

# MS und Krankheitsbewältigung



## MS und Krankheitsbewältigung

**... und plötzlich ist alles ganz anders**

- Ungewissheit der Zukunft, Ängste
- Einschränkungen im Lebensalltag
- Kontrollverlust
- Abhängigkeit
- Neuausrichtung der Zukunft
- Psychische Belastung
- Soziale und familiäre Probleme
- Finanzielle Konsequenzen, Arbeitsplatz



# MS und Krankheitsbewältigung

## Reaktionsmuster (Patient)



**Verleugnung**

Diagnose-Schock

**Verdrängung**

Mehr Fragen  
als Antworten



**Widerstand**

MS als „persönliches  
Schicksal“ (Schuld)



**Behauptung**

Suche nach individuellen  
Ursachen/Auslösern

**Akzeptanz**

Suche nach  
Information



# MS und Krankheitsbewältigung

## Reaktionsmuster (Angehörige)

- **Soziales Umfeld „erkrankt“ mit**
- **Verunsicherung bei Angehörige u. Freunden**
  - Abwehrmechanismus der Hilflosigkeit und Angst
  - Partnerschaftsprobleme
  - Familien übernehmen in der Regel die Versorgung
- **Unwissenheit und Vorurteile über MS weit verbreitet**

→ **Ziel: Patient wird zum Experten für MS!**



# MS und Krankheitsbewältigung

## Reaktionsmuster (Angehörige)

- Übertriebene Rücksichtnahme auf den Kranken
- Überforderung und Erschöpfung des Partners
- Soziale Isolation der gesamten Familie
- Vorsicht vor zuviel Zuwendung, Rücksichtnahme
- Kein Mitleid, sondern Mitgefühl



# MS und Krankheitsbewältigung

## Umgang und Verlauf der Erkrankung

### Eher günstig:

- Überwiegen von aktivem, problemorientiertem Coping
- Ablenkung und Selbstaufbau
- Religiosität und Sinnsuche

### Eher ungünstig:

- Depressive Verarbeitung
- Bagatellisierung und Wunschdenken

Ca. 50% der Patienten hatten ein eher ungünstiges Verarbeitungsmuster\*

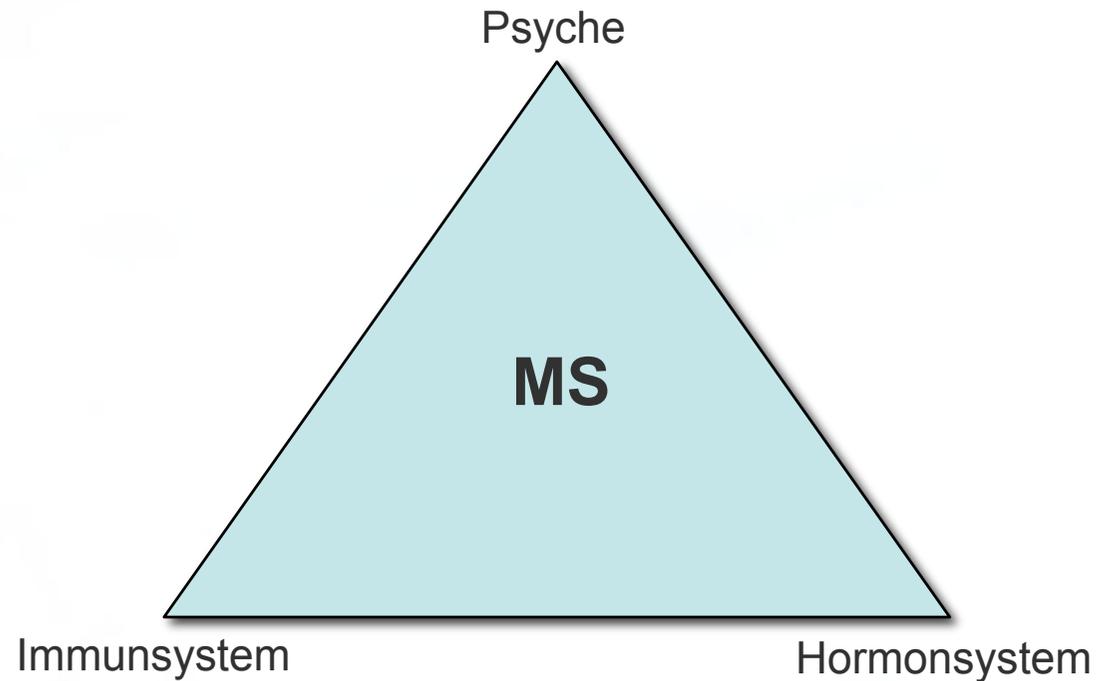


\*Untersuchung von Rumpf und Wessel (1995):



## MS und Krankheitsbewältigung

### Krankheitsbeeinflussende Faktoren



46% der MS-Patienten bedürfen psychologischer/psychotherapeutischer Hilfe\*



\*Muthny et al. 1992



# MS und Krankheitsbewältigung

## Psychische Belastung

- **Psychische Erkrankungen**
  - Ängste, Hilflosigkeit, Ohnmacht
  - Depressionen
- **Erhöhte Selbstmordrate**
  - MS-Patienten begehen häufiger Selbstmord als die Allgemeinbevölkerung
- **Risikofaktoren**
  - Männliche Jugendliche (aber Durchschnittsalter 44,5 Jahre)
  - Meiden von sozialen Kontakten
  - Erstes Jahr nach der ersten Krankenhauseinweisung



Schwedische Studie an 12.834 MS-Patienten(1969-1996)  
*Neuroepidemiology* (2003), Vol. 22, No. 2, pp 146-152



## MS und Krankheitsbewältigung

- Gemeinsame familiäre Aktivitäten
- Entlastung suchen und geben
- Soziale Unterstützung anfordern
- Wie kann ich anderen einen Nutzen bieten?
- Freundschaften pflegen
- Ich-Botschaften geben, Wünsche klar aussprechen
- Keine Verheimlichung
- Achtung: Keine zu frühe Anpassung (z. B. Umbau des Badezimmers)



## MS und Krankheitsbewältigung

### Arzt-Patienten-Beziehung

#### Patient:

- Zum Experten werden
- Kooperation
- Eigenverantwortung übernehmen
- Aktiv an der Therapie mitwirken

#### Arzt:

- Mitgefühl
- Zeit
- Kompetenz
- Mut machen (Hoffnung geben)

**Vorsicht: Doctor-Hopping**



## MS und Krankheitsbewältigung

### Arzt-Patienten-Beziehung

- Meinungsverschiedenheiten offen ansprechen
- Gemeinsame Wissensbasis schaffen (Fragen stellen!!!)
- Therapiebündnis einrichten (Vertrauen)
- Auf konsequente medizinische Behandlung bestehen



# MS und Krankheitsbewältigung

## Aufklären und informieren

- Stärkung von Eigenverantwortung
- Krankheits- und Therapieeinsicht gewinnen
- Krankheitsbewältigung bewusst annehmen
- Kampfgeist entwickeln
- Wissen verringert Angst
- Hilfe annehmen (Selbsthilfegruppe)



# MS und Krankheitsbewältigung

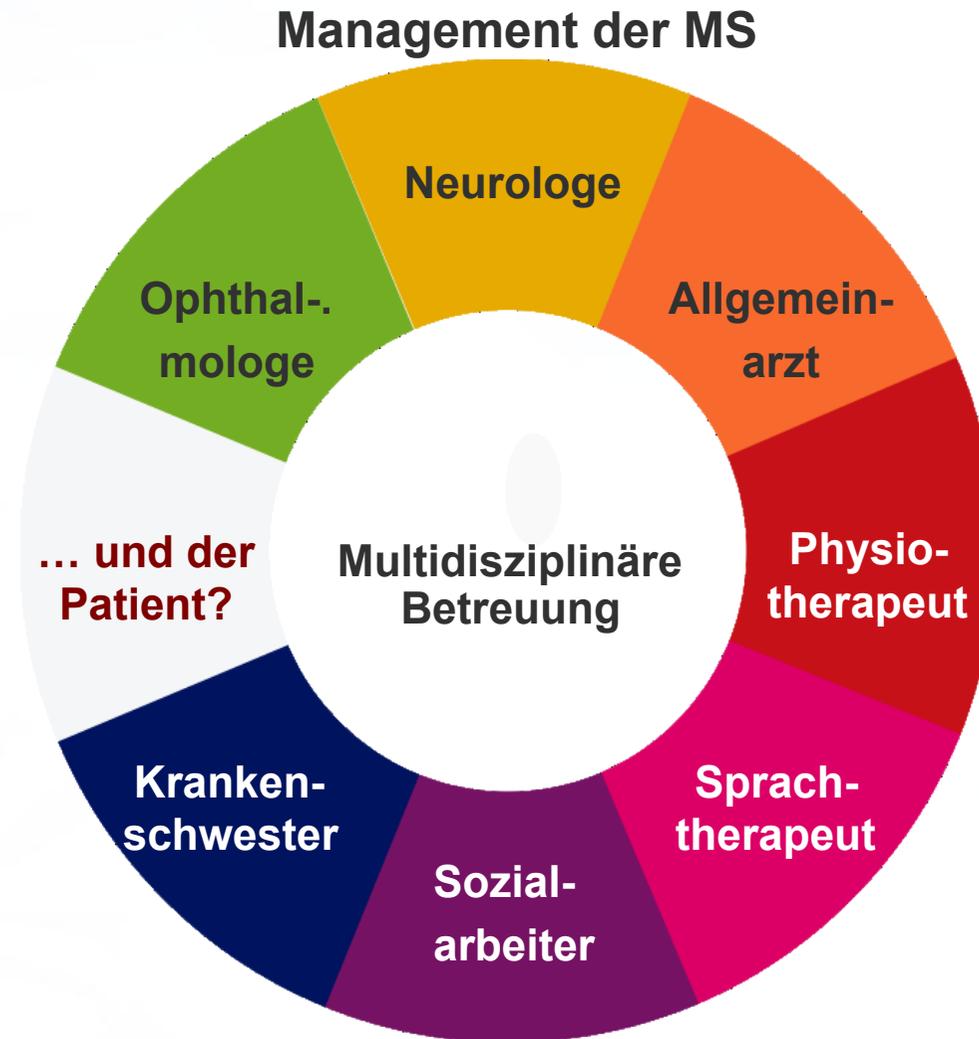
## Persönliche Einstellung

- Wie bewerte ich meine Erkrankung?
- Die Krankheit annehmen
  - Welchen Stellenwert gebe ich ihr in meinem Leben?
- Aktive Selbsthilfe üben
  - Welche Probleme kann ich beheben? Wie?
  - Was muss ich als gegeben akzeptieren?
- Welche Alternativen kann ich schaffen?

Strategien für den Umgang mit der Erkrankung:  
„Sein eigener Arzt sein“



## MS und Krankheitsbewältigung



Compston A. Treatment and management of multiple sclerosis in Mc Alpine's Multiple Sclerosis.  
3. Ausgabe London: Churchill Livingstone 1998.

