



Services rund um die MS.



Mit Vorlese-
und Mitmachteil
für Kinder im
Grundschulalter

MULTIPLE SKLEROSE – ANSCHAULICH ERKLÄRT

Altersgemäß mit Kindern und Jugendlichen
über MS sprechen



Diese Broschüre soll dir helfen, deinen Kindern das Thema MS altersgerecht und anschaulich zu vermitteln – und die richtigen Worte zu finden, um den Alltag gemeinsam zu gestalten.

Inhalt

Mit Kindern über MS sprechen	4
Altersgerecht über MS sprechen	7
Frühe Kindheit: spielerisch vermitteln	8
Mittlere und späte Kindheit: informieren und einbeziehen	10
Jugend: auf Augenhöhe kommunizieren	12
Vorlese- und Mitmachteil für Kinder im Grundschulalter und deren Eltern	14
Service	50

Mit Kindern über MS sprechen

Je besser dein Kind versteht, was sich hinter dem sperrigen Namen Multiple Sklerose verbirgt und was mit Mama oder Papa los ist, desto besser kann es damit umgehen.

Grundsätzliche Tipps



Reden und einbeziehen: Kinder haben feine Antennen. Sie merken, wenn sich Eltern Sorgen machen. Je eher du die Dinge ansprichst, desto befreiender ist das für euch – und desto mehr verbinden euch die Gespräche. Je mehr dein Kind über MS weiß und wie es dir geht, umso besser kann dein Kind damit umgehen und desto weniger ist es verunsichert.



Die Perspektive des Kindes einnehmen: Finde heraus, was deinem Kind wichtig ist und wann es sich Sorgen macht. Höre zu und versuche, Veränderungen bei deinem Kind zu spüren, um entsprechend reagieren zu können, zum Beispiel wenn es sich zurückzieht.



Geborgenheit vermitteln: An Tagen, an denen im Alltag nicht alles rund läuft oder du erschöpft bist, kann es vorkommen, dass dein Kind denkt, es hätte etwas falsch gemacht. In solchen Momenten kann eine Umarmung oft mehr bedeuten als tausend Worte.



Zeit geben: Vieles entwickelt sich Schritt für Schritt. Auch du musst für dich zunächst herausfinden, wie du damit umgehst, wenn du merkst, dass sich dein Kind Sorgen macht.



Hilfe annehmen: Anderen zu helfen fällt uns oft leicht. Aber warum fällt es uns immer so schwer Hilfe anzunehmen, wenn andere gerne helfen? Für Kinder ist es wichtig zu merken, dass sie dich unterstützen können. Es gibt ihnen das Gefühl, selbst etwas tun zu können.





Altersgerecht über MS sprechen

Jedes Kind ist anders, jedes Kind entwickelt sich in einem eigenen Tempo. Trotzdem durchlaufen alle Kinder bestimmte Entwicklungsphasen, in denen sich kognitive Fähigkeiten, soziale Beziehungen und andere lebenswichtige Aspekte entwickeln und verändern. Das Kind fühlt, sieht, denkt und spricht in jeder Entwicklungsstufe anders.

Damit dein Kind besser versteht, was es mit deiner MS auf sich hat und warum du jetzt so bist, wie du bist, haben wir einige altersgerechte Tipps zusammengestellt – angefangen bei Kindern ab drei Jahren bis hin zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Frühe Kindheit: spielerisch vermitteln

Wie Kinder in diesem Alter mit sich und der Welt umgehen



Kinder beziehen Dinge auf sich – und schließen von sich auf die Umwelt.



Die kindliche Umwelt ist stark emotional besetzt, was sich auf das seelische Gleichgewicht auswirkt.



Ab dem vierten Lebensjahr beginnen Kinder Handlungen allmählich zu planen.



Kinder sollten in diesem Alter nicht durch zu komplizierte und zu lange Erklärungen überfordert werden.

So kannst du das Thema MS altersgerecht vermitteln



Suche eine **emotionale Ebene**, mit Raum für Berührungen oder in den Arm nehmen.



Mache **Rollenspiele** – z. B. einen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt, um deinem Kind eine Vorstellung davon zu geben, wie ein Arztbesuch bei dir abläuft.



Benutze **Fingerpuppen, Spielklötze** oder z. B. **fallende Dominosteine**, deren Reihe unterbrochen wird, um Zusammenhänge anschaulich zu erklären.



Verwende z. B. ein **Sorgenpüppchen**, dem dein Kind seine Ängste anvertrauen kann.

Mittlere und späte Kindheit: informieren und einbeziehen

Wie Kinder in diesem Alter mit sich und der Welt umgehen



Sie erfassen mehrere Sachverhalte gleichzeitig und verarbeiten Informationen schneller.



Sie können sich in fiktive Situationen hineinversetzen und können schlussfolgernd denken.



Das Interesse erweitert sich auf Dinge, die sie weder gesehen noch selbst erlebt haben. Das Denken wird flexibler und organisierter.



Sie können mehrere Aspekte einer Situation gleichzeitig betrachten.



Es gelingt ihnen, konkrete Probleme zu lösen, die sich auf die gegenwärtige Situation beziehen.

So kannst du das Thema MS altersgerecht vermitteln

Hast du Kinder in dieser Altersstufe? Dann hilft dir unser Vorlese- und Mitmachteil, das Thema MS kindgerecht zu vermitteln.

→ *Vorlese- und Mitmachteil ab Seite 16*

▶ MS mit Videos erklären: Die MS-Erklärfilme der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft (bereitgestellt von amsel e.V.), richten sich an Kinder zwischen 9 bis 13 Jahren und deren Eltern.

Multiple Sklerose ist nicht immer einfach

www.amsel.de/video/gemischte-gefuehle-multiple-sklerose-ist-nicht-immer-einfach/



Die Krankheit der 1.000 Gesichter

www.amsel.de/video/was-ist-multiple-sklerose/

MS ist bei jedem anders

www.amsel.de/video/multiple-sklerose-symptome-ms-ist-bei-jedem-anders/



Wenn Kinder sich um ihre Eltern Sorgen machen

www.amsel.de/video/wenn-kinder-sich-um-ihre-ms-erkrankten-eltern-sorgen/

Jugend: auf Augenhöhe kommunizieren

Wie Jugendliche mit sich und der Welt umgehen



In diesem Alter geht es viel um Selbstfindung. Wer bin ich? Wo will ich hin und mit wem?



Sie begreifen die inhaltlichen Aspekte der MS und haben ihre eigenen Blickwinkel. Ein Gespräch auf Augenhöhe vermittelt dem Kind, dass es in seiner Sichtweise ernst und wahrgenommen wird. Mitunter kann es dazu führen, dass du selbst einen neuen Blickwinkel auf einige Aspekte erlangen kannst.



Der Einfluss der Eltern nimmt ab, jener gleichaltriger Freund*innen nimmt zu. Die Ablösung von der Familie setzt ein.



Die elterliche Kontrolle kann zu Rebellion führen, gleichzeitig vermitteln Eltern auch Halt und Geborgenheit.

So kannst du mit dem Thema MS und Alltag umgehen

- Auf emotionaler Ebene kann es zu Verstimmungen kommen, weil sich Jugendliche in einer Ablösungsphase befinden. Sie wollen sich von ihren Eltern lösen und gleichzeitig könnten sie Schuldgefühle entwickeln, weil sie den betroffenen Elternteil nicht alleine lassen wollen. Deshalb ist der Blick auf das Rollenverständnis in dieser Hinsicht ein Anknüpfungspunkt.

Das Zusammenleben sollte hier im Fokus stehen, um gemeinsam Alternativen zu entwickeln und Änderungen zuzulassen.

- Auch wenn es in dem Alter zu Reibereien kommen kann, gib deinem Kind das Gefühl, dass es sich immer an dich wenden kann.



Vorlese- und Mitmachteil

für Kinder im Grundschulalter und Eltern



Selber lesen



Vorlesen lassen



Mitmachen



Darüber sprechen



Jemand in deiner Familie hat MS?



*Sicherlich hast
du viele Fragen.*

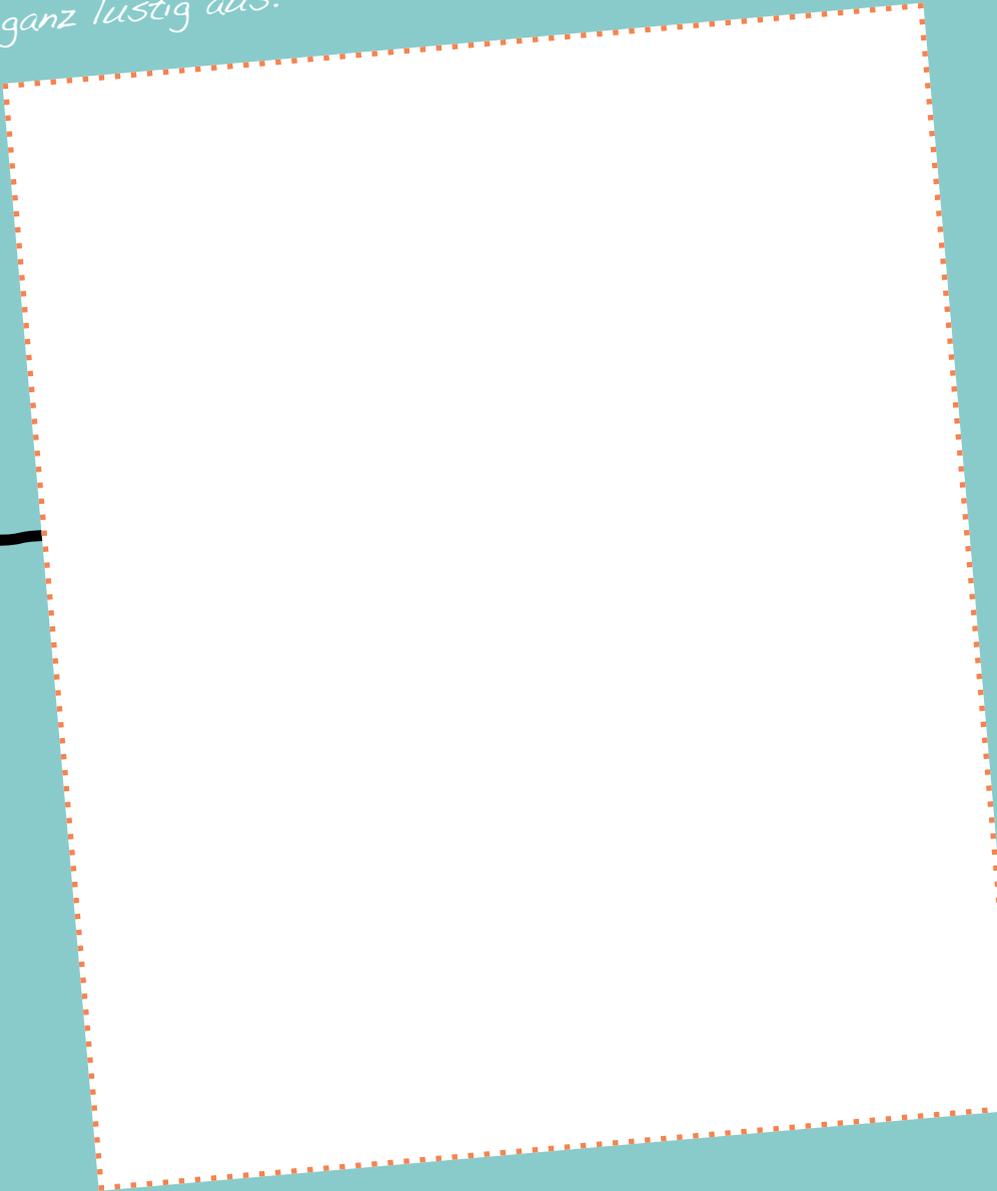
*Hier findest
du Antworten.*



**MACH
MIT!**

Ich bin Max Sonntag. Ich erklär dir, was du über MS wissen willst. Außerdem habe ich einige Mitmachtipps für dich. Hast du Lust dazu?

Male hier schon mal ein Bild von dir.
Oder von deiner Familie. Bestimmt sehen alle
ganz lustig aus!



WAS BEDEUTET MS?

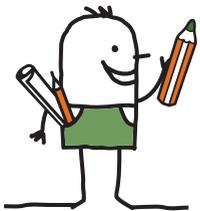
Abkürzung oder Zungenbrecher – was ist dir lieber?

Deine Mama oder dein Papa hat Multiple Sklerose. Die Abkürzung dafür ist MS. Multiple Sklerose – versuch das mal auszusprechen. Hört sich kompliziert an, oder? Und ist ein gemeiner Zungenbrecher. Deshalb sagen viele nur MS. Das ist einfacher und bedeutet dasselbe.

Was hat es mit MS auf sich?¹

MS ist lateinisch und bedeutet „viele Narben“. Diese Narben entstehen aber nicht auf dem Knie oder Ellenbogen wie nach einem Fahrradsturz. Du kannst sie nicht mal sehen, weil sie so klein sind und auf den Nervenbahnen im Inneren des Körpers sitzen.

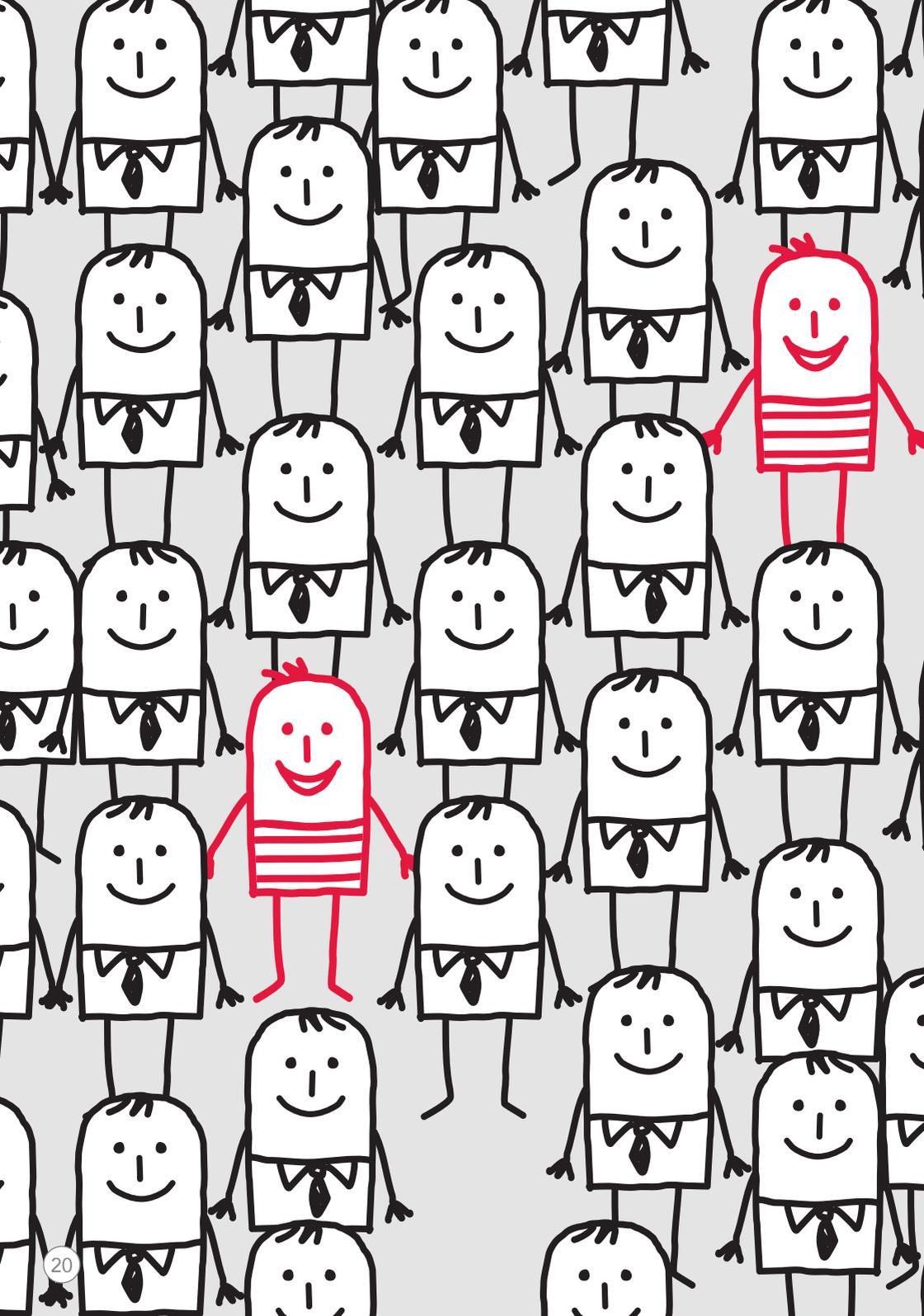
**MACH
MIT!**



Hast du schon mal was von Nerven gehört? Oder kennst du Sätze wie „Das nervt“ oder „Meine Hausaufgaben sind echt nervig“. Wenn du Lust hast, denk dir lustige Sätze aus, in denen „Nerven“ vorkommen!

Sätze mit „Nerven“ -
schreibe auf, was dir einfällt!





VIELE HABEN MS SO WIE MAMA ODER PAPA.

Über 200.000 Menschen in Deutschland haben MS.²

Bei uns leben etwa so viele Menschen mit MS wie in einer mittelgroßen Stadt – zum Beispiel Mainz oder Rostock. MS beginnt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr – genau dann, wenn Eltern Kinder haben, die etwa so alt sind wie du.

Hast du das schon gewusst?³

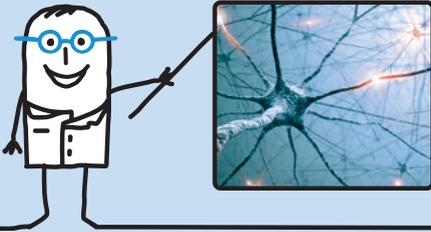
Menschen, die in der Nähe des Äquators leben, haben nicht so häufig Multiple Sklerose wie beispielsweise bei uns in Deutschland. Übrigens: Schätzungsweise haben weltweit etwa 2,3 Millionen Menschen MS.

MS betrifft Frauen viel häufiger als Männer. Warum das so ist, weiß man noch nicht genau.

Gleich erfährst du noch mehr

Auf den folgenden Seiten lernst du eine Menge über MS. Ganz toll wäre es, wenn du deinen Freundinnen oder Freunden davon erzählst. Was meinst du?

WELCHE ROLLE SPIELEN NERVENBAHNEN BEI MS?



Das ist die Darstellung einer Nervenbahn.

Für was sind Nerven da?⁴

Alles, was du fühlst, denkst, riechst, siehst oder hörst, wird von Nervenbahnen übermittelt. Auch wenn du dich bewegst, leiten die Nerven Signale weiter. Wenn du deinen Arm heben willst, sendet dein Gehirn über Nervenbahnen blitzschnell den Befehl „Heb dich“. Schon geht dein Arm hoch. Das geht auch umgekehrt. Zwick dich mal in den Arm! Sofort melden deine Nerven ans Gehirn: „Autsch, tut weh.“

Was passiert mit den Nerven?⁵

Stell dir ein Kabel vor. Dieses Kabel hat normalerweise eine Schutzhülle drumrum, die Isolierung. Sie sorgt dafür, dass dem Kabel nichts passiert oder Du einen Stromschlag erhältst. Ähnlich ist es bei Nervenbahnen. Auch sie umgibt eine Schutzhülle. Durch die MS gibt es Entzündungen, es kommt zu Beschädigungen der „Schutzhülle“ der Nerven und in Folge liegen die Nerven blank. Sind die Entzündungen abgeheilt, können sie Narben auf den Nerven hinterlassen.

Die Narben auf den Nerven bremsen die Signale vom Gehirn. Sie werden nicht mehr so schnell, nicht vollständig oder gar nicht weitergeleitet. Sagt das Gehirn zum Arm „Heb dich“, kommt der Befehl nicht richtig an. Der Arm weiß nicht so recht oder gar nicht, was er tun soll. Auch einfache Dinge wie Essen, Schreiben oder Ballfangen machen dann große Schwierigkeiten.

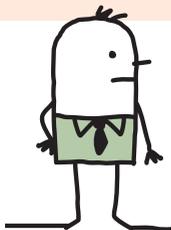
WENN DAS GEHIRN NICHT WIE GEWOHNT ARBEITET⁶

Bei Menschen mit MS funktioniert das Gehirn manchmal nicht wie gewohnt. Das liegt daran, dass die Nervenbahnen beschädigt sind. Die Signale brauchen mehr Zeit, um ihr Ziel zu erreichen. Deshalb brauchen Menschen mit MS manchmal etwas mehr Zeit. Manchmal geht auch was auf dem Weg verloren. Dann kann es sein, dass deine Mama oder dein Papa häufiger mal was vergisst.



???

**MACH
MIT!**



Finde die Bahn durch das Gehirn. Beginne bei Start und fahre mit einem Stift den Weg zum Ziel nach!

DER ARZT SAGT,
DIE MS KOMMT IN
SCHÜBEN.

DANN SOLLEN SIE
SICH DOCH GLEICH
WIEDER VERAB-
SCHIEDEN!





Was ist ein Schub?²

Die MS ist immer da, macht sich aber nicht immer bemerkbar. Stell dir das so vor: Die meiste Zeit schläft die MS in einer geschlossenen Schublade. Plötzlich springt die Schublade auf und die MS macht sich bemerkbar. Das nennt man Schub. Leider lässt sich die Schublade nicht für immer zusperren. Aber es gibt Medikamente, die helfen, dass die Schublade länger zubleibt.

Was passiert bei einem Schub?²

Die MS kann durch Entzündungen im Gehirn einen Schub verursachen. Dann kann es passieren, dass es Mama oder Papa nicht so gut geht. Manche Menschen können nicht mehr gut gehen, manche müssen auf lange Sicht gesehen, zeitweise oder auch immer im Rollstuhl sitzen. Zudem sind Menschen mit MS oft sehr, sehr müde – oder haben Schwierigkeiten beim Sprechen. Bei einem Schub können verschiedene Körperteile betroffen sein. Das hängt davon ab, wo im Gehirn die Entzündungen auftreten.

Hinterlässt ein Schub Spuren?²

Der Schub ist vorbei, wenn die akuten bzw. aktiven Entzündungen wieder weg sind. Aber leider können im Gehirn Narben zurückbleiben, die nicht mehr verschwinden. Wenn solche Narben auf den Nervenbahnen zurückbleiben, sind sie wie Hindernisse. Die Signale vom Gehirn kommen dann nicht mehr so leicht und schnell durch. Es kann länger dauern, bis sie ankommen – und manchmal kommen sie auch gar nicht an.

NACH DEM SCHUB GEHT'S WIEDER AUFWÄRTS



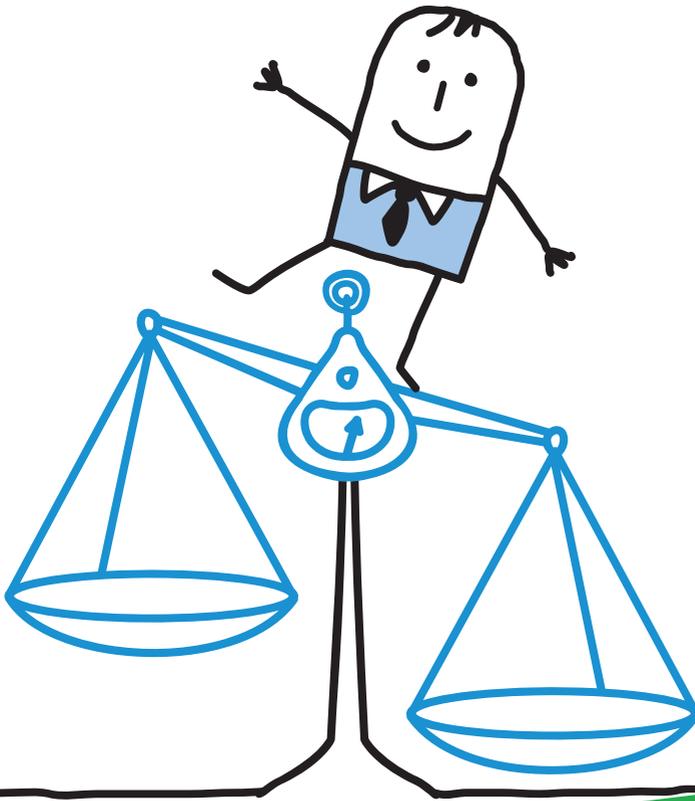
Wie lange dauert ein Schub? Und was ist danach?³

Ein Schub kann einen Tag dauern oder mehrere Wochen. Gut ist nur, dass nach einem Schub die meisten Beschwerden wieder weggehen können. Deine Mama oder dein Papa fühlt sich dann wieder viel besser. Leider können manche Beschwerden nach einem Schub zurückbleiben. Es ist ein Auf und Ab – wie beim Wippen oder Achterbahnfahren, zum Glück aber viel langsamer.

Hast du irgendwo eine Narbe?

Wenn du sie sehen kannst, ist das nicht schlimm. Sie sitzt auf der Haut und wird dich noch eine ganz Zeit an eine Verletzung erinnern. Narben, die durch MS entstehen, sitzen auf den Nerven im Gehirn. Im Gehirn können wir sie mit dem bloßen Auge nicht sehen. Dazu braucht man bestimmte Geräte, um sie sichtbar zu machen.





**MACH
MIT!**

*Versuch einmal mit der linken Hand zu essen -
oder mit der rechten, wenn du Linkshänder bist.
Oder binde dir Gewichte an die Beine oder Arme.
Du wirst merken, wie mühsam jede Bewegung
auf einmal ist.*

KANN MAN MS SEHEN?

Wie erkennt man, dass jemand MS hat?⁷

Ob ein Mensch MS hat oder nicht, sieht man nicht auf einen Blick. Wer MS hat, sieht nicht unbedingt krank aus. Aber er kann Beschwerden haben, etwa beim Gehen, Sehen oder Essen. Diese Beschwerden nennt man Symptome. Und die kannst du manchmal sehen. Wenn Mama oder Papa etwa einmal wackelig auf den Beinen ist oder öfter auf dem Sofa liegt.

Gut zu wissen⁷

Wichtig ist, dass du eines weißt: Mama oder Papa tut das nicht absichtlich. Es liegt daran, dass die Signale vom Gehirn nicht mehr richtig weitergeleitet werden. Nicht alle Menschen mit MS haben die gleichen Beschwerden. Manche haben gar keine – und was nicht da ist, kann man natürlich auch nicht sehen.

WARUM HEISST DIE MS KRANKHEIT MIT 1.000 GESICHTERN?

MS ist immer anders⁸

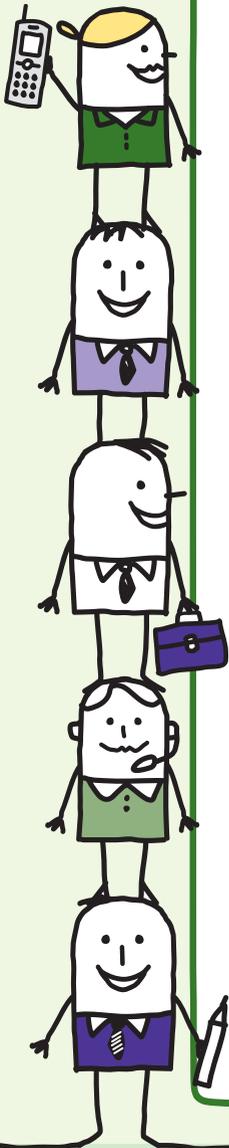
MS verläuft bei allen anders. Nicht alle haben die gleichen Beschwerden und nicht alle haben alle Symptome. Es kann vorkommen, dass bestimmte Bewegungen mit der Zeit schwieriger werden oder die Augen weniger gut funktionieren. Das alles passiert aber nicht immer – und nicht von Anfang an. Weil MS bei jedem Menschen anders verläuft, wird sie auch „Krankheit mit 1.000 Gesichtern“ genannt.

Du kannst Mama oder Papa unterstützen

Im Verlauf der MS werden manche Menschen in ihren Bewegungen unsicher. Manchmal kann sogar jeder Schritt schwerfallen. Auch Treppensteigen kann mühsam werden. Wenn das bei Mama oder Papa so ist, kannst du sie prima unterstützen: mit dem Gang zur Mülltonne – oder mit dem Einkauf beim Bäcker. Bestimmt fällt dir noch mehr ein, wie du helfen kannst.



TIPP: Mama oder Papa freut sich bestimmt, wenn du den einen oder anderen Weg für sie erledigst.



**MACH
MIT!**



Was kannst du für deine Eltern erledigen? Male oder schreibe auf, was dir gerade so einfällt!

WIESO FÜHLEN SICH MENSCHEN MIT MS OFT SO MÜDE?



Warum macht MS so schlapp?⁹

Zu den häufigsten Beschwerden gehört die Müdigkeit und eine erhöhte Erschöpfbarkeit. In der Fachsprache nennt man das Fatigue. Da hilft mehr Pausen zu machen und sich öfter auszuruhen. Das liegt daran, dass die Nervenbahnen beschädigt sind und Signale vom Gehirn nicht schnell zu den Muskeln geleitet werden können, was sehr anstrengend für Körper und Kopf ist. Das fühlt sich an wie nach einer langen Wanderung oder nach einem langen und sehr anstrengenden Fußballspiel.

Warum macht MS traurig?¹⁰

Einige werden durch MS traurig und haben auf nichts richtig Lust. Es kann anstrengend sein, mit MS zu leben. Und es macht wenig Spaß, sich bei jeder Kleinigkeit helfen lassen zu müssen. Aber keine Angst – die Traurigkeit bleibt nicht für immer, sie kann auch wieder verschwinden.

Wenn ich schlapp oder traurig bin, mach ich manchmal einen kleinen Spaziergang durch den Wald, dabei begegnen mir hin und wieder lustige Waldbewohner wie dieser hier.

Kannst du mir helfen und mir sagen, aus welchen Tieren sich dieses Wesen zusammensetzt? Vielleicht fällt dir ja sogar ein passender Name für dieses Tier ein.

**MACH
MIT!**



Ich habe mir einen Namen ausgedacht. Das Tier heißt ...

GEHT DIE MS WIEDER WEG? ODER BLEIBT SIE FÜR IMMER?

Kann man mit MS lange leben?^{2,11}

Wenn die MS einmal aufgetreten ist, geht sie leider nicht mehr richtig weg. Die gute Nachricht: Wer lernt, mit Multipler Sklerose umzugehen, kann ganz prima damit leben. Die meisten Menschen mit MS leben genauso lang wie gesunde Menschen.

Kann eine Medizin helfen?²

Bestimmte Medikamente helfen, dass der Schub nicht so schlimm verläuft. Andere helfen, dass die Zeit bis zum nächsten Schub länger dauert und die MS nicht so schnell schlimmer wird. Die Ärztin oder der Arzt erklärt Mama oder Papa, welche Medikamente für sie oder ihn am besten sind.



Kommt man bei MS ins Krankenhaus?¹²

Bei einem Schub gehen viele zur Behandlung kurz ins Krankenhaus. Sie werden dort mit einer Medizin behandelt, die Kortison heißt und schnell bei einem Schub hilft. Schon nach ein paar Tagen oder wenigen Wochen ist der Schub dann wieder vorbei. Mama oder Papa kommt wieder nach Hause und es geht wieder besser.

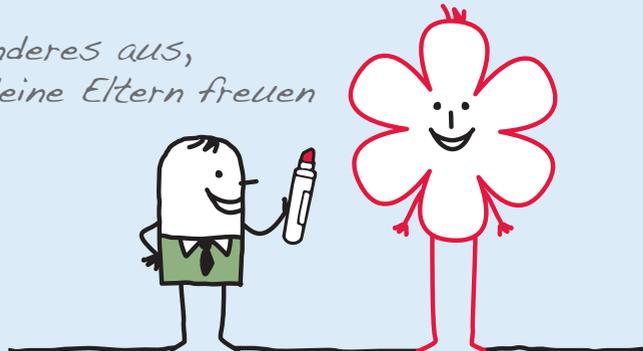
Manchmal müssen Mama oder Papa auch ins Krankenhaus, um überprüfen zu lassen, ob alles in Ordnung ist (MRT) oder wenn sie ein bestimmtes Medikament bekommen. Was ist eigentlich mit MRT gemeint? Das erfährst du auf der nächsten Seite.

Wer mit MS ins Krankenhaus muss, kommt meist schnell wieder nach Hause. Überleg dir einen schönen Willkommensgruß!

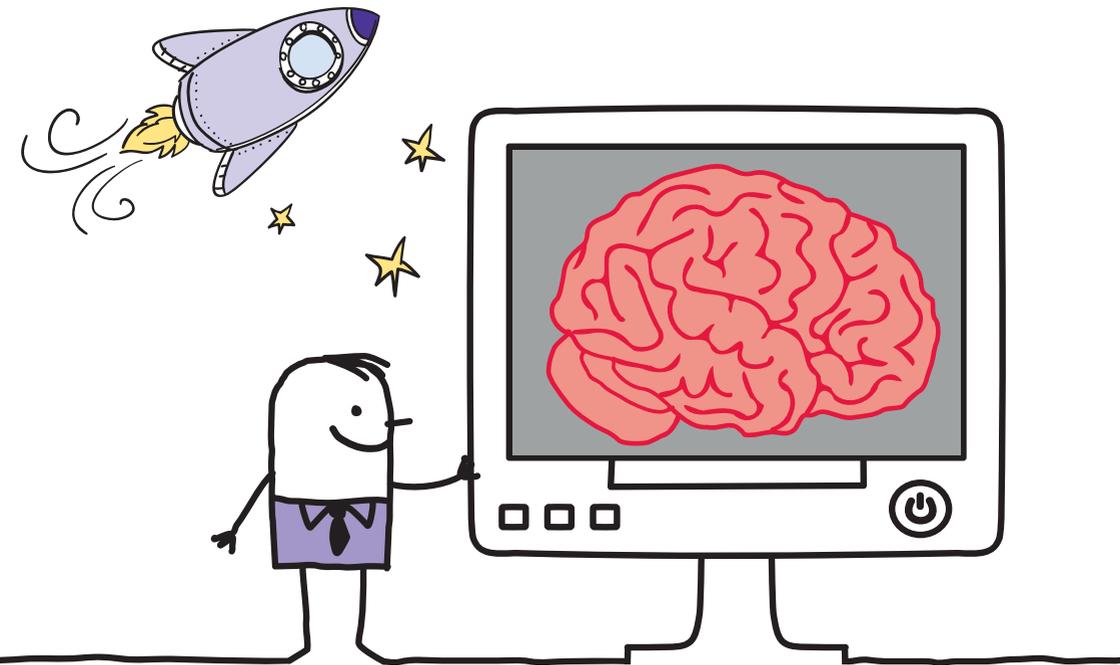
EINIGE VORSCHLÄGE:

- Pflück Blumen und stell sie in eine Vase
- Schreib auf Kärtchen, dass du dich freust
- Mal ein Bild
- Denk dir was anderes aus, worüber sich deine Eltern freuen

**MACH
MIT!**



WIE KANN MAN DAS GEHIRN FOTOGRAFIEREN? UND WARUM WIRD MAN DABEI IN EIN RAUMSCHIFF GESCHOBEN?





Gibt es bestimmte Ärztinnen und Ärzte für MS?

Zur besseren Kontrolle ihrer Erkrankung gehen Menschen, die MS haben, öfter im Jahr zur Ärztin oder zum Arzt. Die Ärztinnen und Ärzte, die sich auf das Nervensystem spezialisiert haben, heißen Neurologinnen und Neurologen. Sie kennen sich gut mit MS aus.



TIPP: Vielleicht hast du ja mal Lust, Mama oder Papa in die ärztliche Sprechstunde zu begleiten? Frag nach, ob du mal mitkommen darfst.

Was passiert bei der Neurologin oder dem Neurologen?²

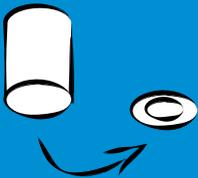
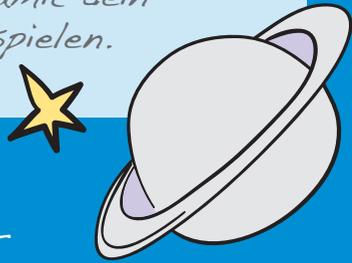
Zunächst wird Mama oder Papa gefragt: „Wie geht es Ihnen? Wie fühlen Sie sich?“

Weil MS nicht mit dem bloßen Auge sichtbar ist, kommt man in einen Apparat mit einer Röhre, die wie ein Raumschiff aussieht. Doch keine Sorge, Mama oder Papa reisen nicht ins Weltall. Diese Röhre ist wie eine riesige Fotokamera, die viele Bilder vom Gehirn macht und die „Narben“ und Entzündungen im Gehirn sichtbar machen kann. Diesen Apparat nennt man MRT. Dabei entstehen Fotos, die man auf einem Monitor sehen kann. Darauf kann die Ärztin oder der Arzt Entzündungen und Narben auf den Nervenbahnen erkennen.

BAU DIR DEIN EIGENES RAUMSCHIFF

MACH MIT!

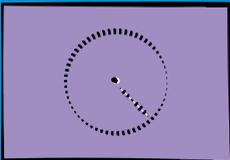
Würdest du die MS am liebsten auf den Mond schießen? Das geht leider nicht. Du kannst dir aber ein Raumschiff bauen und damit dein eigenes Weltraumabenteuer nachspielen.



1) Schmales Kunststoffröhrchen mit Deckel ohne Schraubverschluss (z.B. die Dose von Brausetabletten) öffnen



2) Papier anmalen und Dose bekleben



3) Kreis für Raumschiffspitze ausschneiden

4) Spitze aufkleben (Öffnung der Dose ist unten)

Hier ist die Anleitung! ✨



5) 1 Brausetablette in Raumschiff geben und zur Hälfte mit Wasser füllen



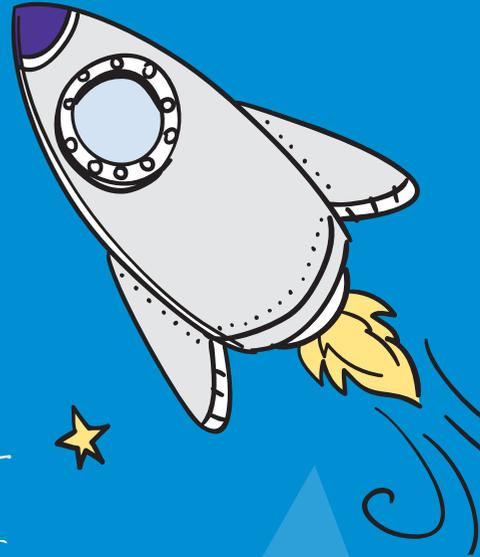
6) Schnell den Deckel drauf und gut verschließen



7) Raumschiff senkrecht auf stabilen Boden stellen. Dann schnell ein paar Schritte zurücktreten.



8) Nach einigen Sekunden startet das Raumschiff!



Bitte nur im Freien und mit einem Erwachsenen zusammen ausprobieren!

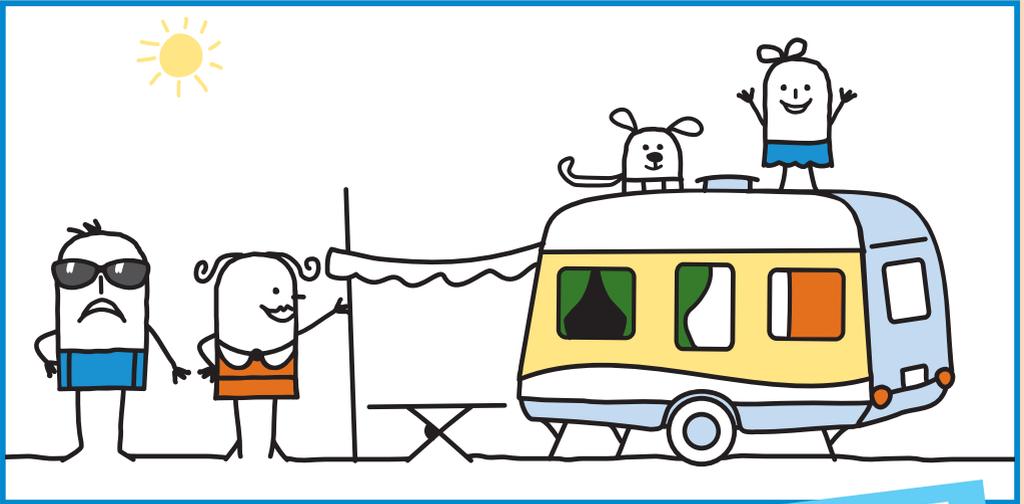
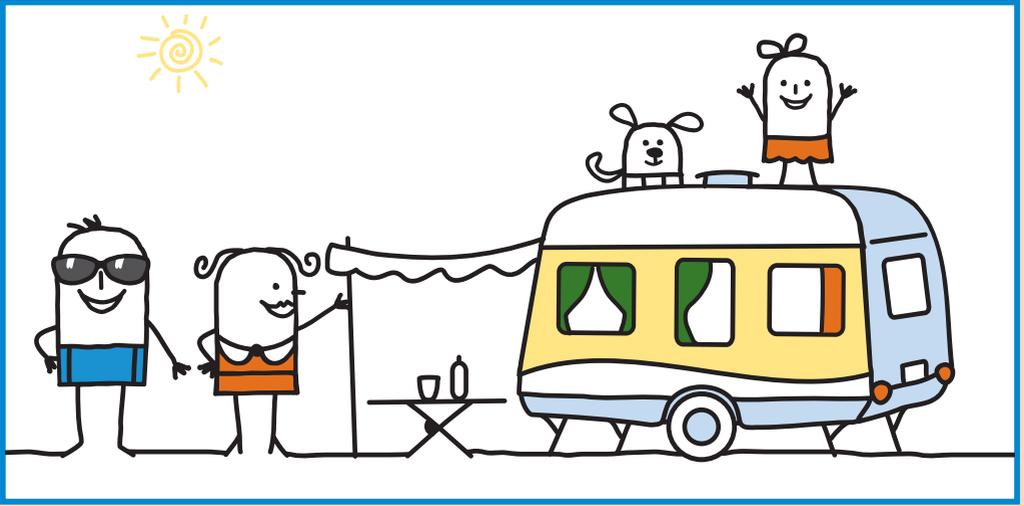
KÖNNEN WIR NOCH AUSFLÜGE UND URLAUB MACHEN?



Was ist mit Ausflügen und Urlaub?

Natürlich könnt ihr weiterhin spannende Ausflüge machen. Vielleicht geht deine Mama oder dein Papa manches etwas langsamer an, doch kurze Ausflüge, die dir auch Spaß machen, sind

bestimmt möglich. Wenn ihr bisher gemeinsam Urlaub gemacht habt, dann werdet ihr das sicher auch in Zukunft tun. Es kann sein, dass ihr woanders hinfahrt als sonst. Es gibt ja so viele spannende Ziele.



**MACH
MIT!**

*Findest du die Unterschiede?
Im unteren Bild sind 9 Fehler versteckt,
einige sind ziemlich schwer zu finden!*

ALLES DREHT SICH UM DIESE BLÖDE MS. UND WO BLEIB ICH?

Aber mich gibt's doch auch noch

Du musst nicht traurig sein, wenn Mama oder Papa MS hat. MS schränkt zwar vieles ein. Deine Mutter oder dein Vater kann aber trotzdem noch mit dir spielen, kuscheln und viele andere schöne Dinge machen. Wenn bei

Mama oder Papa ein Schub auftritt, dreht sich in eurem Leben wahrscheinlich vieles um die MS. Sobald der Schub vorbei ist, kann die Krankheit wieder unwichtiger werden und deine Eltern haben sicher wieder so viel Zeit für dich wie davor.



GEMEINSAM GEHT ES BESSER

Was können wir gemeinsam machen?

Es gibt viele Dinge, bei denen MS nicht stört. Wie wäre es mit einem Besuch im Schwimmbad oder einem Kinonachmittag? Habt ihr Lust, gemeinsam zu musizieren, ein Buch zu lesen oder zu malen? Ihr könnt natürlich auch einen tollen Film ansehen oder euch Geschichten ausdenken.

Mut zum Gefühl

Wenn du manchmal traurig bist oder wütend, dir Sorgen machst oder Angst hast, ist das ganz normal. Lass deine Gefühle ruhig zu. Ganz wichtig ist, dass du darüber sprichst, wie es dir gerade geht. Auch wenn du weinen musst, gehe zu Mama oder Papa oder jemandem, dem du vertraust und lass dich trösten. Du wirst sehen, hinterher fühlst du dich gleich ein bisschen besser.



ZEIG, WAS DU FÜHLST UND FÜHL DICH LEICHTER.

Gefühle können sich ändern

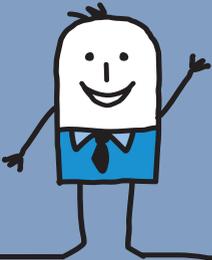
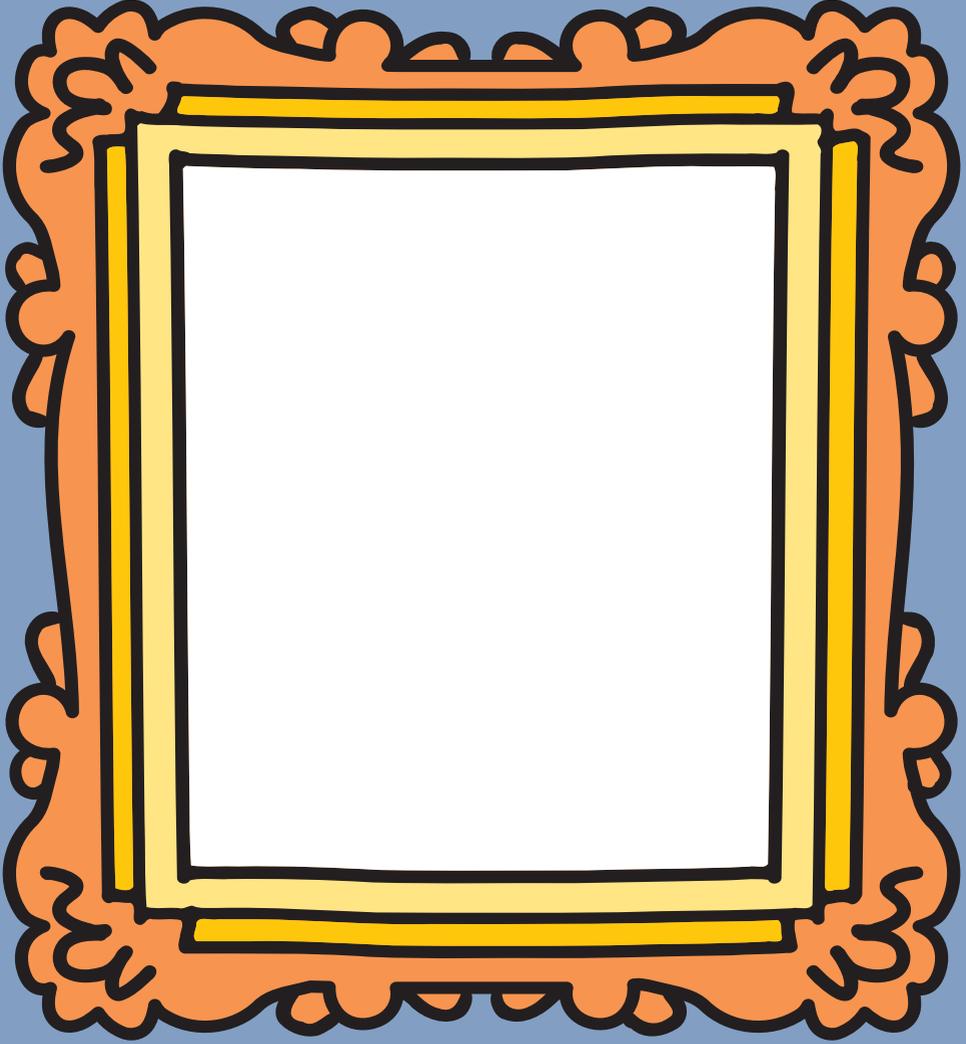
Du kennst es von deinen Spielsachen: Mal findest du das eine ganz toll, dann wieder das andere. Ähnlich ist es mit Gefühlen, sie können schnell von „besonders schön“ zu „ziemlich schlecht“ wechseln. Damit blöde Gefühle nicht so lange bleiben, kannst du sie offen zeigen und darüber sprechen. Das hilft oft sehr.

Wie sehen deine Gefühle aus?

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie deine Gefühle aussehen würden, wenn man sie sehen könnte? Vielleicht haben sie eine bestimmte Farbe, manchmal Giftgrün oder Bonbon-Rosa. Oder sie haben eine bestimmte Form, sie könnten zackig-spitz oder rund-flauschig sein. Male deine Gefühle, so wie sie jetzt gerade sind. Zum Beispiel in diesen Rahmen. Du kannst das Bild anderen zeigen und es aufhängen.

MACH MIT!

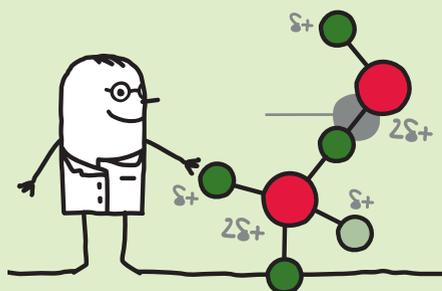
Wenn du lieber schreibst als bastelst, dann erzähl eine Geschichte! Vielleicht deine eigene Geschichte oder die von jemandem, den du dir ausdenkst.



WARUM ERFINDET DIE WISSENSCHAFT NICHT EINFACH EIN WUNDERMITTEL?

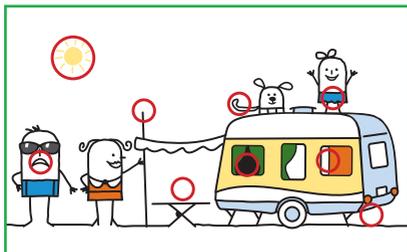
Was bringt die Zukunft?²

Es sind schon einige Medikamente erfunden worden. Aber es gibt bisher noch kein Mittel, das MS heilen kann. Auf der ganzen Welt versuchen Forscherinnen und Forscher mehr über Multiple Sklerose herauszufinden. Sie fragen sich: Woher kommt MS? Wie können Menschen damit besser leben? Welche Medikamente können noch besser helfen?

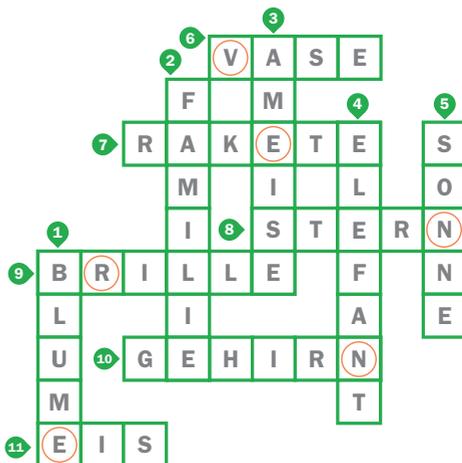


**MACH
MIT!**

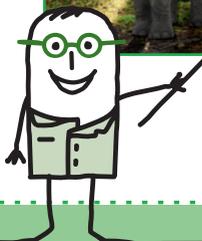
Die MS gibt Forscherinnen und Forschern weltweit viele Rätsel auf. Magst du auch Rätsel? Ich habe eins für dich vorbereitet, das du mit allem, was du jetzt schon über MS weißt, bestimmt lösen kannst.



- Schwein
- Hase
- Papagei
- Zebra
- Elefant
- Krokodil



Lösungswort: NERVEN



Wollt ihr noch mehr Mitmachbroschüren?

Hast du Geschwister, die eine eigene Mitmachbroschüre haben möchten? Dann bitte doch einfach deine Eltern, das MS Service-Center anzurufen.



MS Service-Center

Individuelle Impulse
rund um die Uhr

0800 030 77 30

Jetzt mehr
erfahren:

mein.ms-life.de

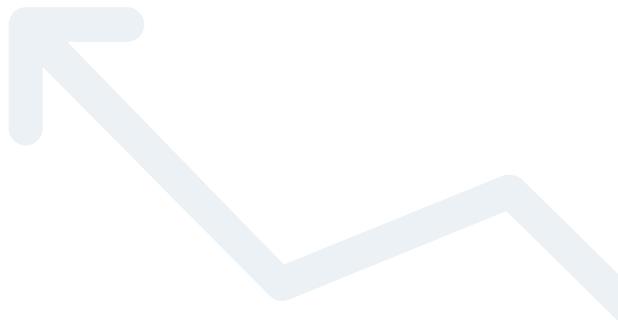


Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.

Telefon: **0511 9 68 34-0** | Web: **dmsg.de** | Mail: **dmsg@dmsg.de**

Quellen

- 1 Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Multiple Sklerose: Was ist das? [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/multiple-sklerose/was-ist-das.html#:~:text=Multiple%20Sklerose%20bedeutet%20zu%20Deutsch,Signalen%20%C3%BCber%20Nervenfasern%20\(Axone\)](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/multiple-sklerose/was-ist-das.html#:~:text=Multiple%20Sklerose%20bedeutet%20zu%20Deutsch,Signalen%20%C3%BCber%20Nervenfasern%20(Axone)) (eingesehen am 04.12.2023)
- 2 DGN (Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V.). Leitlinie Multiple Sklerose für Patientinnen und Patienten. Version 1.5. AWMF-Register-Nr. 030-050
- 3 Baumhackl U., Berger T. ÖMSB Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek. Evidenzbasierte Informationen zu allen Aspekten für Betroffene sowie Ärzte und Ärztinnen. 3. Auflage 2018
- 4 Neurologen und Psychiater im Netz. Funktionen von Gehirn und Nervensystem. www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/gehirn-nervensystem/funktion/ (eingesehen am 04.12.2023)
- 5 Neurologen und Psychiater im Netz. Ursachen und Risikofaktoren einer Multiplen Sklerose. www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/multiple-sklerose-ms/ursachen/ (eingesehen am 04.12.2023)
- 6 Ärzteblatt. Perspektiven der Neurologie 2017. Multiple Sklerose: Kognitive Defizite haben hohe Relevanz für den Alltag. . www.aerzteblatt.de/archiv/193350/Multiple-Sklerose-Kognitive-Defizite-haben-hohe-Relevanz-fuer-den-Alltag (eingesehen am 04.12.2023)
- 7 Kip M, Zimmermann A. Weißbuch Multiple Sklerose; Krankheitsbild Multiple Sklerose; link. springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-49204-8_1 (eingesehen am 04.12.2023)
- 8 DMSG. Was ist Multiple Sklerose (MS)? www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms (eingesehen am 04.12.2023)
- 9 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft. Fatigue bei Multipler Sklerose: Was wissen wir? www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/fatigue-bei-multipler-sklerose-was-wissen-wir/ (eingesehen am 04.12.2023)
- 10 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft. Depression. www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblaetter/03_Psychische_Aspkte/MS-Info_Depression.pdf (eingesehen am 04.12.2023)
- 11 Ärzteblatt. Multiple Sklerose: Hohe Lebensqualität erreichbar. Dtsch Ärztebl 2019; 116(45): A - 2088; www.aerzteblatt.de/archiv/210727/Multiple-Sklerose-Hohe-Lebensqualitaet-erreichbar (eingesehen am 04.12.2023)
- 12 Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft. Was ist ein Schub. www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/schubtherapie (eingesehen am 04.12.2023)



WAS ZÄHLT, BIST DU!

Bei 360° dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



MS-Portal mein.ms-life.de

Orientierung rund um
das Leben mit MS

Erweiterung des Wissens zur MS und Unterstützung im Alltag. Aufklärung rund um die Therapie und deren Anwendung für Patient*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



**Jetzt auch den digitalen
ErnährungsManager für einen
rundum gesunden Lifestyle**

kennenlernen: positive Beeinflussung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch eine bewusste Ernährung.



MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um die Uhr
0800 030 77 30

Das MS Service-Center ist rund um die Uhr erreichbar und vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen sowie praktische Aspekte und ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient*innen mit Biogen Medikament. Ob bei sensiblen Themen, als emotionaler Anker, bei Fragen zur MS, Sozialrecht oder bei Themen wie Ernährung, Familie, Entspannung oder Sport – wir nehmen uns Zeit für dich während der Diagnosestellung und im weiteren Leben mit MS.



MS-Begleitprogramm für Patient*innen mit Biogen Medikament

Rundum wohlfühlen

Persönliche und digitale Unterstützungsangebote, abgestimmt auf die speziellen Anforderungen des verordneten Biogen Medikaments: Wiederholung der ärztlichen Empfehlungen für den Umgang mit dem Biogen Medikament und deren Anwendung, Entwicklung von Strategien zum Leben mit MS, um das Selbstmanagement, Wohlbefinden und die Lebensqualität zu fördern (Themen wie z. B. Motivation, Ernährung, Stressbewältigung) oder individuelle vertiefende Informationen – immer entsprechend dem Wunsch der Patient*innen.



App Cleo

Rundum organisiert

Unterstützung im Alltag mit hilfreichen Dokumentations- und Erinnerungsfunktionen sowie personalisierbaren Wohlfühl- und Trainingsprogrammen.



Infomaterialien

Rundum informiert

Gezielte Aufklärung rund um das verordnete Biogen Medikament sowie verständliche Informationen für den Alltag mit MS und unterschiedliche Lebenssituationen, wie z. B. bei Kinderwunsch.

Jetzt mehr erfahren:



mein
mslife

mein.ms-life.de



WAS ZÄHLT, BIST DU!

360°

Alles dreht sich um dich.
Services rund um die MS.

Bei 360° dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



MS-Portal mein.ms-life.de

Orientierung rund um
das Leben mit MS

Erweiterung des Wissens zur MS und Unterstützung im Alltag. Aufklärung rund um die Therapie und deren Anwendung für Patient*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



Jetzt auch den digitalen ErnährungsManager für einen rundum gesunden Lifestyle kennenlernen: positive Beeinflussung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch eine bewusste Ernährung.



Jetzt mehr erfahren:

mein.ms-life.de



MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um
die Uhr **0800 030 77 30**

Vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen und praktische Aspekte sowie ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



App Cleo

Rundum organisiert

Unterstützung im Alltag mit hilfreichen Dokumentations- und Erinnerungsfunktionen und personalisierbaren Wohlfühl- und Trainingsprogrammen.



MS-Begleitprogramm für Patient*innen mit Biogen Medikament

Rundum wohlfühlen

Persönliche und digitale Unterstützungsangebote zur Förderung des Selbstmanagements, des Wohlbefindens und der Lebensqualität, zugeschnitten auf die speziellen Anforderungen des verordneten Biogen Medikaments.



Infomaterialien

Rundum informiert

Gezielte Aufklärung rund um das verordnete Biogen Medikament sowie verständliche Informationen für den Alltag mit MS.



Biogen engagiert sich weltweit für **Klimaschutz** und **Nachhaltigkeit**