

# PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN MIT MS

**Dipl.-Psych. Dietlinde Leopold**

**Marianne-Strauß-Klinik, Berg Kempfenhausen**

## **Workshop D3 MS und Kognition**

Kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit oder Gedächtnis, das Planen oder das Problemlösen können MS-bedingt verändert sein: 45 bis 65 % beobachten in dem einen oder anderen Bereich mehr oder weniger leicht herabgesetzte Leistungen. Spürbar kann es im Alltag, im Beruf oder in der Familie sein, weil man sich gereizter erlebt, überfordert fühlt, vielleicht auch mal häufiger unüberlegt reagiert oder langsamer ist. Daher ist es hilfreich, in einer ausführlichen neuropsychologischen Diagnostik zu erfahren, in welchen Bereichen Auffälligkeiten sind, um gezielter beraten werden zu können. Interessanterweise führen auch andere Ursachen dazu, dass unsere Konzentration oder unser Gedächtnis nicht mehr so zur Verfügung stehen, wie wir das zuvor gewohnt waren – oft ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, die Sie im Überblick erfahren.

Im Workshop lernen Sie zum einen einfache Strategien im Umgang mit Unkonzentriertheit und Vergesslichkeit für Ihren privaten wie beruflichen Alltag kennen. Oft ist es schon das Wissen, dass eine Kontrolle, die das Ergebnis möglichst fehlerfrei machen soll, die halbe Miete und gut genutzte Zeit ist. Auch das Priorisieren auf Weniges, dies aber mit Zufriedenheit, ist eine große Hilfe gegenüber dem Verhalten aus vergangenen Zeiten, in denen vielleicht alles aus dem Ärmel geschüttelt werden konnte. Zum anderen erfahren Sie kleine Übungen, die Sie dabei unterstützen, sich besser zu fokussieren oder das Arbeitsgedächtnis zu trainieren.

Nicht zuletzt ist die Akzeptanz von Veränderungen enorm hilfreich. Das Leben besteht aus vielen Veränderungen, die aus der Altersphase, durch Erkrankung oder herausragende Lebenserfahrungen entstehen. Die Haltung, die wir diesen Veränderungen entgegenbringen, entscheidet oft darüber, wie leicht oder schwer es uns fällt, damit umzugehen. Die Optimierung unserer Ressourcen ist deshalb ebenso wichtig für unsere Kognition wie für unsere Psyche.

### **Take Home Messages**

- Sorge für eine störungsfreie Umgebung und ausreichend Zeit, wenn Du Wichtiges zu tun hast.
- Nutze alle Deine Sinne, um Neues aufzunehmen und zu verarbeiten. Du darfst Dich auch entlasten und Hilfsmittel nutzen wie Notizen, Handy und andere Tricks.
- Sei freundlich zu Dir und Sorge gut für Dich mit Pausen und Entspannung. Die Neurotransmitter, die Du dann ausschüttest, helfen Dir rezeptfrei und auf vielfältigen Ebenen.

Dietlinde Leopold  
Dipl.-Psychologin, Neuropsychologin  
Marianne-Strauß-Klinik  
Behandlungszentrum Kempfenhausen für  
Multiple Sklerose Kranke gemeinnützige GmbH  
Milchberg 21, 82335 Berg  
dietlinde.leopold@ms-klinik.de

