

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*

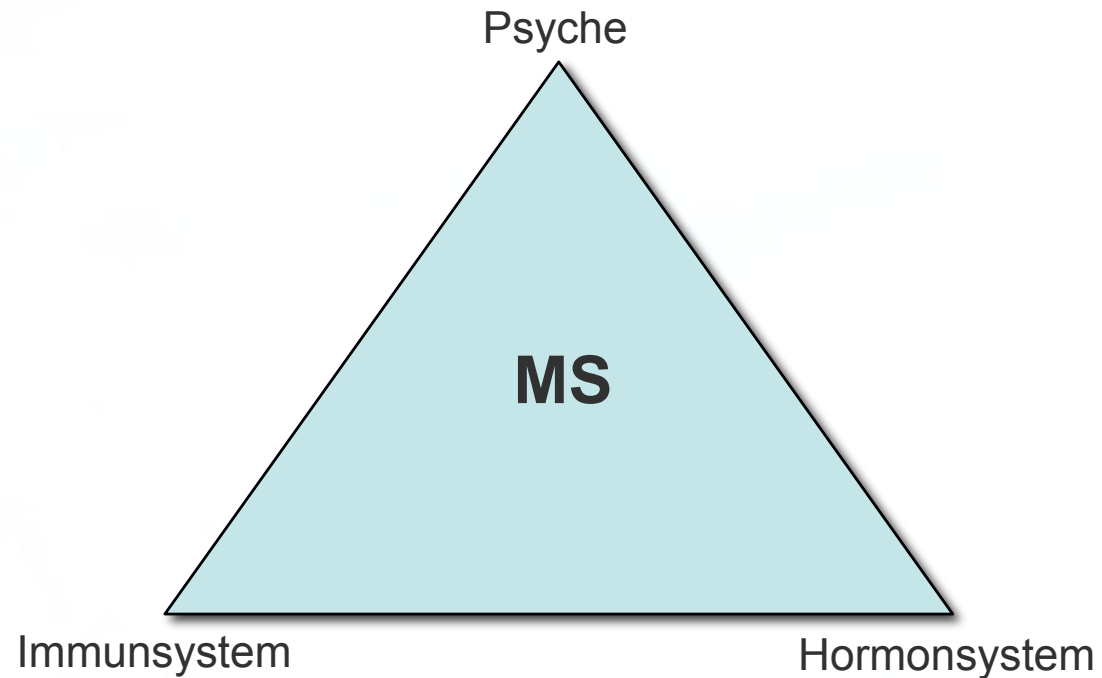


*Untersuchung von Rumpf und Wessel (1995):



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

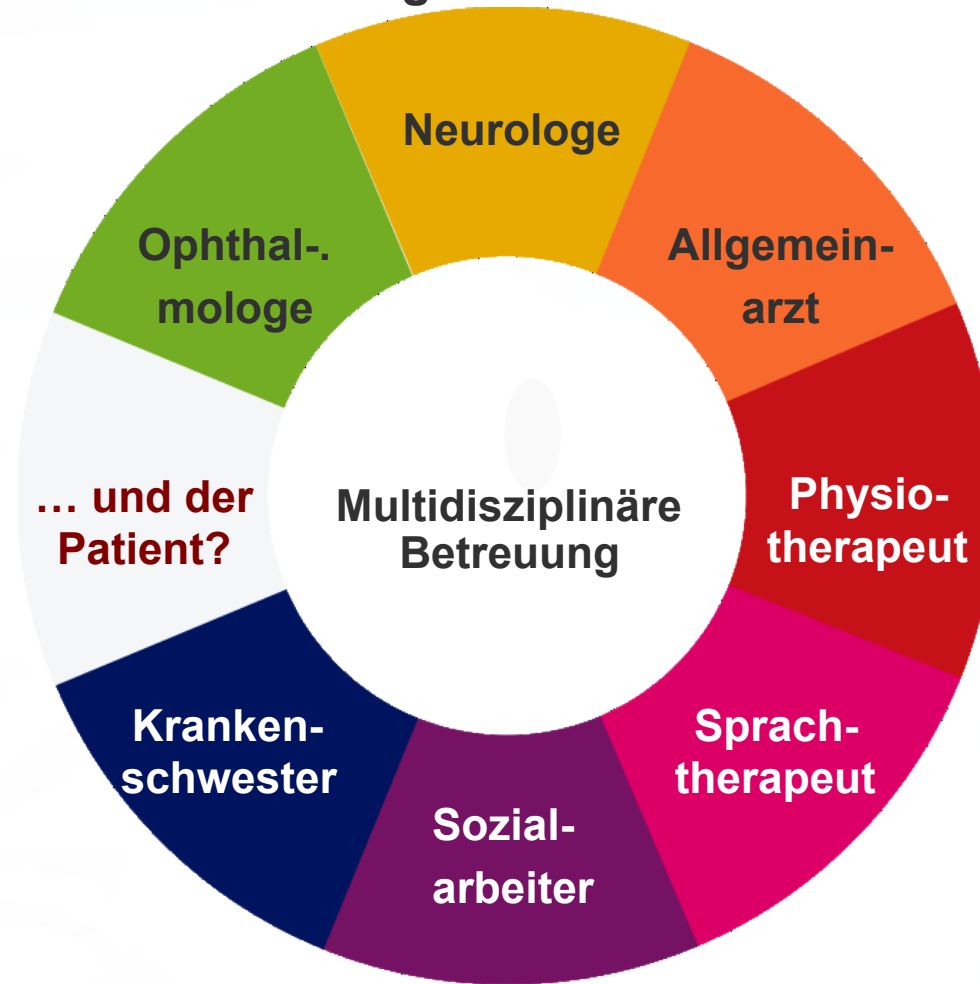
- Wie bewerte ich meine Erkrankung?
- Die Krankheit annehmen
 - Welchen Stellenwert gebe ich ihr in meinem Leben?
- Aktive Selbsthilfe üben
 - Welche Probleme kann ich beheben? Wie?
 - Was muss ich als gegeben akzeptieren?
- Welche Alternativen kann ich schaffen?

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



MS und Krankheitsbewältigung

Management der MS



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

