



MEINE STÄRKEN ERKENNEN

Wie man Krisen bewältigt
und gestärkt daraus hervorgeht

GEMEINSAM **STARK** GEGEN MS



”

GOTT GEBE MIR DIE GELASSENHEIT,
DINGE HINZUNEHMEN,
DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN;
DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN,
DIE ICH ÄNDERN KANN;
UND DIE WEISHEIT, DAS EINE VOM
ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.

Reinhold Niebuhr (1892 – 1972)

“

Im Sinne der guten Lesbarkeit des Textes wird nur die männliche Form „Arzt, Patient, Therapeut“ sowie die weibliche Form „MS-Schwester“ verwendet. Es sollen aber ausdrücklich auch alle Ärztinnen, Patientinnen, Therapeutinnen und MS-Pfleger angesprochen werden.

VORWORT

Multiple Sklerose (MS) zeigt sich häufig als „launische Begleiterin“. Sie kann sich für längere Zeit zurückziehen und macht sich dann plötzlich wieder bemerkbar. So durchkreuzt sie ab und an Pläne, lässt beispielsweise einen Wochenendausflug oder Konzertbesuch ins Wasser fallen. Oder die berufliche Tätigkeit, für die man sich immer gerne engagiert hat, wird zunehmend anstrengender, weil die Fatigue die Kräfte lahmlegt. Die MS stellt einen immer wieder vor neue Herausforderungen.

Doch nicht nur in Bezug auf die MS treten Krisen auf. Jeder kennt problematische Situationen in der Familie, der Partnerschaft, der Schule, im Beruf oder bei den Finanzen. Egal in welchem Bereich die Krise auftritt, es stellt sich immer die Frage, wie wir damit umgehen. Schaffen wir es, einen kühlen Kopf zu bewahren oder übernehmen die Probleme das Kommando? Wachsen wir mit den Schwierigkeiten oder gehen wir darin unter?

Tatsächlich steckt in jeder Krise auch eine Chance. Die Chance, etwas Neues zu beginnen und eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern. Das fällt anfangs nicht leicht – „die haben gut reden“ sagt man zu gut gemeinten Ratschlägen. Doch es gibt einige konstruktive Denkanstöße und Regeln, die über Krisen leichter hinweghelfen. Krisenmanagement nennt man das heute.

In dieser Broschüre erhalten Sie Anregungen für Ihr persönliches Krisenmanagement. Suchen Sie sich aus, was zu Ihrer Situation passt, was für Sie in Ihrer augenblicklichen Lage hilfreich ist. Und probieren Sie ruhig einmal etwas Ungewohntes aus – mitunter kann das der Schlüssel zur Lösung sein.

Wir wünschen Ihnen viel Mut und Entschlossenheit.

INHALT



UNVERMEIDLICH: KRISEN	6
EINE KRISE IST EIN WENDEPUNKT	7
Auf neuen Wegen	7
MULTIPLE SKLEROSE ALS AUSLÖSER VON KRISEN	8
Herausforderungen einer chronischen Erkrankung	8
WENN SICH DIE SELBSTWAHRNEHMUNG VERÄNDERT	10
Phase der Hilflosigkeit überwinden	10

KRISENMANAGEMENT	11
DAS ENDE DER KRISE BEGINNT IM KOPF	12
Mitten in der Krise – und jetzt?	12
Mentale Helfer in der Krise	14
SALUTOGENESE – AUF DEN BLICKWINKEL KOMMT ES AN	15
Möglichkeiten nicht übersehen	15
KOMPETENZ AUSBAUEN	16
Mit mehr Wissen Lösungsstrategien entwickeln	16
NETZWERKE AUFBAUEN UND AKTIV NUTZEN	18
Emotionale und praktische Unterstützung durch Freunde, Familie & Co.	18
Missverständnisse vermeiden	19
Den Blick für neue Perspektiven öffnen	19
UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN NUTZEN	20
Mut für Neues aufbringen	20
Gegen den Stress	20
Hilfe bei dauerhafter Hoffnungslosigkeit	21



RESILIENZ: DER WEG ZUR KRISENBEWÄLTIGUNG	22
WAS IST RESILIENZ?	23
Die innere Stärke	23
Die 7 Schlüssel zur Resilienz	23
Seelische Widerstandskraft fördern	24
SO KANN RESILIENZ IM MS-ALLTAG HELFEN	26
Resilienz kann man lernen	26

WEITERE UNTERSTÜTZUNG	27
Adressen, Auskünfte und Informationen	28
GLOSSAR	30



UNVERMEIDLICH: KRISEN

EINE KRISE IST EIN WENDEPUNKT | MULTIPLE SKLEROSE ALS AUSLÖSER VON KRISEN |
WENN SICH DIE SELBSTWAHRNEHMUNG VERÄNDERT

Ein Leben ohne Schwierigkeiten gibt es nicht. Und es ist im Grunde auch nicht erstrebenswert. Denn in Krisenzeiten werden Gewohnheiten und Denkmuster auf den Prüfstand gestellt. Im besten Fall führt die Krise zu neuer Stärke.

EINE KRISE IST EIN WENDEPUNKT

Auf neuen Wegen

„Krise“ stammt vom griechischen „krisis“ ab, das bedeutet so viel wie Entscheidung oder auch Wendepunkt. Damit geht die ursprüngliche Bedeutung des Wortes über den heutigen Gebrauch hinaus. Denn in den meisten Fällen wird unter „Krise“ das gehäufte Auftreten von Schwierigkeiten verstanden.

Die ursprüngliche Bedeutung gibt einen wichtigen Hinweis zum Wesen der Krise: Sie ist oft ein Wendepunkt im Leben. Denn in angespannten Lebenslagen gilt es zu erkennen, welche Grundsätze und Gewohnheiten tatsächlich weiterführen und von welchen man sich besser verabschieden sollte. Eine Krise ist also ein Punkt, an dem gewohnte Bahnen verlassen werden und eine Entscheidung notwendig wird, in welche Richtung der weitere Weg führen soll.

Eine Krise kann manchmal bedeuten, vor einem als unüberwindlich erscheinenden Hindernis zu stehen. Veränderungen stehen an und reißen den Betroffenen aus seinem gewohnten Leben. Gefühle wie Angst, Wut, Trauer oder Frustration trüben dann häufig den Blick auf die Realität. Menschen neigen dazu, Sündenböcke zu suchen, Schuld zu verteilen und sich in negativen Emotionen zu verstricken. Doch je eher man wieder klare Gedanken fassen kann und die Situation nüchtern betrachtet, umso schneller wird man am Wendepunkt eine Entscheidung treffen und einen neuen Weg einschlagen können.



Eine Krise ist oft ein Wendepunkt im Leben



Krisen sind nichts Ungewöhnliches. Die Statistik sagt, dass jeder Dritte in Deutschland mindestens einmal im Jahr unter einer heftigen psychischen Krise leidet.

MULTIPLE SKLEROSE ALS AUSLÖSER VON KRISEN

Herausforderungen einer chronischen Erkrankung

In der ersten Zeit nach der Diagnose waren Sie vermutlich verzweifelt und traurig. Oft treten Gefühle wie Angst, Wut, Zorn und Niedergeschlagenheit auf. Solche Gefühlsschwankungen sind völlig normal. Die meisten Menschen mit MS durchleben diese Wechselbäder der Gefühle – oft mehrmals, bis sie schließlich einen Weg für sich gefunden haben, die Krankheit zu akzeptieren.

Auch im weiteren Krankheitsverlauf kann es immer wieder schwierige Phasen geben, die im engeren oder weiteren Sinn durch die MS bedingt sind. Die Gründe sind vielfältig: z. B. sich verstärkende Symptome, ein Schub oder Begleiterscheinungen der Therapie, Konflikte im sozialen oder beruflichen Umfeld. Besonders am Anfang der Erkrankung wird der MS häufig die Schuld an allen Problemen zugewiesen. Um Lösungsstrategien entwickeln zu können, muss man jedoch die echten Ursachen der Krise erkennen. Welche Faktoren haben sie ausgelöst? Wenn man über die Erkrankung und ihre Auswirkungen besser Bescheid weiß, lassen sich auch Hürden besser überwinden.

→ In der Broschüre „Meinen eigenen Weg gehen“ wird der Weg vom Schock über die Diagnose bis zur Akzeptanz der MS beschrieben. Zudem finden Sie zahlreiche Tipps und Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben mit MS. Diese und weitere Broschüren erhalten Sie auf [MS-life.de](https://www.ms-life.de) oder über das MS Service-Center.

Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:

 **0800 030 77 30**

Kostenfrei | Mo–Fr von 8.00–20.00 Uhr

E-Mail: info@ms-service-center.de





! TIPP

In vielen Fällen ist es hilfreich, mit einem nahestehenden Menschen auf die Suche nach den Ursachen der Krise zu gehen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich die eigenen Gedanken immer nur im Kreis bewegen.

WENN SICH DIE SELBSTWAHRNEHMUNG VERÄNDERT

Phase der Hilflosigkeit überwinden

Krisen stellen vieles in Frage – mitunter auch das Selbstbild. In Problemsituationen denken Menschen häufig, alles falsch zu machen oder nicht kompetent genug zu sein. Bisweilen können die innersten Werte zutiefst erschüttert werden bis zu dem Punkt, an dem man sogar sein ganzes Leben in Frage stellt. Dieser Zustand kann zu einer veränderten Selbstwahrnehmung führen, was wiederum schwächt und zur Hilflosigkeit führen kann.

Selbstvorwürfe und Schuldgefühle blockieren häufig zusätzlich. Manche MS-Patienten fragen sich „Was habe ich falsch gemacht?“ „Warum habe gerade ich MS?“ Selbstverständlich hat kein MS-Patient Schuld an seiner Erkrankung, aber solche Gedanken sind dennoch typisch und gehören zum Verlauf der Krisenbewältigung. Wichtig ist, dass diese Phase der Hilflosigkeit überwunden wird. Dabei kann der Aufbau von Wissen über die Erkrankung, die Therapie und über den eigenen Körper helfen.

Auch soziale Netzwerke wie Freunde und Familie oder auch Selbsthilfegruppen können aus der Hilflosigkeit befreien und eine eventuell getrübtete Selbstwahrnehmung wieder zurechtrücken. So ist es besser, sich in Krisenphasen nicht in ein Schneckenhaus zurückzuziehen.



- ➔ Der Austausch mit anderen Betroffenen, die in einer ähnlichen Situation sind oder waren, erleichtert und kann gute Anregungen und Ideen vermitteln. Besuchen Sie doch mal das MS-Diskussionsforum auf [MS-life.de](https://www.ms-life.de). Hier treffen Sie auf Menschen, die sich aktiv mit ihrer MS-Erkrankung auseinandersetzen und sich mit ihren Erfahrungen gegenseitig unterstützen.





KRISENMANAGEMENT

DAS ENDE DER KRISE BEGINNT IM KOPF | SALUTOGENESE – AUF DEN BLICKWINKEL
KOMMT ES AN | KOMPETENZ AUSBAUEN | NETZWERKE AUFBAUEN UND AKTIV NUTZEN |
UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

Wenn etwas nicht zu vermeiden ist, dann sollte man lernen, damit umzugehen. Krisen wird es immer geben, darum ist es wichtig, Wege zu finden, die aus diesen schwierigen Phasen wieder herausführen. Und vielleicht eröffnet der eine oder andere Weg neue Perspektiven für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

DAS ENDE DER KRISE BEGINNT IM KOPF

Mitten in der Krise – und jetzt?

Nun ist sie da, die Krise, und stört erheblich den Alltag, die Pläne und das Lebensgefühl. Eine Warnung hört man immer wieder: Bloß nicht den Kopf in den Sand stecken! Denn den Kopf, den brauchen Sie ganz besonders in schwierigen Situationen. Gefühlsmäßige Verstrickungen sind in belastenden Zeiten sehr häufig – doch leider nicht hilfreich. Je eher man es schafft, sich daraus zu befreien, umso besser werden die nächsten Schritte zur Lösung der Probleme gelingen.

Jede Krise fordert eine Entscheidung. Diese Entscheidung treffen zu können, setzt eine gründliche Auseinandersetzung mit der Situation voraus. Also nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern kühlen Kopf bewahren. Ein erster Schritt ist, die schwierige Lage als solche zu erkennen und zu akzeptieren. Probleme kleinzureden oder gar zu ignorieren, nützt auf Dauer nicht (**PHASE 1**). Eine Verschlechterung der MS-Symptome sollte auf alle Fälle rechtzeitig erkannt und mit Ihrem Arzt besprochen werden. Dazu gehören

nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch seelische Belastungen. Hier ehrlich zu sein, lohnt sich. Denn nur wenn Sie Ihren Arzt über Ihre Schwierigkeiten informieren, kann er sie bei der Behandlung berücksichtigen.

Dann ist es wichtig herauszufinden, was die Krise wirklich ausmacht, was an der Situation so schwierig ist. Ist sie tatsächlich so schwerwiegend oder sind es die damit verbundenen Ängste und Gefühle, die alles so aussichtslos erscheinen lassen (**PHASE 2**)? Versuchen Sie, bei den Fakten zu bleiben und einen objektiven Blick auf das Geschehen zu werfen. Sind die Gedanken neu sortiert, bemerkt man oft, dass weniger bedeutenden oder unwichtigen Aspekten zu viel Gewicht beigemessen wurde. Bei einer sachlichen Bestandsaufnahme – am besten Sie führen diese mit einer neutralen Person (z. B. mit einem Mitarbeiter des MS Service-Centers) durch – entdeckt man plötzlich Möglichkeiten, die zuvor nicht wahrgenommen wurden. Diese Neuorientierung öffnet neue Perspektiven und Lösungswege (**PHASE 3**).

IM ALLGEMEINEN UNTERSCHIEDET MAN DIE FOLGENDEN VIER PHASEN ZUR KRISENBEWÄLTIGUNG:



1. PHASE

Nicht-wahrhaben-wollen
und Verleugnung



2. PHASE

Aufbrechende Gefühle



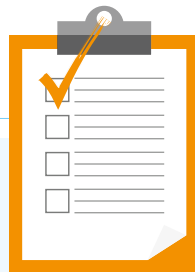
3. PHASE

Neuorientierung/
Verstand



4. PHASE

Neues Gleichgewicht



KLEINE CHECKLISTE FÜR KRISEN

- Sachlich bleiben, Fakten aufschreiben
- Keine Schuldzuweisungen vornehmen
- Erkennen, was nicht mehr hilfreich ist
- Neue Möglichkeiten sehen
- Szenarien entwickeln, wie es weitergehen könnte
- Entscheiden, wo es langgehen soll
- Wichtig: immer Akteur bleiben – nicht in der Opferrolle verharren

Überkommene Strategien hinter sich lassen und den Blick nach vorne richten, um neue Möglichkeiten zu entdecken

Bevor etwas Neues entstehen kann, muss man Altes loslassen. Trennen Sie sich bewusst von Grundsätzen oder Gewohnheiten, die sich überlebt haben. Überkommene Strategien, die Sie behindern, können auf Dauer das Leben schwer machen und selbstzerstörerisch wirken. Statt verzweifelt an Vergangenem festzuhalten, ist es sinnvoller, sich darauf zu konzentrieren, einen neuen Weg zu finden. Das Motto lautet jetzt „Weitermachen – aber anders!“. Denn eine Krise ist auch immer eine Chance, das Leben neu auszurichten (**PHASE 4**).

Mentale Helfer in der Krise

Das Durchlaufen einer Krise kostet viel Energie. Es gibt aber „Nothelfer“, die in belastenden Zeiten vielleicht sogar beflügeln können.



Multiple Sklerose stellt jeden Betroffenen vor neue Herausforderungen und wirft häufig zahlreiche Fragen auf. Das Team vom MS Service-Center nimmt sich viel Zeit, um Ihnen zuzuhören, Ihre Belange zu verstehen und Ihre Fragen individuell, umfassend und kompetent zu beantworten.

0800 030 77 30 (kostenfrei) Mo–Fr, 8.00–20.00 Uhr

HOFFNUNG

Je schlimmer Sie eine Krise bewerten, desto größer wird die Mutlosigkeit oder sogar die Verzweiflung. Hoffnungsvolle Gedanken wie z. B. „Ich habe bis jetzt immer eine Lösung gefunden“ verhelfen zu mehr Zuversicht.



VERTRAUEN

Mit Menschen, denen man vertraut, über seine Schwierigkeiten zu sprechen, kann sehr erleichternd wirken. Denn manchmal steigert man sich in eine Vorstellung so stark hinein, dass man den objektiven Blick verliert.



ZEIT

Planen, den nächsten Schritt anvisieren, sich Zeit nehmen, statt in Hektik zu fallen. „Die Zeit heilt alle Wunden“ sagt ein Sprichwort. Setzen Sie sich ein Ziel mit einem klaren Zeitfenster. Und gehen Sie unbeirrt Etappe für Etappe weiter.



SALUTOGENESE – AUF DEN BLICKWINKEL KOMMT ES AN

Möglichkeiten nicht übersehen

Wenn Sie sich einmal vorstellen, auf der einen Seite die MS, auf der anderen Seite Sie als Person mit Körper, Geist und Seele. Dann haben Sie auch immer zwei Möglichkeiten, die MS zu sehen. Auf der einen Seite sehen Sie: Verlust, Krankheit, Zukunftsängste. Aber auf der anderen Seite können Sie immer sehen, was ist möglich? Was kann ich, was leiste ich mit meiner Erkrankung, welche Kompetenzen habe ich, welche Persönlichkeit? Und Sie können wählen, welche Perspektive Sie sehen möchten.

Was ist nun die salutogenetische Perspektive? Stellen Sie sich Folgendes vor: Auf der einen Seite die Symptome der MS, die nach unten ziehen. Hier stellen sich Fragen wie „Was fällt mir jetzt besonders schwer?“ oder „Was muss ich aufgeben?“ Auf der anderen Seite die Ressourcen, die nach oben ziehen – die salutogenetische Perspektive. Also „Was kann ich?“, „Was gelingt mir gut?“, „Wo sind meine Stärken?“

Es ist ein großer Unterschied, ob jemand MS hat oder sich über die Erkrankung definiert. Genau gegen diese Gleichsetzung wehrt sich der salutogenetische Ansatz, indem er immer von einem aktiven Subjekt ausgeht, von Menschen, die mit ihrer Krankheit umgehen und die trotz ihrer Symptome in der Lage sind, ihr Leben zu gestalten, zu handeln, sich an neue Situationen anzupassen und auch Krisen zu bewältigen.

Dieses Denken hilft, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln, und es hilft, vom reinen „Symptomträger“ wegzukommen und sich zur „Person“ zu emanzipieren. Im Mittelpunkt kann das stehen, was geht, und nicht nur, was nicht geht.

Es ist aber ganz wichtig, dass das salutogenetische Denken nicht falsch verstanden wird. Etwa in dem Sinne: Wenn du nur positiv denkst, dann ist alles gut. Salutogenese bedeutet nicht, die Erkrankung nicht mehr im Auge zu behalten oder nicht mehr ernst zu nehmen. Die Kunst ist, im Sinne eines ganzheitlichen Blickes auf die MS, weder das eine noch das andere zu vergessen.

SALUTOGENESE UND PATHOGENESE

Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung von Gesundheit. Pathogenese dagegen ist die Wissenschaft von der Entstehung von Krankheit. Die zugrunde liegenden Fragestellungen orientieren sich in zwei unterschiedliche Richtungen: Die pathogenetisch Orientierten schauen auf die Krankheiten, ihre Ursachen und die Gefahren, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt. Die salutogenetisch Orientierten blicken auf Gesundheitsziele, die sie erreichen wollen und wozu sie möglichst viele Ressourcen erschließen wollen.

RESSOURCEN



SYMPTOME

Was überwiegt? Die Ressourcen oder die Symptome? Wenn man sich bewusst macht, dass die eigenen Stärken und Talente die negativen Auswirkungen der Krankheit überwiegen, steht das „Menschsein“ im Vordergrund.

KOMPETENZ AUSBAUEN

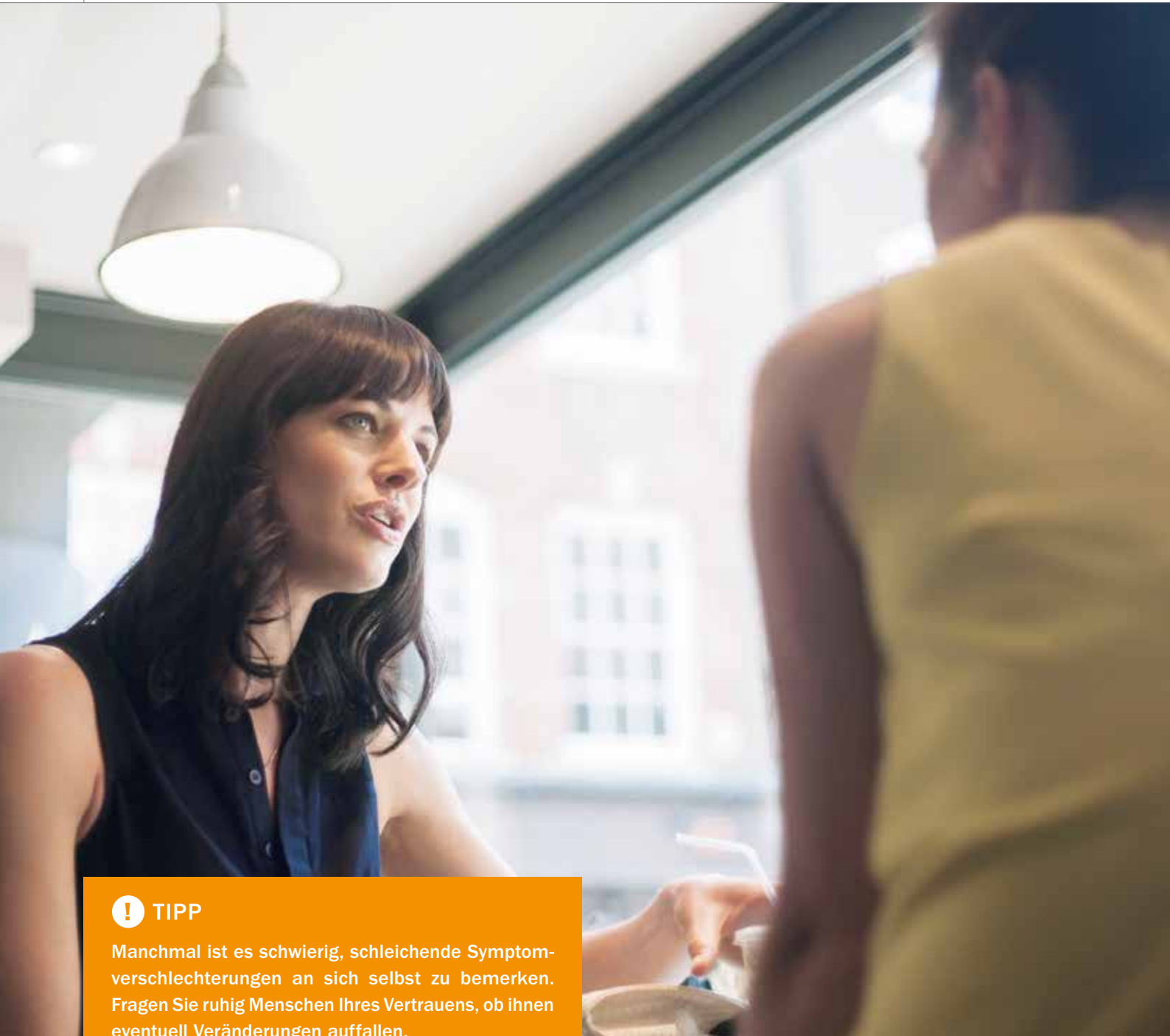
Mit mehr Wissen leichter Lösungsstrategien entwickeln

Eine chronische Erkrankung wie die MS kann immer Krisen auslösen, wenn sie sich wieder bemerkbar macht. Damit Sie sich den Herausforderungen, die die MS mit sich bringt, stellen können, sollten Sie möglichst gut über die Erkrankung Bescheid wissen. Wenn Sie das Krankheitsgeschehen verstehen und MS-typische Symptome kennen, kommen manche schwierigen Situationen nicht mehr ganz so überraschend. Vermutlich haben Sie sich auch schon darüber informiert, wie Sie Herausforderungen wie z. B. Müdigkeit, Sensibilitäts- oder Gleichgewichtsstörungen entgegenzutreten können. Über eine aktive Auseinandersetzung mit der Erkrankung können Sie Strategien und angemessene Verhaltensweisen entwickeln.

Wenn sich Symptome verschlechtern oder Sie unter neuen Beschwerden leiden, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren. Symptome sind immer ein Zeichen von Krankheitsaktivität. Ihr Arzt wird mit Ihnen dann das weitere therapeutische Vorgehen besprechen.



- ➔ In den Broschüren „Multiple Sklerose verstehen“ und „Den Alltag meistern“ finden Sie viele Informationen zur MS und praktische Tipps, die das Leben mit MS leichter machen. Diese und weitere Broschüren erhalten Sie unter [MS-life.de](https://www.ms-life.de) oder beim MS Service-Center unter der Telefonnummer **0800 030 77 30**



! TIPP

Manchmal ist es schwierig, schleichende Symptomverschlechterungen an sich selbst zu bemerken. Fragen Sie ruhig Menschen Ihres Vertrauens, ob ihnen eventuell Veränderungen auffallen.

NETZWERKE AUFBAUEN UND AKTIV NUTZEN

Emotionale und praktische Unterstützung durch Freunde, Familie & Co.

Besonders in schwierigen Zeiten ist ein zuverlässiges Netzwerk wichtig. Denn soziale Kontakte wie Freunde und Familie vermitteln Geborgenheit und Sicherheit – wichtig für das subjektive Wohlbefinden. Und sie können auch ganz praktisch helfen: beim Einkaufen, beim Weg zum Arzt, bei der Kinderbetreuung und vielem mehr.

Studien konnten zeigen, dass insbesondere für die emotionale und psychische Gesundheit Freunde ein wichtiger Faktor sind. In einem starken Freundschaftsnetz verankert zu sein, bedeutet in Krisenzeiten aufgefangen zu werden. Jede Lebensphase hat dabei unterschiedliche Vertraute. Der Mensch hat die Fähigkeit, sich ständig neu zu vernetzen.

Auch am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, gute Beziehungen zu den Kollegen aufzubauen. Die Bereitschaft z. B. mal Arbeiten von jemandem zu übernehmen, der gerade eine schwierige Phase durchlebt, ist bei einem freundlichen Miteinander wesentlich größer.

➔ In der Broschüre „Den Alltag meistern“ finden Sie Informationen über den Umgang mit MS im beruflichen Alltag. Sie können diese Broschüre unter [MS-life.de](https://www.ms-life.de) herunterladen oder beim MS Service-Center bestellen unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 030 77 30** oder per E-Mail info@ms-service-center.de.

! TIPP

Man sollte deutlich um Hilfe bitten, wenn man Hilfe braucht. Viele Mitmenschen sind unsicher, ob sie helfen sollen, und sind dann froh, wenn sie ein deutliches Signal bekommen.

Missverständnisse vermeiden

In Zeiten, in denen die MS stärker spürbar wird, neigen viele Betroffene dazu sich zusammenzureißen. Partner oder Familie sollen nicht stärker als unbedingt nötig belastet werden. Das Umfeld bemerkt das in der Regel und bemüht sich wiederum, mehr Rücksicht zu nehmen, ohne das ausdrücklich anzusprechen. Jeder denkt, er schont den anderen. Das kann funktionieren, kann aber auch eine Quelle für Missverständnisse werden. Denn wenn man denkt, man darf Angst, Kummer und Sorgen nicht mitteilen, weil man fürchtet, damit sein Umfeld zu kränken, können sich Emotionen irgendwann explosiv entladen und verletzen, wo es nicht sein müsste. Es ist einfacher, von Beginn an miteinander zu reden und sich als MS-Patient vor Augen zu halten, dass ein gesundes Gefühlsleben ohnehin zwischen Höhen und Tiefen pendelt. Bei Krisen und Belastungen sind diese oft nur stärker ausgeprägt.

Den Blick für neue Perspektiven öffnen

In einer Krise kann es vorkommen, dass man den Blick allein auf das Problem gerichtet hat und dabei mögliche Auswege bzw. Lösungen nicht sieht. Da hilft es, sich mit anderen auszutauschen, z. B. mit Freunden, die nicht oder nicht so stark in die Krise involviert sind oder im Kontakt mit anderen Betroffenen, die Herausforderungen ähnlicher Art bereits gemeistert haben. Ein anderer Blickwinkel kann neue oder weitere Perspektiven eröffnen.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten. Besonders einfach ist der Besuch einer Online-Community. Viele Patienten nutzen bereits Diskussionsforen im Internet, um sich – zu jeder Tages- und Nachtzeit und ohne aus dem Haus gehen zu müssen – mit anderen Betroffenen auszutauschen. Zudem ist es manchmal einfacher, anonym über Sorgen und Ängste zu berichten und sich zu persönlichen Themen Rat einzuholen.



Im MS-Diskussionsforum auf [MS-life.de](https://www.ms-life.de) treffen Sie auf Menschen, die sich aktiv mit ihrer MS-Erkrankung und Therapie auseinandersetzen und sich mit ihren Erfahrungen gegenseitig unterstützen und Mut geben. Probieren Sie es doch mal aus.



UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

Mut für Neues aufbringen

Eine weitere Möglichkeit, neue und bestehende Symptome der MS zu behandeln, sind Maßnahmen zur Rehabilitation. Rehabilitation ist dabei nicht mit einer Kur gleichzusetzen, sondern es geht darum, durch gezielte Maßnahmen Selbstbestimmung und Teilhabe am Leben generell zu fördern. Jedem sollen trotz der Erkrankung Möglichkeiten eröffnet werden, seinen Platz in Familie, Beruf und sozialem Leben einzunehmen.

Auch hier hat sich in den letzten Jahren viel getan. Es gibt wirksame Verfahren zur Behandlung der MS, die von speziell ausgebildeten Therapeuten angeboten werden. Zum Beispiel die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF). Ziel der PNF-Physiotherapie ist es, durch verstärkte Stimulation der Sensoren das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln zu fördern. Sie hilft unter anderem bei Spastik oder Schmerzen. Ihr Arzt kann sicher Maßnahmen empfehlen, die für Sie geeignet sind. Probieren Sie ruhig etwas Neues aus. Halten Sie aber stets Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Noch ein Beispiel: Um kognitive Fähigkeiten zu verbessern, werden computergestützte Trainings angeboten, die sowohl geschwächte als auch intakte Fähigkeiten stärken. Vorteil: Sie können von zu Hause aus beliebig oft genutzt werden.

Gegen den Stress

Alles, was den Kopf frei macht, was entspannt, ist auch hilfreich beim Überwinden in Krisensituationen. Es gibt viele Methoden, wie man Stress abbauen kann. Dem einen hilft Bewegung, dem anderen Meditation.

- ➔ In der Broschüre „Den Alltag meistern“ haben wir eine Reihe von Entspannungsmethoden vorgestellt. Sie können diese Broschüre unter MS-life.de herunterladen oder beim MS Service-Center bestellen (Mo–Fr von 8.00 bis 20.00 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 030 77 30** oder per E-Mail info@ms-service-center.de).



! TIPP

„MS Kognition. Stärke Deine Fähigkeiten.“ ist ein maßgeschneidertes, interaktives Trainingsprogramm, das MS-Patienten dabei hilft, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und andere Funktionen zu verbessern. Zur Verfügung gestellt wird es – auch als App fürs Handy – von der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft (DMSG) unter www.dmsg.de/ms-kognition

Hilfe bei dauerhafter Hoffnungslosigkeit

Bei 30 bis 40% aller MS-Patienten treten irgendwann in ihrem Leben mäßige bis schwere Depressionen auf. Leichte Depressionen sind sogar wesentlich häufiger. Hauptsymptom ist ein Gefühl von Kummer und Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Reizbarkeit. Jeder Mensch kennt es, dass er gelegentlich trübsinnig und traurig ist. Wenn dieses Gefühl aber zu lange anhält oder so bestimmd wird, dass es die Arbeitsfähigkeit oder persönliche Beziehungen beeinträchtigt, kann man von Depressionen sprechen. Wenn Sie auf die Nachricht, Sie hätten eine chronische Krankheit, deprimiert reagieren, so ist das normal und verständlich. Gerade in solchen Fällen spricht man aber eigentlich nicht von einer Depression, denn die Krankheit ist ein plausibler Grund für die gedrückte Stimmung.

Für Sie wichtig zu wissen ist vor allem, dass Depressionen behandelbar sind. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt offen über Ihre Probleme. Er kann Sie bei Bedarf an einen Psychologen oder Psychiater überweisen oder auch eine medikamentöse Therapie verordnen.



Depressionen können auch mit körperlichen Symptomen einhergehen, z.B. Schmerzen, Druckgefühl in der Brust oder gesteigerter Infektanfälligkeit



RESILIENZ: DER WEG ZUR KRISENBEWÄLTIGUNG

WAS IST RESILIENZ? | SO KANN RESILIENZ IM MS-ALLTAG HELFEN

Warum bleiben manche Menschen auch in Krisensituationen stets optimistisch?
Was macht sie so stark? Diese Fähigkeit nennen Psychologen „Resilienz“.

WAS IST RESILIENZ?

Die innere Stärke

Der lateinische Ursprung von Resilienz ist „resilire“, das bedeutet so viel wie abprallen, zurückspringen. Üblicherweise wird es mit Widerstandskraft übersetzt. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Resilienz ist die Stärke eines Menschen, Lebenskrisen wie Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen oder Ähnlichem ohne tiefgreifende Beeinträchtigung durchzustehen. Resiliente Personen haben gelernt, dass sie selbst über ihr Schicksal bestimmen können. Sie nehmen die Dinge in die Hand und ergreifen die Möglichkeiten, die sich bieten.

Die 7 Schlüssel zur Resilienz

Jeder Mensch hat mit Stress, Belastungen und Schwierigkeiten zu kämpfen. Einige kommen damit eher schlecht zurecht und erfahren Krisen als Minderung ihrer Lebensqualität. Andere sind wie der Fels in der Brandung und sind sich sicher, gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorgehen zu können. Was lässt sie so widerstandsfähig sein? Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf Belastungen?

Die beste Voraussetzung für ein resilientes Verhalten ist eine gute Sozialisation in der Kindheit: Dazu gehören enge, emotionale Beziehungen, Erfahrung von Akzeptanz und Respekt und Unterstützung durch andere.

Innere Stärke lässt sich jedoch auch noch als Erwachsener trainieren. Für ein starkes „Immunsystem“ der Seele sorgen sieben Schlüsselfaktoren:

1	Akzeptanz	→ den Ist-Zustand annehmen
2	Optimismus	→ der Zukunft vertrauen
3	Selbstwirksamkeit	→ überzeugt sein, etwas bewirken zu können
4	Verantwortung	→ sich der eigenen Verantwortung bewusst sein
5	Netzwerkorientierung	→ um Hilfe bitten können
6	Lösungsorientierung	→ sich aktiv mit dem Problem und dessen Überwindung beschäftigen
7	Zukunftsorientierung	→ die Zukunft planen

Einige dieser Punkte haben Sie wahrscheinlich schon in Ihr Leben integriert, an anderen werden Sie vielleicht noch arbeiten müssen. Letztendlich ist Resilienz eine Frage der inneren Haltung – und an der kann man arbeiten.

Seelische Widerstandskraft fördern

MS-Patienten erleben ihren Alltag mitunter als belastend. Um dem Dauerstress begegnen zu können, kann eine resiliente Haltung von Vorteil sein. Rückschläge werden leichter verarbeitet und Einschränkungen gelassener genommen.

Nehmen Sie sich die beschriebenen sieben Schlüsselfaktoren nacheinander vor. Zum Beispiel die Akzeptanz: Es hilft auf Dauer nicht, gegen etwas zu kämpfen, was nicht zu ändern ist. Die MS wird Ihre ständige Begleiterin sein. Da ist es sinnvoll, sie zu akzeptieren. Wenn Sie zudem überzeugt sind, dass Sie etwas bewirken können, dass Sie den Krankheitsverlauf der MS mit einer geeigneten und konsequent angewandten Therapie positiv beeinflussen können, dann stellt sich das Gefühl ein, das Leben auch mit MS weiterhin selbst zu bestimmen.

Ein wenig Übung ist sicherlich notwendig, um ein resilientes Verhalten zu verinnerlichen. Doch gerade Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie der MS können besonders von der seelischen Widerstandskraft profitieren.

ÜBUNGEN FÜR DIE PRAXIS

**Es ist gar nicht so schwer, Resilienz aufzubauen.
Man muss nur dabeibleiben.**

- **Jeden Abend die positiven Geschehnisse aufschreiben**

Nehmen Sie sich jeden Abend fünf Minuten Zeit und schreiben Sie auf, was heute alles gut gelaufen ist.

- **Vorbilder als Leitbilder**

Suchen Sie sich Personen, die Sie schätzen und von denen Sie lernen können.

- **Die eigenen Stärken üben**

Besinnen Sie sich Ihrer Stärken und bauen Sie diese aus, statt sich auf die Schwächen zu konzentrieren. Das verhilft zu Erfolgserlebnissen.

- **Dankbarkeit zeigen**

Bedanken Sie sich bei Menschen, die eine wichtige Rolle in Ihrem Leben spielen.



**! TIPP****AKTIVE ROLLE**

Innere Stärke ist eine gute Voraussetzung, um sich aktiv an der Therapieentscheidung und -gestaltung zu beteiligen. Wenn Sie sich Ihrer Erwartungen und Wünsche bewusst sind und diese klar formulieren, kann Ihr Arzt diese im Rahmen des Behandlungskonzeptes erörtern und berücksichtigen.

SO KANN RESILIENZ IM MS-ALLTAG HELFEN

Resilienz kann man lernen

Die wichtigsten Regeln auf dem Weg zu mehr Resilienz:

- 1.** Tatsächlich treten negative Emotionen bei resilienten Menschen weniger zutage. Es überwiegt die optimistische Grundhaltung. Mit einem positiven Blick auf die Geschehnisse kann man besser „über den Tellerrand“ hinausschauen – so lassen sich einfacher Lösungen finden. Deshalb lautet die erste Regel auf dem Weg zu mehr Resilienz: positiv denken.
- 2.** Regel Nummer zwei bezieht sich auf das soziale Netzwerk. Gute Beziehungen zur Familie, zu Freunden oder Gleichgesinnten, z. B. im Verein oder in einer Selbsthilfegruppe, sind eine wichtige Grundlage für innere Stärke. Und eine gute Hilfe in Krisenzeiten.
- 3.** Was man nicht ändern kann, sollte man akzeptieren. Alles andere kostet unnötig viel Kraft.
- 4.** Stattdessen gilt es, sein Schicksal bewusst in die Hand zu nehmen. Aktiv die nächsten Schritte planen. Was kann ich selbst tun?
- 5.** Nicht zuletzt: für sich selbst sorgen. Auf die eigenen Bedürfnisse achten und viel unternehmen, was einem Freude macht. Das fördert die positiven Gedanken und die Lebensqualität.



Zeit für sich nehmen und auf die eigenen Bedürfnisse achten



WEITERE UNTERSTÜTZUNG

ADRESSEN, AUSKÜNFTE UND INFORMATIONEN

Im Folgenden sind Informationsquellen und Kontakte aufgeführt, an die Sie sich wenden können, wenn Sie Fragen zu Themen rund um die MS haben.

ADRESSEN, AUSKÜNFTE UND INFORMATIONEN

Wer gut informiert ist und ausreichend über die Multiple Sklerose Bescheid weiß, kann bei der Therapieentscheidung und -gestaltung besser mitwirken. Hier eine Auswahl an Adressen für alle, die mehr wissen wollen.

Das MS Service-Center ist für Sie da

Multiple Sklerose stellt jeden Betroffenen vor neue Herausforderungen und wirft häufig zahlreiche Fragen auf. Das Team vom MS Service-Center nimmt sich viel Zeit, um Ihnen zuzuhören, Ihre Belange zu verstehen und Ihre Fragen individuell, umfassend und kompetent zu beantworten.

Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:

0800 030 77 30 (kostenfrei)

Mo–Fr von 8.00–20.00 Uhr

E-Mail: info@ms-service-center.de

MS-life.de: das Internet-Portal rund um die MS

Auf MS-life.de finden Sie fundierte Hintergrundinformationen und Serviceangebote ebenso wie aktuelle Themen und Wissenswertes rund um die MS. Registrierte Nutzer tauschen sich auf dem Online-Portal mit anderen Betroffenen aus, stellen Fragen an Experten und sind in der Community aktiv. In einem geschützten Bereich können zudem Produktinformationen abgerufen werden.

MS Wissen

Hier finden Sie alle Informationen rund um die MS, leicht verständlich und übersichtlich aufbereitet, z. B. in Videos mit Experteninterviews.

MS Leben

Den Alltag mit MS zu meistern, ist manchmal keine leichte Aufgabe. Informationen zum Umgang mit der Diagnose und der Erkrankung sollen Sie unterstützen, das Leben mit MS aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Sie finden außerdem zahlreiche Tipps, z. B. zu Ernährung und Bewegung.

MS Service

Hier können Sie Kontakt zum MS Service-Center aufnehmen und Infobroschüren zu verschiedenen Themen kostenfrei herunterladen oder bestellen. Sie finden in dieser Rubrik auch spezielle Tipps und Aktuelles rund um die MS. Darüber hinaus steht Ihnen hier eine Adressenliste zu Verbänden zur Verfügung.

MS Community

In der Community im Online-Forum ist Ihre Meinung gefragt. Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und sich gegenseitig unterstützen oder Rat von Experten einholen.

Mein MSlife

Hier geht es zum persönlichen Login bzw. zur Registrierung. Mit Eingabe der Pharmazentralnummer (PZN) Ihres MS-Medikamentes erhalten Sie Zugang zu speziellen Produktinformationen.

Verbände

Deutschland

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50
30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0
Fax: 0511 96834-50
E-Mail: dmsg@dmsg.de
www.dmsg.de

Unter www.dmsg.de finden Sie auch die Kontaktdaten
zu allen Landesverbänden

Schweiz

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft (SMSG)
Josefstrasse 129
CH-8005 Zürich
Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon: 0041 43 4444343
Fax: 0041 43 4444344
E-Mail: info@multiplesklerose.ch
www.multiplesklerose.ch

Österreich

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG)
AKH/Währinger Gürtel 18–20
Postfach 19
A-1097 Wien
Telefon: 0043 664 3686001 und 0043 1 40400-31230
Fax: 0043 1 40400-31410
E-Mail: office@oemsg.at
www.oemsg.at

Unter www.oemsg.at finden Sie die Kontaktdaten
zu allen Landesverbänden

GLOSSAR

Im Folgenden werden Fachbegriffe, die in dieser Broschüre verwendet werden, kurz erklärt. Ein umfassendes Glossar mit allen wichtigen Begriffen rund um die MS und Therapie finden Sie auch auf [MS-life.de](https://www.ms-life.de) in der Rubrik „MS Wissen“.

D

Depression

Die typischen Anzeichen einer Depression sind negative Stimmung und Gedanken, Verlust an Freude, Interesse und Antrieb, Abnahme des Selbstwertgefühls, der geistigen Leistungsfähigkeit und des Lustempfindens über einen längeren Zeitraum. In der Depression sind diese Symptome verfestigt und so von den Betroffenen kaum selbst beeinflussbar.

E

Ergotherapie

Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Ziel der Ergotherapie ist, Patienten bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrem persönlichen Umfeld zu stärken.

F

Fatigue

Eine besonders stark ausgeprägte Form der Müdigkeit und Erschöpfung, die bei MS häufig vorkommt.

K

Kognition

Umfasst die sogenannten höheren Gehirnfunktionen und damit alle Fähigkeiten, die mit Wahrnehmen, Denken, Planen und Merken zu tun haben.

L

Logopädie

Übersetzt bedeutet es „Sprecherziehung“. Heute bezeichnet der Begriff Logopädie die Fachdisziplin, die Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- oder Hörbeeinträchtigung zum Gegenstand hat.

P

Pathogenese

Entstehung und Entwicklung einer Krankheit. Die Pathogenese beschreibt, was im Körper passiert, das zu dem Krankheitsbild führt.

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)

Dreidimensionale (physiotherapeutische, ergotherapeutische und logopädische) Behandlungsmethode für Patienten mit gestörtem Bewegungsverhalten. Ziel der PNF-Physiotherapie ist es, durch verstärkte Stimulation der Sensoren das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln zu fördern. Sie hilft unter anderem bei Spastik oder Schmerzen.

Psychiater

Ein Psychiater ist ein Facharzt für Psychiatrie (und Psychotherapie). Er hat nach dem Medizinstudium noch einige Jahre Weiterbildung in der Psychiatrie und Psychotherapie sowie eine Facharztprüfung absolviert.



Psychotherapeut

Ein Psychotherapeut kann grundsätzlich ein Arzt, ein Psychologe oder auch ein (Sozial-)Pädagoge sein, der neben seinem Hochschulstudium eine Zusatzausbildung zum Psychotherapeuten absolviert hat.

R

Resilienz

Wird meist mit Widerstandskraft übersetzt. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Resilienz ist die Stärke eines Menschen, Lebenskrisen ohne tiefgreifende Beeinträchtigung durchzustehen.

S

Salutogenese

Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. „Salus“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Gesundheit, der Wortteil „genese“ heißt

wörtlich übersetzt Entstehung. Salutogenese ist das Pendant zur Pathogenese, die die Entstehung einer Krankheit beschreibt.

Schub

Von einem Schub bei MS spricht man, wenn sich neue oder frühere Symptome innerhalb von Stunden oder Tagen entwickeln und wenn diese Beschwerden länger als 24 Stunden andauern und sie mit einem Abstand von mindestens einem Monat zum letzten Ereignis auftreten. Schübe können sich vollständig oder unvollständig zurückbilden. Bei einem Schub können Entzündungsherde neu auftreten oder alte Entzündungsherde reaktiviert werden.

Selbstmanagement

Fähigkeit, persönliche Strategien zu entwickeln, um sein Leben nach eigenen Wünschen, Vorstellungen und Bedürfnissen zu leben, möglichst unabhängig von äußeren Einflüssen.

Selbstwirksamkeit/

Selbstwirksamkeitserwartung

Glaube, aufgrund eigener Fähigkeiten und Kompetenzen, gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können und mit Schwierigkeiten und Barrieren im täglichen Leben zurechtzukommen.

NOTIZEN

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

VERSCHIEDENE KRANKHEITSPHASEN ERFORDERN UNTERSCHIEDLICHE INFORMATIONEN

Hat Ihnen diese Broschüre gefallen? Es liegen weitere für Sie bereit, in der Praxis Ihres Neurologen und zum Bestellen oder Download auf MS-life.de

Mit den jeweiligen Broschüren dieser Reihe sollen Ihnen genau die Informationen zur Verfügung gestellt werden, die für Sie in Ihrer aktuellen Situation nützlich sind. Die folgende Liste wird mit weiteren Titeln zu Spezialthemen laufend ergänzt.

→ Auf MS-life.de finden Sie alle aktuell verfügbaren Broschüren im Überblick.



1

MULTIPLE SKLEROSE VERSTEHEN

Was ist MS und wie wird sie behandelt?

Hier erfahren Sie mehr über die Erkrankung, typische Symptome, Diagnose und Therapiemöglichkeiten.



2

DEN ALLTAG MEISTERN

Nützliche Tipps und gute Ideen, die den Alltag mit MS leichter machen

Diese Broschüre handelt vom Umgang mit der MS in der Familie, auf Reisen oder im Beruf. Sie enthält zudem viele Vorschläge für sportliche Aktivitäten und Entspannungsmethoden.

DIE MS ANZEPTIEREN UND NACH EIGENEN VORSTELLUNGEN LEBEN 3

MEINEN EIGENEN WEG GEHEN

Informationen und Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben mit MS

GEMEINSAM STARK GEGEN MS 

3

MEINEN EIGENEN WEG GEHEN
 Informationen und Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben mit MS
Diese Broschüre möchte Ihnen dabei helfen, das Leben zu führen, das Sie sich wünschen. Hier geht es darum, die Herausforderung MS anzunehmen und sein Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt zu gestalten.

KRITISCHE PHASEN ÜBERWINDEN 4

MEINE STÄRKEN ERKENNEN

Wie man Krisen bewältigt und gestärkt daraus hervorgeht

GEMEINSAM STARK GEGEN MS 

4

MEINE STÄRKEN ERKENNEN
 Wie man Krisen bewältigt und gestärkt daraus hervorgeht
In dieser Broschüre geht es um den Sinn von Krisen und welche Maßnahmen zu ihrer Bewältigung dienen. So erfahren Sie mehr über Resilienz, lernen Entspannungstechniken und erhalten zuverlässige Adressen, die weiterhelfen.

THERAPIE OPTIMIEREN 5

RECHTZEITIG AUF VERÄNDERUNGEN REAGIEREN

Die Therapie an die aktuelle Situation anpassen

GEMEINSAM STARK GEGEN MS 

5

RECHTZEITIG AUF VERÄNDERUNGEN REAGIEREN
 Die Therapie an die aktuelle Situation anpassen
In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele im Blick behalten, auch wenn sich die MS unter einer Therapie aktiv melden sollte.

WIR HÖREN ZU!

Benötigen Sie Unterstützung? Das MS Service-Center hält für Sie und Ihre Angehörigen umfassende und fundierte Informationen bereit und unterstützt Sie ganz individuell, so wie Sie es möchten.

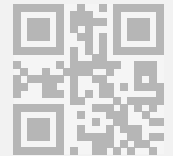
Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:

 **0800 030 77 30**

Kostenfrei | Mo – Fr von 8.00–20.00 Uhr

E-Mail: info@ms-service-center.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.MS-life.de



Biogen GmbH
Carl-Zeiss-Ring 6 · 85737 Ismaning · www.biogen.de