

PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN MIT MS

Dipl.-Psych. Carolin von Schlippenbach

Marianne-Strauß-Klinik, Berg Kempfenhausen

Workshop D1 Fatigue und MS

Eine vorschnell bei der Erledigung vergleichsweise leichter alltäglicher Aufgaben eintretende Erschöpfbarkeit, die Fatigue bei Multipler Sklerose, wird von vielen Betroffenen als extrem belastendes Symptom berichtet. Der Workshop stellt verschiedene nicht-medikamentöse Ansätze eines Umgangs mit der Fatigue vor, der zum Ziel hat, auch in der veränderten Lebenssituation Handlungsspielräume und Selbstbestimmung zugunsten von Lebensqualität zurückzugewinnen. Grundlage sind neben wissenschaftlichen Erkenntnissen auch in annähernd 30 Jahren klinischer Erfahrung in der Abteilung Neuropsychologie der Marianne-Strauß-Klinik mit den Patienten gemeinsam erarbeitete Gesichtspunkte.

Es werden klassische Energie- und Pausenmanagement-Strategien vorgestellt wie auch sekundär wirksame Einflussfaktoren sowie mehr oder weniger förderliche Einstellungen und psychosoziale Wirkfaktoren thematisiert. Nicht zuletzt geht es um Anforderungen an das eigene kommunikative Geschick (z.B. um etwas bitten, nein sagen), denen sich Betroffene häufig ausgesetzt sehen.

Take Home Messages

- Am Anfang aller Fatiguebewältigung steht die Akzeptanz der eigenen Fatigue als ein Symptom der Multiplen Sklerose, das sich keiner freiwillig ausgesucht hat und das eine besondere Selbstfürsorge erfordert – häufig ist dies eine Voraussetzung, damit auch andere das Symptom akzeptieren können.
- Die „3 W“ des Energiemanagements: „**Welche** Inhalte sind mir wichtig?“ „**Wann** habe ich die Freiräume für kleine Pausen vorgesehen?“ und „**Wie** gestalte ich die Pausen?“
- Der Patient mit Multipler Sklerose als Unternehmer in eigener Sache: Fokussieren, Outsourcen, Rationalisieren und Delegieren FORD
- Die ausschlaggebende Frage: Wie wird mein Leben sein, falls ich etwas ändere?