



Services rund um die MS.

MS und Emotionen



# Multiple Sklerose (MS) und Emotionen



Jedem Menschen hilft es, die eigenen Emotionen zu verstehen und zu wissen, wie man mit ihnen umgeht. Die Diagnose MS löst oft eine ganze Reihe verschiedener Gefühle aus – darunter auch Empfindungen, mit denen man noch nie zuvor zu tun hatte.

Diese Broschüre soll dir helfen, die Emotionen, die ein Leben mit MS mit sich bringt, zu verstehen. Sie zeigt dir auch, was du für dein eigenes emotionales Wohlbefinden tun kannst.

Hinweis: Die Patientenservices von Biogen sind individuell und persönlich. Entsprechend wählen wir in unserer Kommunikation mit Menschen mit MS die persönliche Ansprache in „Du-Form“.

# MS und Emotionen

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung wie MS kann das ganze Leben auf den Kopf stellen. Dass deine Gefühle in dieser Situation Achterbahn fahren, ist ganz normal.

## **Wie beeinflusst die MS-Diagnose meine Emotionen?**

Patienten reagieren ganz unterschiedlich auf ihre Diagnose. Für manche ist es eine Erleichterung, endlich zu wissen, was sie haben. Andere haben Angst, sind traurig oder fühlen sich schuldig. Für dich ist wichtig zu wissen: Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Einige Patienten durchleben im Alltag mit MS die komplette Bandbreite an Gefühlen, andere nicht.

Alle Emotionen können in beliebiger Reihenfolge auftreten, sich überschneiden und häufig wiederkehren. Auch während eines MS-Schubs kann sich der Gefühlshaushalt verändern. Möglicherweise durchlebst du bereits bekannte Empfindungen noch einmal. Vielleicht entstehen aufgrund der veränderten Umstände neue oder ungewöhnlich starke Emotionen.

Vielleicht hat die MS auch Auswirkungen auf die Gefühlswelt der Menschen in deinem Umfeld. Lass dich von den Gedanken und Reaktionen anderer nicht beeinflussen. Deine Gefühle haben Vorrang.

**„Seit der Diagnose habe ich wirklich viel erreicht. Ich habe tolle Menschen getroffen, denen ich sonst nie begegnet wäre. Jetzt schaue ich optimistisch auf mein Leben und in die Zukunft.“**

**Ellen K.**



Furcht

Verleugnung

Traurigkeit

Verhandeln

Wut

Schuld

Akzeptanz

Angst

Sorge

Stress

Scham

Erleichterung

Triumph

Stärke

Anpassung

Kummer

Einsamkeit



# MS und die psychische Gesundheit

Die MS kann sich auf das psychische Wohlbefinden auswirken und Stimmungsschwankungen, Angstgefühle und Depressionen hervorrufen. Depressionen und Angstgefühle sind bei MS-Patienten nicht ungewöhnlich.

Deine psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie dein körperliches Wohlergehen. Wenn du dich deprimiert fühlst, solltest du dich jemandem anvertrauen – zum Beispiel deinem Arzt. Er kann dich an einen Psychologen, einen Psychotherapeuten oder andere Spezialisten überweisen.

Vielleicht fällt es dir schwer, über deine Emotionen zu sprechen. Das ist ganz normal. Diese einleitenden Worte können dir helfen:

- Ich bin gestresst, weil...
- Ich bin traurig, weil...
- Ich bin stolz, weil...

Versuche, die guten wie die schlechten Gefühle anzuerkennen und mit anderen zu teilen.



## **DENK DRAN**

Ein Stimmungstagebuch kann dir nicht nur helfen, Muster in deinen Gefühlen aufzuspüren. Damit kannst du auch herausfinden, was dir guttut. Vergiss nicht, sowohl die positiven als auch die negativen Emotionen und Erfahrungen aufzuschreiben.

## Gibt es Tipps zum Umgang mit Emotionen?

Ein paar grundsätzliche, ganz einfache Dinge können helfen, mit den eigenen Emotionen besser zurechtzukommen:



Draußen sitzen und die Natur genießen



Einen Ortswechsel vornehmen



Mit jemandem reden



Zeit mit einem Hobby verbringen oder sich ein neues Hobby suchen



Musik hören oder ein gutes Buch lesen/Hörbuch hören



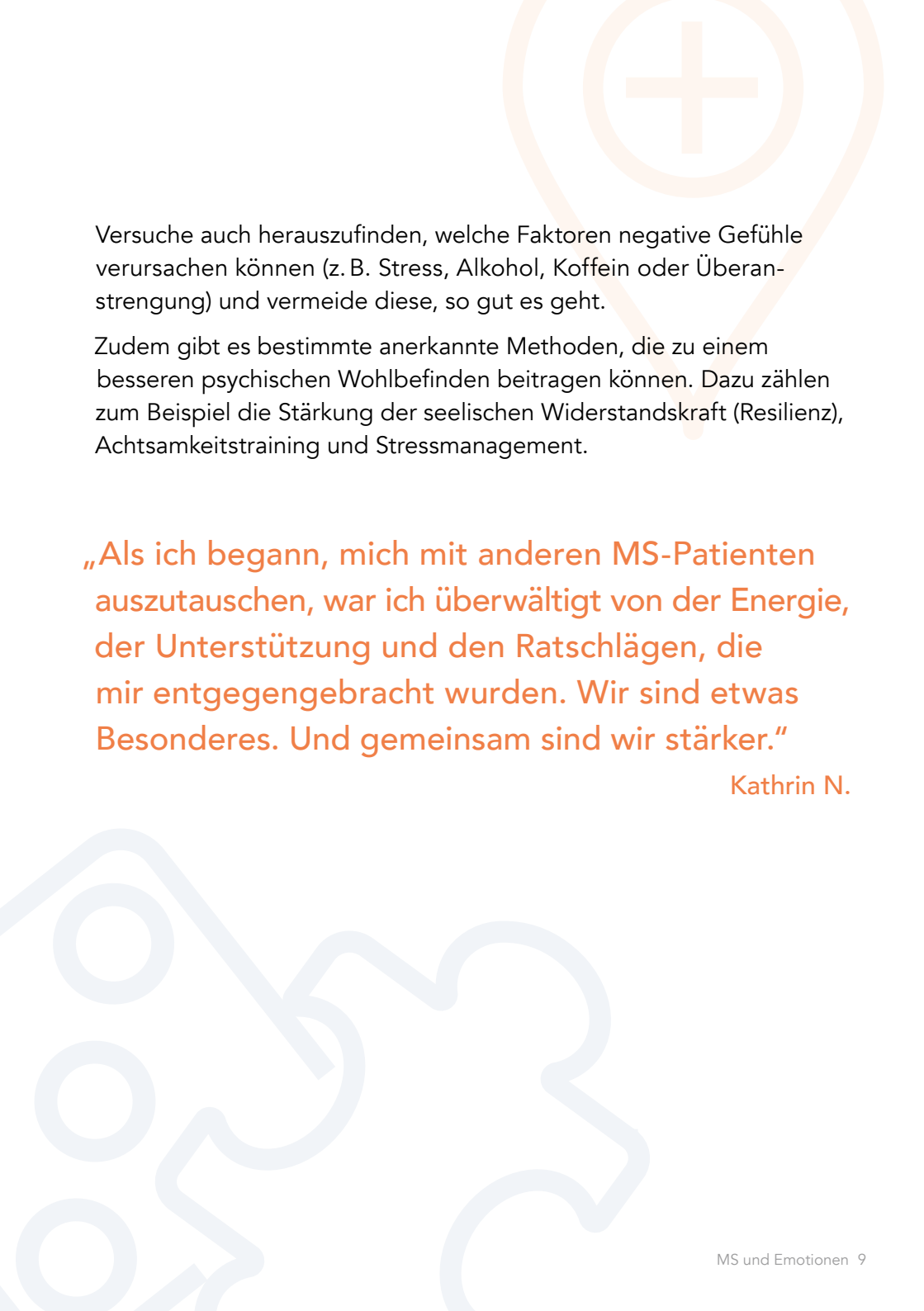
Für besseren Schlaf sorgen



**DEINE APP.** Weitere Materialien zum Umgang mit Emotionen findest du in der Cleo App.







Versuche auch herauszufinden, welche Faktoren negative Gefühle verursachen können (z. B. Stress, Alkohol, Koffein oder Überanstrengung) und vermeide diese, so gut es geht.

Zudem gibt es bestimmte anerkannte Methoden, die zu einem besseren psychischen Wohlbefinden beitragen können. Dazu zählen zum Beispiel die Stärkung der seelischen Widerstandskraft (Resilienz), Achtsamkeitstraining und Stressmanagement.

**„Als ich begann, mich mit anderen MS-Patienten auszutauschen, war ich überwältigt von der Energie, der Unterstützung und den Ratschlägen, die mir entgegengebracht wurden. Wir sind etwas Besonderes. Und gemeinsam sind wir stärker.“**

Kathrin N.

# Resilienz

## Wie kann Resilienz helfen?

Wer mit einer chronischen Erkrankung wie der MS lebt, ist ständigen Veränderungen ausgesetzt. Resilienz ist die Fähigkeit, mit diesen Veränderungen zurechtzukommen.

Resilienz kann helfen, mit Rückschlägen fertigzuwerden – und das hat positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden. Du kannst deine Resilienz auch gezielt verbessern. Dabei arbeitet man vor allem daran, Veränderungen und stressige Ereignisse anders wahrzunehmen und darauf zu reagieren.





Sich seiner selbst und der Herausforderungen bewusst sein: Verstehe, wie du dich fühlst und welchen Aufgaben du wegen der MS gegenüberstehst.



Annehmen können: Akzeptiere, dass Veränderung unausweichlich ist und dass es Dinge gibt, auf die du keinen Einfluss hast.



Freundlich zu sich sein: Verurteile dich nicht aufgrund der eigenen Emotionen.



Kontakt zu anderen aufnehmen: Bau dir ein Unterstützungsnetzwerk aus Familienmitgliedern und Freunden auf und lerne von den Erfahrungen anderer MS-Patienten.



Für sich selbst sorgen: Achte auf gesunde Ernährung sowie ausreichend Schlaf. Lerne, mit Stress und Fatigue besser zurechtzukommen.



Flexibel sein: Finde Wege, wie du trotz veränderter Umstände deinen Alltag weiter bewältigen kannst.



**DEINE APP.** Weitere Materialien zu Resilienz und ähnlichen Themen findest du in der Cleo App.



# Achtsamkeit

## Wie kann Achtsamkeit helfen?

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art, sich selbst bewusst wahrzunehmen. Achtsam zu sein, lässt sich trainieren. Dabei geht es darum, den eigenen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen sowie der Außenwelt gegenüber aufmerksam zu sein.

Indem man seine Aufmerksamkeit auf das Jetzt lenkt, offen ist und nichts beurteilt, kann man seine Emotionen besser verstehen und Bewältigungsstrategien aufbauen. Auf diese Weise lässt sich verhindern, dass man in eine Spirale von negativen Emotionen abgleitet.

Studien haben gezeigt, dass ein Achtsamkeitstraining bei MS Stress abbaut, beim Umgang mit Depressionen und Müdigkeit hilft und die Lebensqualität erhöht. Achtsamkeit kann man in speziellen Kursen (z. B. Meditationskursen) lernen.



## Achtsam sein: Tipps für den Einstieg



Verurteile dich nicht, nur weil du eine bestimmte Emotion durchlebst.



Benenne deine Gefühle.



Lebe im Jetzt: Nimm die Gegenwart wahr und hör auf, über die Vergangenheit und die Zukunft nachzugrübeln.



Bestimme einen Zeitpunkt am Tag, an dem du regelmäßig versuchst, dir den Moment bewusst zu machen.



Übe, ganz ruhig zu sein und dich auf deinen Atem zu konzentrieren.



### DENK DRAN

Materialien zum Thema Achtsamkeit kannst du von deinem MS-Coach, deiner MS-Gesellschaft und der Selbsthilfegruppe in deiner Nähe erhalten.



**DEINE APP.** Weitere Materialien zu Themen wie Achtsamkeit findest du in der Cleo App.



# Umgang mit Stress

Eine chronische Erkrankung zu haben, kann mit Stress verbunden sein. Der erste Schritt auf dem Weg zur Stressbewältigung ist die Erkenntnis, wann und weshalb man sich gestresst fühlt. Ein Achtsamkeitstraining oder das Gespräch mit anderen kann dir dabei helfen.

## Zeichen von Stress



Ständige Reizbarkeit



Ständige Besorgnis



Schlechte Stimmung



Erhöhte Ablenkbarkeit



Angstgefühle



Schlafstörungen

## Strategien zur Stressbewältigung



Die Kontrolle übernehmen und sich nicht länger dem Schicksal ergeben



Zeit für Dinge reservieren, die einen glücklich machen und die man als erfüllend empfindet



Achtsamkeit und Meditation



Ungesunde Bewältigungsstrategien (z. B. Zigaretten oder Alkohol) ablegen



Mit anderen über die eigenen Gefühle sprechen



Auf die körperliche Gesundheit achten (z. B. auf Bewegung und eine gesunde Ernährung)



Vorausplanen, wenn eine bestimmte Aufgabe mit Stress verbunden sein könnte



Sich selbst Ziele setzen und gesunde Gewohnheiten entwickeln



Prioritäten setzen und zuerst das machen, was am wichtigsten ist





# Leb dein Leben!

## **Gesunde Gewohnheiten entwickeln und seine Ziele erreichen**

Sich zu überlegen, was wirklich wichtig ist, und sich Zeit für diese Dinge zu nehmen, kann dein Wohlbefinden steigern. Die Diagnose MS sollte niemanden daran hindern, sein Leben zu leben und seine Ziele und Wünsche zu verwirklichen.

Ein Schritt in Richtung Selbstverwirklichung und hin zu einem gesunden Lebensstil besteht darin, sich selbst Ziele zu setzen. Oft ist schon der Weg das Ziel: Andere Gewohnheiten zu entwickeln fällt manchen Menschen leichter, wenn sie ein Ergebnis vor Augen haben. Dabei kann es auch immer passieren, dass du deine Pläne deinem Gesundheitszustand und den gegenwärtigen Umständen anpassen musst.

„Meine MS hält mich nicht auf: Ich gehe regelmäßig auf Konzerte und Festivals, ich reise viel und ich arbeite Vollzeit. Ich musste ein paar Dinge ändern. Aber ich kenne meine Grenzen und weiß, wie ich das Beste aus meinen Möglichkeiten machen kann.“

Ellen K.

Welche Ziele man sich setzt, ist individuell verschieden. Hier ein paar Beispiele:



Beziehungen stärken



Alltagsaufgaben  
besser bewältigen



Kreativer werden



Gesunde Gewohnheiten  
pflegen



Pfleglicher mit sich  
selbst umgehen

Bei der Konkretisierung und Verwirklichung von Zielen hilft die SMART-Methode:

- **S**pezifisch
- **M**essbar
- **A**traktiv
- **R**ealistisch
- **T**erminiert



Beginne, indem du dir ein **spezifisches**, also konkretes Ziel setzt:

Ich möchte mehr lesen.

Überlege dir dann, wie du das Ziel **messbar** machen kannst:

Ich möchte versuchen, ein Buch pro Monat zu lesen.

Sorge dafür, dass dein Ziel **attraktiv** ist:

Ich schließe mich einem Lesekreis an. In der Gruppe macht es mehr Spaß und man lernt neue Leute kennen.

Dein Ziel sollte **realistisch** sein, und du solltest die Zeit und die Möglichkeit haben, es zu erreichen:

Sollte ich keine Möglichkeit zum Lesen haben, werde ich ein Hörbuch hören.

Zu guter Letzt sollte das Ziel **terminiert** sein, also einen zeitlichen Rahmen haben.

Heute in einem Jahr will ich zehn Bücher gelesen beziehungsweise Hörbücher gehört haben.

Denke daran, dass sich deine Situation verändern kann.  
Hab keine Scheu, deine Ziele an veränderte Umstände anzupassen.

# SMART-Methode: Vorlage

Du möchtest die SMART-Methode ausprobieren? Diese Vorlage hilft dir, deine Ziele herauszuarbeiten und deine Fortschritte festzuhalten.

<b>S</b> Spezifisch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was gibt mir das Gefühl, etwas erreicht zu haben?</li><li>• Was will ich erreichen?</li><li>• Warum will ich das erreichen?</li><li>• Was sind die Anforderungen?</li><li>• Was sind die Einschränkungen?</li></ul>
<b>M</b> Messbar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie messe ich meinen Fortschritt?</li><li>• Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?</li></ul>
<b>A</b> Attraktiv	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie kann ich das Ziel erreichen?</li><li>• Welche externen Faktoren können mein Ziel beeinflussen und wie schalte ich diese aus?</li><li>• Welche logischen Schritte sollte ich ergreifen?</li></ul>
<b>R</b> Realistisch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Habe ich genug Zeit eingeplant, um das Ziel erreichen zu können?</li><li>• Ist das Ziel für mich überhaupt erreichbar?</li><li>• Habe ich die erforderlichen Ressourcen, um das Ziel zu erreichen?</li><li>• Denke daran, dass sich deine Situation verändern kann. Hab keine Scheu, deine Ziele den veränderten Umständen anzupassen.</li></ul>
<b>T</b> Terminiert	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie lange brauche ich, um das Ziel zu erreichen?</li><li>• Wann sollte ich das Ziel erreicht haben?</li><li>• Wann arbeite ich daran, das Ziel zu erreichen?</li></ul>



# 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.



## Dein **ONLINE-PORTAL**

**[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)**

Infos zu Symptomen, deinem Biogen Medikament zur Behandlung der MS, Bewegung, Ernährung etc., Austausch mit Betroffenen – personalisierbar entsprechend Interesse und Wissen.

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)



## Dein **SERVICE-TEAM** **MS Service-Center**

Guter Rat von MS-Coaches zur MS, Infos zu Themen wie Partnerschaft und Wohlbefinden – ein Service für dich und deine Angehörigen, in acht Fremdsprachen und Deutsch.

[ms360grad.de/  
serviceteam](https://ms360grad.de/serviceteam)



# 360°

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



## Deine APP Cleo

Wohlfühlprogramme ausprobieren, persönliches Tagebuch nutzen oder spontan mit dem MS-Coach chatten. Die Cleo App orientiert sich am Alltag, gibt Anregungen und bietet konkrete Hilfestellungen.

[ms360grad.de/app](https://ms360grad.de/app)



## Dein MS-BEGLEIT- PROGRAMM GEMEINSAM STARK

Mit dem MS-Coach Strategien für das eigene Leben entwickeln und das verordnete Biogen Medikament zur Behandlung der MS verstehen. Bei Bedarf von kompetentem Injektionstraining profitieren.

[ms360grad.de/  
begleitprogramm](https://ms360grad.de/begleitprogramm)



## Deine MATERIALIEN Informative Broschüren

Broschüren zu Themen wie „MS verstehen“, Alltag, selbstbestimmtes Leben, „Informationen und Tipps für Angehörige“ oder eine kindgerechte Broschüre für Eltern und ihren Nachwuchs.

[ms360grad.de/  
materialien](https://ms360grad.de/materialien)

Du möchtest gerne persönlich über 360° sprechen oder dich online informieren?

**+49 800 070 55 00** Kostenfreier Anruf, Montag bis Freitag von 8–20 Uhr

**[www.ms360grad.de](https://www.ms360grad.de)**

Du möchtest gerne persönlich  
über 360° sprechen oder  
hast Fragen zu deiner MS?

360°-Info-Telefon:

**+ 49 800 070 55 00**

Kostenfreier Anruf, Mo bis Fr von 8–20 Uhr

Du möchtest dich  
gerne online über 360°  
informieren?

**www.ms360grad.de**



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



**Dein ONLINE-PORTAL**

mein.ms-life.de bietet dir umfassende  
Informationen rund um die MS.



**Dein SERVICE-TEAM**

Das MS Service-Center nimmt sich Zeit  
für dich und deine Fragen.



**Deine APP**

Die Cleo App hilft dir, deinen Alltag  
mit MS zu meistern.



**Dein MS-BEGLEITPROGRAMM**

Das MS-Begleitprogramm GEMEINSAM STARK  
unterstützt alle, denen ein Biogen Medikament zur  
Behandlung der MS verordnet wurde.



**Deine MATERIALIEN**

Gedruckt oder als Download: Broschüren über wichtige Themen rund  
um dein Biogen Medikament und die MS liegen für dich bereit.