig wie die Erkrankung selbst – die berühmte
Krankheit mit den 1000 Gesichtern.

Oft braucht es Zeit, oft Unterstützung durch Familie,
Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde und dem
Team Ihres MS-Zentrums/MS-Ambulanz, um Ihre Krankheit
akzeptieren zu können. Oft verlangt die Krankheit viel ab,
sowohl in körperlicher, aber auch in psychischer Hinsicht.

Auf diesem Weg, aber auch im Verlauf Ihres weiteren Lebens
mit MS, möchten wir Sie mit dieser Broschüre zusätzlich
beraten und Ihnen Hilfe anbieten.



Der ganzheitliche Aspekt Ihrer Betreuung liegt uns am Herzen – Kontrollen, Berichte über körperliche Symptome, MRT-Befunde, Therapieentscheidungen sind ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Zusätzlich ist aber Ihre psychische Gesundheit entscheidend für unseren gemeinsamen Erfolg – ein selbstbestimmtes Leben, der Erhalt Ihrer Selbständigkeit und Mobilität!

Diese Broschüre kann Ihnen dabei helfen, sich mit einem oft schwierigen und in der Vergangenheit stiefmütterlich behandelten Thema auseinander zu setzen und es anzusprechen.

Wir sind für Sie da!

Mit freundlichen Grüßen

OÄ Dr. Doris Aigner

Landeskrankenhaus Hochsteiermark, Standort Bruck an der Mur/Neurologie





Inhalt

Multiple Sklerose – eine Diagnose, die Angst macht	08
MS verändert das Leben nicht immer vorhersehbar	10
Vom Umgang mit Stressoren bis hin zur Neubewertung	12
Wer bin ich? Die eigene Identität	16
Selbstmitgefühl – glücklich durch die Höhen und Tiefen des Lebens	18
Das Leben mit ganz viel Selbstfürsorge in die Hand nehmen.....	20
Selbstbestimmt eigene Entscheidungen treffen	23
Eigene Ressourcen erkennen und nutzen	25
Mehr Zufriedenheit durch aktive Mitarbeit und Vorsorge	26
Die 5 Säulen des Glücks	28
Achtsamkeit und Entspannung im Alltag	32
Resilienz – eigene Stärken und Selbstheilungskräfte nutzen	35
Von der Krankheit lernen und stärker werden	37
Weiterführende Informationen	38

Multiple Sklerose – eine Diagnose, die Angst macht

Das Leben nach der Diagnose MS ist anfangs oft eine emotionale Talfahrt: Schock, Nichtwahrhaben-Wollen, Ohnmacht, Wut, Angst, Trauer, Depressionen, Hoffnungslosigkeit ... Viele Menschen geraten nach der Diagnose Multiple Sklerose erst einmal in einen Krisenmodus. Das Gefühl, der MS ausgeliefert zu sein, kann bis hin zur totalen Handlungsunfähigkeit führen. Es scheint zunächst unmöglich, aus dieser belastenden Situation herauszufinden.

Tatsächlich sind all diese Gefühle ganz normal und bereits erste Schritte auf dem Weg zur Krankheitsbewältigung. Die Krankheitsbewältigung verläuft in Phasen, die nicht immer klar voneinander getrennt sind und auch mehrmals durchlaufen werden können. Schließlich ist jeder Mensch anders und bewältigt eine Krise individuell und unterschiedlich schnell.

Phasen der Krankheitsbewältigung

Phase 1 **Schock:** Lähmung, Nicht-Wahrhaben-Wollen

Phase 2 **Reaktion:** Aufbrechende Emotionen, Verdrängung, Angst

Phase 3 **Kompensation:** Akzeptanz, Lösungen suchen und sich trennen

Phase 4 **Neuorientierung:** Neuer Selbst- und Weltbezug

Nach den ersten aufbrechenden Emotionen beginnt meist schon die Suche nach Wegen, mit der eigenen MS umzugehen.

Man informiert sich genauer über die Erkrankung, tauscht sich mit anderen Betroffenen aus und bespricht gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten Therapieziele. Gleichzeitig nimmt man Stück für Stück das eigene Leben unter die Lupe und entscheidet, was im Leben bleiben kann oder wovon man sich trennen möchte.

Welche kritischen Lebensereignisse können das Leben mit MS verändern? Im folgenden Abschnitt gehen wir näher auf krankheitsbedingte Belastungen bei MS ein. Das Ziel von Krankheitsbewältigung ist letztlich, dass Sie Ihren eigenen Weg mit MS finden und mit der Erkrankung so gut wie möglich leben können.



Wie geht es Ihnen damit?

- + Welche Phasen der Krankheitsbewältigung haben Sie schon erlebt?
- + Hat etwas Bestimmtes diese Phasen ausgelöst/beendet? Was?
- + Was haben Sie verändert?
- + Gab es diese Phasen schon öfter? Haben Sie beim nächsten Mal dadurch anders/schneller reagiert als zuvor? Wie?

Multiple Sklerose verändert das Leben nicht immer vorhersehbar

Das Leben besteht aus Veränderungen, ob mit oder ohne Multiple Sklerose. Bei Menschen mit MS treten Veränderungen jedoch krankheitsbedingt gehäuft und ungewünscht auf, zudem sind diese Veränderungen nicht immer vorhersehbar. Die auftretenden Belastungen nennt man in der Psychologie Stressoren oder

kritische Lebensereignisse. Sie erfordern von den Erkrankten eine Anpassungsleistung. Hinzu kommt, dass der gefühlte Kontrollverlust oft das Selbstbewusstsein erschüttert und so Ängste und unangenehme Gefühle auslösen kann, die den Alltag weiter erschweren.

Mögliche psychische und soziale Belastungen bei MS

- + Verminderte körperliche Funktionen
(z. B. eingeschränktes Gehvermögen, Sehstörungen, Ataxie, Tremor)
- + Verminderte psychische Funktionen
(z. B. kognitive Einschränkungen)
- + Veränderung der Alltagsaktivitäten
(z. B. durch Arztbesuche, Physiotherapie, Pausen)
- + Zunahme körperlicher Beschwerden
(z. B. Schmerzen, Spastik, Blasen- und Darmfunktionsstörungen)
- + Abnahme der sozialen Kontakte
- + Verminderte Therapietreue
(z. B. als Folge von körperlichen Einschränkungen oder Depressionen)
- + Depression
- + Zunahme von Angst
- + Pflegebedürftigkeit





Zur Krankheitsbewältigung ist es für Sie hilfreich, sich mit Ihren Stressoren aktiv auseinanderzusetzen. Ziel ist es dabei, dass Sie frühzeitig und bewusst auf Belastungen reagieren und dem Gefühl des Kontrollverlusts entgegensteuern können. Vielleicht müssen Sie dazu eine andere als die gewohnte Perspektive einnehmen.

Aber wie erfolgt der Umgang mit Stressoren im Allgemeinen überhaupt? Lesen Sie mehr dazu im nächsten Abschnitt.

Vom Umgang mit Stressoren bis hin zur Neubewertung

Die Stresstheorie nach Lazarus & Folkman beschreibt, wie Menschen mit Stressoren umgehen – von der Interpretation bis hin zur Neubewertung.

Nach dieser Theorie wirken Reize, sogenannte Stressoren, aus unserer Umwelt permanent auf Sie ein und werden von Ihnen bewertet.

Beispiele für Stressoren sind u. a. Lärm, Sorgen, Krankheiten, Schmerzen, Erwartungen, Perfektionismus, Leistungs-, Zeit-, Konkurrenzdruck oder Isolation, Geburtstage, Prüfungen, Aktivitäten. Manche von ihnen interpretieren Sie als positiv oder irrelevant. Das können zum Beispiel eine Freizeitaktivität, eine Verabredung, soziales Engagement oder ein Hobby sein. Diese stellen kein Problem dar, können Ihr Wohlbefinden sogar verbessern.

Stressbezogen ist der Reiz erst dann, wenn Sie ihn als persönlich relevant einschätzen und er für Sie eine Herausforderung, eine Bedrohung oder einen Schaden/Verlust anzeigt. Dazu gehören beispielsweise die genannten psychischen und sozialen Belastungen bei Multipler Sklerose.

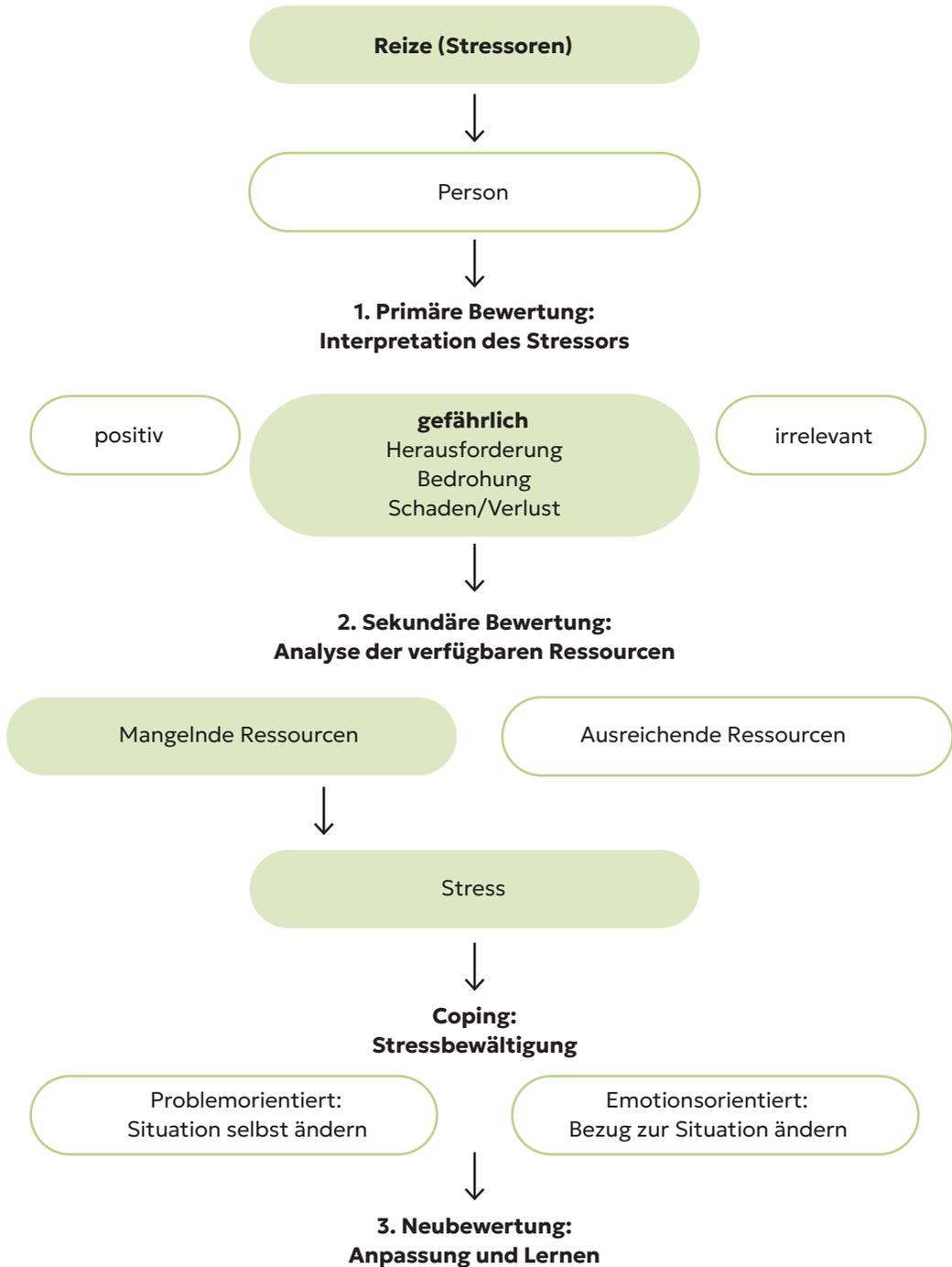
Stufen Sie einen Stressor als „gefährlich“ ein, analysieren Sie im folgenden Schritt, ob genügend Ressourcen vorhanden sind, um ihm entgegenzutreten. Wenn Sie denken, dass Sie die Situation gut bewältigen können, wird sie für Sie schließlich zu einer Herausforderung. Stress entsteht erst, wenn Sie überfordert sind und das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren und die Situation nicht meistern zu können.

Hier setzt nun die Stressbewältigung an. Sie kann auf zwei Wegen erfolgen: problemorientiert oder emotionsorientiert.

Problemorientiert bedeutet, dass Sie selbst konkret nach Lösungen für bestimmte Probleme suchen und diese dann ausprobieren.

Emotionsorientiert bedeutet, dass Sie den Bezug zu Ihrer Situation ändern. Ziel ist es dabei, dass Sie Ihre inneren Einstellungen und Überzeugungen so verändern, dass Sie dem Leben positiv mit allen Veränderungen entgegentreten und Ihre Lebensqualität dadurch wieder steigt.

Stresstheorie nach Lazarus & Folkman



Wie kann Stress problem- und emotionsorientiert bewältigt werden?

Problemorientiert:

Lösung des Problems

- + Informationssuche
- + Angepasste Hilfsmittelversorgung
- + Optimale Medikamenteneinstellung
- + Versorgung sekundärer Krankheitsfolgen, z. B. Inkontinenz, Schlafprobleme, Kälteweste bei Fatigue
- + Mobilisierung des sozialen Netzwerks
- + Lebensstiländerung: Bewegung, Ernährung, Entspannungstraining

Emotionsorientiert:

Bezug zur Situation verändern

- + Akzeptieren der Situation
- + „Sich selbst ein guter Freund sein“ – was würden Sie einer Freundin oder einem Freund in dieser Situation raten?
- + „Kräfteeinteilung“ – sich selbst beobachten und realistische Ziele setzen, Zeit- und Selbstmanagement, z. B. regelmäßige Pausen
- + Prioritäten setzen – erkennen, was einem besonders wichtig ist
- + „Selbstverstärkungstraining“ – Gutes betonen, Schlechtes relativieren



Nach erfolgter Stressbewältigung wird die Situation auf Basis Ihrer eigenen Erfahrung neu bewertet. Eine Blasenfunktionsstörung haben Sie beispielsweise durch Selbstkatheterismus oder Einlagen für unterwegs erfolgreich bewältigt. Dadurch sehen Sie sie zukünftig nicht mehr als Bedrohung, weshalb Sie zu Hause bleiben, sondern als Herausforderung, die Sie schaffen können.

So wachsen Sie stetig an Ihren Herausforderungen und neu erlernte Bewältigungsstrategien erweitern Ihre Ressourcen. Allerdings kann auch der umgekehrte Fall passieren: Eine Herausforderung wird zur Bedrohung, weil eine Situation nicht gelöst werden konnte. Das kann sein, wenn eine Beeinträchtigung nach einem Schub bleibt

und dauerhafte Veränderungen nötig werden, welche Ihre Selbstständigkeit bedrohen. Beispiel: Ein Feinmechaniker kann aufgrund von Taubheitsgefühlen in den Händen oder Tremor trotz Anpassungen seinen Beruf nicht mehr ausüben. Alle diese Bewertungen wirken unentwegt aufeinander ein und beeinflussen sich gegenseitig.

Krankheitsbewältigung ist kein statischer Zustand, sondern ein stetiger Prozess, in dem Sie sich den Anforderungen der belastenden Situationen stellen, daraus lernen und sich ihnen anpassen.



Wie geht es Ihnen damit?

- + Welche psychischen und sozialen Belastungen haben Sie schon gemeistert?
- + Wie ist Ihnen das gelungen?
- + Welche psychischen und sozialen Belastungen haben Sie durch die MS (gerade) zu verarbeiten? Gelingt Ihnen das? Wie?
- + Oder brauchen Sie dabei vielleicht Unterstützung?

Wer bin ich? – Die eigene Identität

Mit der Diagnose MS hat oft auch das Selbstwertgefühl einen Knacks bekommen – nicht zuletzt, weil wir uns in unserer Gesellschaft oft über unsere Leistung identifizieren.

Wie fühlt es sich für Sie an, aufgrund der MS nicht mehr so leistungsfähig zu sein und deshalb möglicherweise weniger Wertschätzung und Anerkennung von anderen zu bekommen?

Letztlich führt der Fokus auf die Krankheit und auf das, was Sie vielleicht nicht mehr haben, dazu, dass Sie sich selbst im Weg stehen. Denn die Folge daraus kann für Sie ein geringeres Selbstwertgefühl sein, verbunden mit negativen Gefühlen sich selbst gegenüber, Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen und Einschränkungen beim alltäglichen Handeln.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich kann es Ihnen gelingen, ein neues Bild von sich selbst aufzubauen, sich selbst besser zu spüren und einzuordnen, die körperlichen und psychischen Symptome einzuschätzen und den eigenen Gefühlen zu vertrauen. Sie werden merken, dass Sie viel mehr sind als die Krankheit.

Versuchen Sie sich dabei aus der Perspektive eines objektiven Dritten zu betrachten. Fragen Sie sich dabei: Wie würde mich eine gute Freundin oder ein guter Freund beschreiben? Welche wertvollen Eigenschaften besitze ich, die nicht leistungsgetrieben sind?

Das können zum Beispiel Ihr Charakter, Ihre Zuverlässigkeit, Hobbys, Reiselust, Wortgewandtheit, Stärken wie Kochen, Schreiben oder Malen, Empathievermögen, Pünktlichkeit oder Witz sein. Überlegen Sie auch, was Sie selbst an anderen schätzen. Spielt die „Leistung“ dabei wirklich eine Rolle?

Denken Sie immer daran: Keiner schaut so kritisch auf Sie, wie Sie auf sich selbst. Keiner ist so streng mit sich, wie Sie mit sich selbst. Wenn es Ihnen gelingt, mitfühlend und liebevoll auf sich zu blicken, können Sie am besten für Ihre körperliche und seelische Gesundheit sorgen. Darauf möchten wir in den folgenden Abschnitten genauer eingehen.



Selbstmitgefühl – glücklich durch die Höhen und Tiefen des Lebens

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung ist schwierig, das darf man auch genauso anerkennen. In vielen Momenten tut das ehrliche eigene Mitgefühl einfach gut! Selbstmitgefühl bedeutet, dass Sie liebevoll und achtsam mit sich selbst umgehen und sich selbst Ihr eigener bester Freund sind. Dadurch können Sie in schwierigen

Phasen so für sich sorgen, wie Sie es für einen geliebten Menschen tun würden, wissen aber auch, dass Sie nicht alleine sind. Diese Verhaltensweise verbessert nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern wirkt sich gleichermaßen positiv auf Ihr Selbstwertgefühl aus.

Bausteine Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl besteht aus drei Bausteinen:

1.

Liebevoller Umgang mit sich selbst: Verständnisvoll und freundlich mit sich selbst sein, anstatt sich zu verurteilen und zu kritisieren

2.

Achtsamkeit: Gefühle und Gedanken wahrnehmen, sie akzeptieren, sich aber nicht in ihnen verlieren

3.

Zusammengehörigkeit: Erkennen, dass wir mit unseren Gefühlen und Erfahrungen nicht allein sind und auch andere Menschen ähnliche Dinge erleben



Hand aufs Herz: Sind Sie sich in der Vergangenheit immer mit Mitgefühl begegnet? Oder haben Sie sich manchmal eher selbst verurteilt?

Oft sind wir selbst unsere größten Kritiker. Dabei brauchen wir gerade dann, wenn uns etwas nicht gelingt oder nicht nach unseren Vorstellungen läuft, unsere eigene innere Stimme, die uns Verständnis entgegenbringt, uns tröstet und wieder auf die Beine stellt.

Studien zeigen, dass zunehmendes Selbstmitgefühl mit einer Zunahme der seelischen Gesundheit sowie mit einer Abnahme von Angst, Depression und krankmachenden Stressreaktionen verbunden ist. Darüber hinaus können Menschen mit viel Selbstmitgefühl besser ausgewogene Beziehungen

sowie eine gesunde Lebensweise aufrecht erhalten – zum Beispiel durch eine gesunde Ernährung oder sportliche Betätigung.

Damit kann Selbstmitgefühl auch dazu beitragen, dass es Ihnen leichter fällt, die ärztlichen Empfehlungen z.B. durch das Einhalten eines gesunden Lebensstils oder der Medikamenteneinnahme zu befolgen.

Selbstmitgefühl ist nicht gleichzusetzen mit Selbstmitleid oder Stillstand. Es bedeutet vielmehr, dass Sie sich über Ihre Situation klar sind und aus einem realistischen Verständnis für sich selbst in einen aktiven Zustand der Krankheitsbewältigung übergehen.

Das Leben mit ganz viel Selbstfürsorge in die Hand nehmen

Es ist wichtig, sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Nicht alle Menschen tun das.

Stattdessen ist es für Sie wichtiger, unabhängig zu sein, keine Schwächen zu zeigen, sich durchzukämpfen und durchzuhalten. Das kann ganz schön anstrengend werden, wenn man mit einer chronischen Erkrankung wie MS lebt.

Mit Selbstfürsorge können Sie Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern. Denn: Wer für sich selbst sorgt, kennt und achtet auf seine eigenen Bedürfnisse! Selbstfürsorge bedeutet, dass Sie sich Zeit für Dinge nehmen, die Ihnen dabei helfen, gut zu leben und Ihrem Körper und Ihrer Psyche guttun.

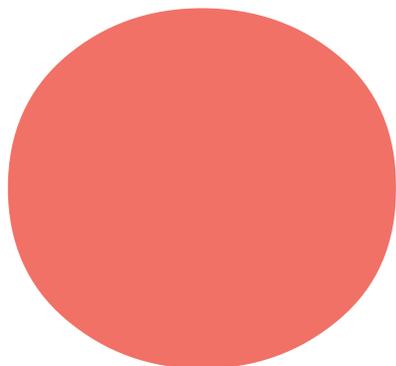
Das heißt beispielsweise: Sie merken, wenn Sie eine Pause machen sollten, und Sie sorgen dafür, dass Sie diese machen können. Oder: Sie wissen, dass eine entzündungshemmende Ernährung für Ihre Gesundheit von Vorteil ist, und versuchen, sich – so gut es geht – daran zu halten.

Oder: Eine Freundin oder ein Freund möchte sich mit Ihnen verabreden, aber Sie sagen den Termin ab, weil Sie müde sind und früher ins Bett gehen möchten.

Mit dem Gefühl, Ihr Leben im Griff zu haben und Gutes für sich zu tun, stärken Sie auch Ihr Selbstbewusstsein. Und: Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein stärken sich gegenseitig! Damit Sie die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen erkennen und nutzen können, ist es notwendig, dass Sie sich gut informieren und noch mehr über das eigene Ich erfahren. Lesen Sie mehr darüber in den folgenden Abschnitten.

Wenn Sie selbst die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen und sich fürsorglich um Ihre Bedürfnisse kümmern, unterstützen Sie damit gleichzeitig Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Das Leben mit ganz viel Selbstfürsorge in die Hand nehmen





Wo können Sie sich informieren?

- + Ärztliches Fachpersonal
- + MS-Nurses
- + Therapeutisches Fachpersonal
(Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Sozialarbeit)
- + Selbsthilfegruppen/Patientinnen- und
Patientenveranstaltungen
- + (Fach-)Publikationen, Studien, Broschüren und Bücher
zum Thema MS
- + Beratungsstellen der Österreichischen MS Gesellschaft
(OEMSG)
- + Im Internet zum Beispiel unter **www.oemsg.at**
oder **www.msundich.at**
- + Auf Social Media, beispielsweise auf Instagram
oder Facebook

Selbstbestimmt eigene Entscheidungen treffen

Selbst bestimmen, welche Therapie man machen möchte, wie man mit einer schwierigen Situation umgeht oder ob man etwas verändert, ist nicht immer einfach. Schließlich trägt man dadurch selbst die Verantwortung für Erfolge – aber auch für das eigene Scheitern.

Um sich aus der Vielzahl von Hilfsangeboten die auszusuchen, die auch tatsächlich in Ihren Alltag passen, braucht es eine gute Recherche.

Grundlage für eine gute Entscheidung ist die umfassende Information über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, Wirkungen, Nebenwirkungen, Hilfsmittel, Risiken und Chancen.

Haben Sie Ängste, zu wenig Informationen oder kein Vertrauen zu Ihren Informationsquellen, ist es schwierig, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Beispielsweise welche Therapie die richtige für Sie persönlich ist, welche Hilfsangebote Sie nutzen oder wie Sie mit Selbstfürsorge leben. Gleichzeitig fällt es Ihnen auch schwerer, die Therapievorgaben Ihrer Ärztinnen bzw. Ihrer Ärzte oder Ihrer Therapeutinnen bzw. Therapeuten einzuhalten oder passende Hilfsmittel zu nutzen. Das hat allerdings in erster Linie für Sie selbst Konsequenzen, denn langfristig gehen Sie damit das Risiko ein, dass sich Ihr Gesundheitszustand nicht verbessert oder sogar verschlechtert.

Um aus der Fülle von Informationen die für Sie relevanten herauszufiltern, brauchen Sie vielleicht einen professionellen Rat und Unterstützung. Erste Anlaufstellen sind ärztliches und therapeutisches Fachpersonal oder MS-Nurses. Erkundigen Sie sich dort nach weiteren geeigneten Ansprechpartnerinnen und -partnern in Ihrer Nähe, Selbsthilfegruppen und vertrauenswürdigen Informationsquellen.

Machen Sie sich immer wieder bewusst: Sie sind Ihrer Erkrankung nicht ausgeliefert und können eigene Entscheidungen treffen. Die Basis für eine gute selbstbestimmte Entscheidung ist, dass Sie über Ihre Möglichkeiten zur Krankheitsbewältigung umfassend informiert sind.



Eigene Ressourcen erkennen und nutzen

Unter dem Begriff Ressourcen werden alle Ihre vorhandenen Fähigkeiten, Kräfte und Möglichkeiten zusammengefasst, die Ihnen dabei helfen, das Leben zu bewältigen.

Ressourcen können auf materieller, sozialer oder psychischer Ebene liegen und sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Beispiele für Ressourcen sind Hilfsmittel, Kranken-, Arbeitslosen- oder Rentenversicherung, therapeutisches und ärztliches Fachpersonal, Familie und andere Bezugspersonen, Netzwerke wie Nachbarschaft, Sport- oder Selbsthilfegruppen, persönliche Erfahrungen, eigene Stärken, die eigene Persönlichkeit oder auch der Glaube.

Wie gut kennen Sie Ihre eigenen Ressourcen? Haben Sie sich vielleicht schon einmal gewundert, wie gut Sie in einer Krise funktionieren? Häufig ist einem nicht bewusst, wie stark man selbst ist, welche Hilfsangebote es gibt und wie groß der Fallschirm tatsächlich ist. Dieses Wissen kann Ihnen viel Ruhe und Sicherheit zurückgeben und Ihre Selbstwahrnehmung nachhaltig positiv beeinflussen.

Sich mit den eigenen Ressourcen zu beschäftigen, lohnt sich also. Denn durch das Bewusstsein gelingt Ihnen ein neuer klarer Blick auf die jeweilige Situation: von einer Krankheitsorientierung hin zu einer lösungsorientierten Sicht.

Sie können Krisen durch Ihre eigenen Ressourcen bewältigen.



Wie geht es Ihnen damit?

Jeder Mensch ist anders und jede Situation, Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen. Wenn Sie auf Ihr Leben in den letzten drei Monaten zurückblicken:

- + Welche Ressourcen konnten Sie in Belastungssituationen nutzen?
- + Welche Ressourcen (wer oder was) könnten Sie noch zusätzlich nutzen?
- + Haben Sie einige Ressourcen vielleicht noch nicht optimal genutzt? Warum?
- + Welche erfolgreichen Strategien wenden andere an?

Mehr Zufriedenheit durch aktive Mitarbeit und Vorsorge

Menschen, die trotz einer chronischen Erkrankung eine hohe Lebensqualität haben, sind meist besonders gut darin, lösbare von unlösbaren Problemen zu unterscheiden. Statt zu sagen: „Da kann ich nichts machen“, suchen diese Menschen nach Wegen, mit den Problemen umzugehen und arbeiten stetig daran, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Sie unterstützen die Therapie auf der einen Seite bewusst positiv, beispielsweise durch eine Anpassung des Lebensstils, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannung oder Einhalten der ärztlichen Vorgaben zur nicht medikamentösen und medikamentösen Therapie.

Auf der anderen Seite schaffen sie es auch, unlösbare Probleme als solche zu akzeptieren und weniger stark in den Fokus zu nehmen.



Wie geht es Ihnen damit?

- + Arbeiten Sie aktiv mit, um Ihre Therapie positiv zu unterstützen?
- + Wenn Sie das bejahen: Wie machen Sie das?
- + Was könnten Sie sonst noch tun? Oder denken Sie, dass Sie alles dafür tun, damit es Ihnen gut geht?
- + Gehen Sie lösungsorientiert an Ihre Probleme heran?
- + Wie gehen Sie mit unlösbaren Problemen um?
- + Wer hilft Ihnen dabei, mit Ihren Ängsten, unangenehmen Gefühlen und den Veränderungen durch die Erkrankung besser umzugehen?
- + Wünschen Sie sich Unterstützung? Wer könnte das sein?

Menschen sind zufriedener, wenn sie sich in „guten“ Zeiten realistisch damit auseinandersetzen, wie sie sich ihre Zukunft vorstellen. Wie würden Sie sich Ihr Leben vorstellen, wenn Sie vielleicht irgendwann mehr Unterstützung brauchen und wie würden Sie damit umgehen?

Die entsprechende Vorsorge kann Ihnen gelingen, etwa durch: Gespräche mit der Familie, Versicherungen, Absicherung finanzieller Mittel und möglicher finanzieller Hilfen, Planung von Haushalts- oder Pflegehilfen, die Planung von Hilfsmitteln am Arbeitsplatz, behindertengerechte Umbauten, u. a. von Wohnung oder Auto, die Auseinandersetzung mit verschiedenen Wohnformen etc.

Deine Familie, Menschen im Freundeskreis und professionelle Helferinnen und Helfer können Ihnen dabei zur Seite stehen oder vielleicht auch Mut zusprechen, wenn es zunächst keine Ideallösung gibt. Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld darüber, welche Möglichkeiten es zur Unterstützung gibt, wer was übernehmen könnte oder auch was sie oder er nicht möchte?

Sie werden merken, es gibt Ihnen Selbstbewusstsein und ein sicheres Gefühl, auf die Zukunft gut vorbereitet zu sein. Wenn Sie aktiv an der Behandlung mitarbeiten und Ihre Zukunft planen, haben Sie eine gute Chance auf ein zufriedenes Leben.



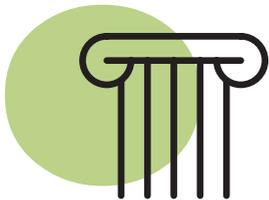
Wie geht es Ihnen damit?

- + Wie möchten Sie heute und in Zukunft leben? Welche Themen stehen für Sie dabei im Vordergrund?
- + Wie gehen Sie mit Ihren Ängsten um? Planen Sie aktiv auch Lösungen für die Zukunft?
- + Welche Themen möchten Sie gerne jetzt/später aktiv angehen und dafür eine entsprechende Vorsorge treffen?
- + Wie kann eine Vorsorge für Sie aussehen?
- + Wer kann Sie hier unterstützen und Ihnen weitergehende Informationen geben?

Die 5 Säulen des Glücks¹

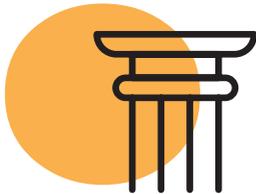
Für das eigene Glücksempfinden kann jeder Mensch einen Beitrag leisten. Schließlich ist dies eng mit den eigenen Wahrnehmungen, Denkweisen und Verhaltensweisen verbunden. Glück ist damit auch mehr als Gesundheit. Denn: Unabhängig davon, ob Sie MS haben oder nicht, können Sie selbst Einfluss darauf nehmen, ob Sie Glück empfinden oder nicht.

Die positive Psychologie beschäftigt sich damit, die Fähigkeiten, die mit dem Glücksempfinden verbunden sind, aktiv zu fördern und zu verstärken. Das PERMA-Modell von Martin Seligman¹ erklärt, welche fünf Bereiche in unserem Leben maßgeblich darüber entscheiden, ob wir glücklich und zufrieden sind.



1. Positive Emotionen

Positive Emotionen – Hoffnung, Freude, Heiterkeit, Interesse, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht, Dankbarkeit und Liebe – sorgen für persönliches Wohlbefinden.



2. Engagement

Menschen, die ihre eigenen Stärken ausleben und entwickeln, erleben Selbstverwirklichung und werden zufriedener. In einem Flow, zum Beispiel bei einer kreativen Gestaltung oder Sport, ist eine Person völlig von ihrer aktuell ausgeführten Tätigkeit gedanklich und emotional ausgefüllt, ohne dass dabei eine Überforderung stattfindet.

¹ Die 5 Säulean des Glücks im PERMA-Modell (Seligman, 2011)

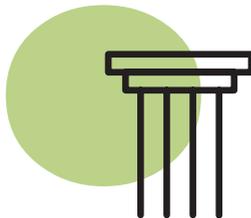


3. Soziale Beziehungen

Menschen sind soziale Wesen. Daher sind Partnerschaft, Familie oder gute Freundschaften besonders wichtig, um das persönliche Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Man tauscht sich miteinander aus, teilt freudige Momente und Trauer.

4. Leistung

Das Erleben von Leistung verbunden mit Freude an Fähigkeiten und Erfolgen steigert das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Zufriedenheit und Glücksempfinden. Das Erreichen unserer Ziele hat einen Wert an sich und schenkt uns nebenbei auch positive Emotionen und Sinn.



5. Sinn-Erleben

Menschen erleben ihr Leben erfüllter, wenn sie ihr Handeln als sinnvoll erkennen können. Sinn-Erleben ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Selbstfürsorge ist sinnvoll, weil man beispielsweise mit Meditation, Sport oder gesunder Ernährung die eigene Gesundheit unterstützt. Sinnhaftigkeit kann aber auch bedeuten, seine Stärken zu einem anderen Zweck einzusetzen.

Übrigens sind die einzelnen Säulen eng miteinander verbunden. Wenn wir beispielsweise in einen Flow kommen, alles im Fluss erleben, sind das positive Emotionen. Oder wenn wir uns für etwas engagieren, verbinden wir uns oft mit Menschen und erleben Sinnhaftigkeit in unserem Handeln.

Die 5 Säulen des Glücks

Da sich die 5 Säulen des Glücks wunderbar auf den Alltag anwenden lassen, können sie uns wie ein Wegweiser für eine positive Lebenseinstellung und mehr Zufriedenheit dienen.

Einfach gesagt: Wenn wir es schaffen,

- + positive Emotionen häufiger und bewusster wahrzunehmen
- + uns zu engagieren und dabei unsere Stärken auszuleben
- + uns in unserem Alltag mit Menschen zu verbinden
- + Sinn in unserem Handeln zu erkennen und
- + unsere eigene Leistung anzuerkennen und Freude an unseren Fähigkeiten zu verspüren

ohne uns dabei zu überfordern, können wir selbst unser Glück und unsere Zufriedenheit erhöhen.

Sie können Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit durch die eigenen Wahrnehmungen, Denkweisen und Verhaltensweisen selbst verstärken.



Wie geht es Ihnen damit?

- + Welche Aktivitäten, Menschen oder Orte geben Ihnen positive Gefühle? Lassen Sie diese positiven Gefühle zu? Wie können Sie positive Gefühle noch bewusster wahrnehmen?
- + Welche Tätigkeit füllt Sie aus, lässt Sie vollends in einen Flow kommen und entspannen? Nehmen Sie sich in Ihrem Alltag genügend Zeit dafür?
- + Welche Menschen sind Ihnen wichtig? Verbringen Sie genügend Zeit mit diesen Menschen?
- + Welche Dinge, die Sie machen, sind für Sie persönlich sinnvoll/sinnstiftend? Was davon möchten Sie zukünftig mehr in den Fokus rücken?
- + Was möchten Sie sich gerne vornehmen? Machen Sie eine Liste und streichen Sie Erledigtes durch.



Achtsamkeit und Entspannung im Alltag

Regelmäßige Ruhezeiten und Regeneration sind zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendig. Denn Entspannung wirkt stressregulierend und trägt zur Entfaltung der Selbstheilungskräfte des Körpers bei.

Jeder Mensch entspannt anders. Manche schaffen es, sich durch rein gedankliche Methoden in den Zustand der Entspannung zu bringen, andere brauchen dazu eine Aktivität wie Yoga oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Auch Achtsamkeit kann eine Möglichkeit zur Entspannung sein. Sie ist besonders geeignet, wenn man eine Situation gerade nicht verändern kann oder möchte.

Ist man achtsam, lässt man sich bewusst auf die gegenwärtige Situation ein und schafft Raum, sie mit Ruhe und Gelassenheit zu betrachten. Man gibt dabei jede unnötige Aktivität und Anspannung auf, spürt nach: in den Körper, die Umgebung, die Gedanken, die Geräusche usw. Allein durch das Loslassen und Sich-dem-Moment-Öffnen sorgt Achtsamkeit für mehr innere Ruhe und Entspannung.

Die folgenden sieben Entspannungsmethoden sind weitere erprobte Verfahren. Welche Methode für Sie die richtige ist, finden Sie am besten durch Ausprobieren heraus.

Menschen, die achtsam ihre eigenen Bedürfnisse im gegenwärtigen Moment wahrnehmen und sich regelmäßig körperlich und gedanklich entspannen, können besser mit Stresssituationen umgehen. Achtsamkeit und Entspannung lassen sich erlernen und weiter trainieren.



Wie geht es Ihnen damit?

- + Wie entspannen Sie? Gelingt es Ihnen, in Ihrer Freizeit gut vom Alltag und Ihren Sorgen abzuschalten?
- + Welche Entspannungsmethode möchten Sie vielleicht (neu) ausprobieren?
- + Wo können Sie die gewählte Entspannungsmethode erlernen/trainieren?
- + Wer kann Sie dabei unterstützen?

1.

Achtsamkeit

2.

Aktive An- und Entspannung der Muskeln
(progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

3.

Aktivitäten, bei denen man in einen Flow kommt,
wie Sport, kreatives Arbeiten oder Lesen

4.

Yoga, Tai-Chi oder Qigong

5.

Meditation, bei der geübt wird, sich immer wieder auf
eine Sache zu konzentrieren, auch wenn Gedanken stören

6.

Atemübungen durch bewusstes tiefes Atmen

7.

Autogenes Training



Resilienz – eigene Stärken und Selbstheilungskräfte nutzen

Die meisten Menschen verfügen über eine gute psychische Widerstandskraft, um mit schwierigen, belastenden Situationen und Lebensereignissen umzugehen. Sie wird auch als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen bleiben leichter in Balance und können manchmal sogar an Krisen wachsen.

Viele der Eigenschaften, Überzeugungen und Verhaltensweisen, die Ihnen den Umgang mit MS erleichtern können,

haben Sie bereits in den vorangegangenen Abschnitten kennengelernt. Dazu gehören Selbstmitgefühl, Bewältigungsstrategien oder auch Selbstfürsorge.

Die Entwicklung von Resilienz ist als ein Prozess zu sehen, der ein ganzes Leben andauert. Resilienz hilft Ihnen, gelassener mit Krisen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Die Fähigkeiten dazu können Sie erlernen und trainieren.

Persönliche Ressourcen, die mit Resilienz einhergehen:



Akzeptanz
der Situation



Selbstbestimmung/
Selbstfürsorge



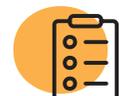
Positive Grundhaltung/
Selbstmitgefühl



Eigenverantwortung



Soziale Beziehungen/
Netzwerke



Zukunftsplanung



Positive Bewältigungsstrategien/
Lösungsorientierung

10 Tipps für mehr Resilienz

1.

Bauen Sie soziale Kontakte auf und akzeptieren Sie Hilfe und Unterstützung.

2.

Betrachten Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme. Sie können das Geschehene zwar nicht immer beeinflussen, aber Sie können an Ihrer Reaktion arbeiten und an den Herausforderungen wachsen.

3.

Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören. Mit manchem muss man sich abfinden, anderes kann man wiederum selbst mitgestalten.

4.

Setzen Sie kleine realistische Ziele und versuchen Sie, diesen Schritt für Schritt näherzukommen.

5.

Gehen Sie einfach lösbare Probleme entschlossen an. So tragen Sie sie nicht als weiteren Ballast mir Ihnen herum.

6.

Werden Sie sich bewusst, wo Ihre Stärken liegen.

7.

Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Fähigkeiten. Machen Sie sich dazu Ihre positiven Erlebnisse und persönliche Erfolge bewusst.

8.

Behalten Sie die Zukunft genau im Auge. Machen Sie schöne Pläne und „malen Sie den Teufel nicht an die Wand“.

9.

Eine optimistische Einstellung gibt Ihnen Kraft für Veränderungen. Achten Sie auf das kleine Glück im Alltag: ein Lächeln, ein Danke, eine Begegnung ...

10.

Sorgen Sie gut für Sie selbst: durch Bewegung, Entspannung oder gesunde Ernährung. Wer sich um seine Bedürfnisse und Gefühle kümmert, schafft es leichter mit schwierigen Situationen zurechtzukommen.

Von der Krankheit lernen und stärker werden

Das Leben mit MS ist eine Achterbahn mit Höhen und Tiefen. Dabei werden auch die Gefühle manchmal ganz schön durcheinandergeworfen! Gut ist, dass Sie auf dieser Fahrt nicht allein unterwegs sind. Auf dem Weg können ungeahnte Kräfte in Ihnen freigesetzt werden und Ihnen dabei helfen, in der Spur zu bleiben.

Nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand und begeben Sie sich auf die Suche nach Ihrem Ich und nach Ihren Ressourcen. Vielleicht spüren Sie sogar, wie Ihre psychische Widerstandskraft immer weiter zunimmt und Sie an den Herausforderungen Stück für Stück wachsen.

Sie werden merken: Es ist ein gutes Gefühl, aus dem Schatten zu treten und Eigenverantwortung zu übernehmen – und auch, dass Sie viel mehr ausmacht als Ihre Erkrankung. SIE sind viel mehr als MS!

Durch Ihr Ich, Ihre sozialen Beziehungen und Ihr Wirken können Sie in Ihrem direkten Umfeld viel erreichen und verbessern – und vielleicht sogar ein wenig die Welt verändern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf diesem Weg und vor allem ein glückliches und zufriedenes Leben.



Weiterführende Informationen

Ausführliche Antworten und weiterführende Informationen zum Thema Multiple Sklerose und Therapietreue finden Sie auf unserer Website unter **www.msundich.at**

Neben gut verständlichen Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose halten wir Sie dort auch mit wechselnden Fokusthemen auf dem Laufenden. Durch regelmäßig neues Wissen sowie viele Tipps und Anregungen möchten wir Sie im Umgang mit MS in Ihrem Alltag unterstützen.

Hier finden Sie u. a. folgende Themen:

- + Was ist Multiple Sklerose?
- + Welche Symptome können auftreten und was kann man dagegen tun?
- + Wie wird die MS behandelt?
- + Wann sollte eine Therapie optimiert werden?



Wir freuen uns auf
Ihren Besuch unter:
www.msundich.at





Novartis Pharma GmbH
Jakov-Lind-Straße 5, Top 3.05
1020 Wien, Österreich
www.novartis.at



Erstellungsdatum: 03/2024, AT2403208025