

Resilienz stärken – der MS aktiv begegnen

Datum: 05.12.2022

Original Titel:

Patient and Provider Insights into the Impact of Multiple Sclerosis on Mental Health: A Narrative Review.

MedWiss – Menschen mit Multipler Sklerose (MS) stehen im Laufe ihrer Erkrankung häufig Unwägbarkeiten gegenüber. So ist das Fortschreiten der MS schwer vorherzusagen. Plötzlich sich verstärkende oder neue Symptome können in Schüben auftreten und sich wieder zurückbilden, aber auch den Verlust von körperlichen Funktionen mit sich bringen. Die Erkrankung verändert so zunehmend die Rolle und das Selbstbild betroffener Menschen. Der Umgang mit MS kann daher eine stete, massive Herausforderung sein. Resilienz ist ein wichtiger Faktor im Umgang mit MS.

Mit Resilienz wird die Fähigkeit beschrieben, mit unerwünschten, stressigen Ereignissen im Leben umzugehen und trotz allem die eigene psychische Gesundheit zu bewahren. In schweren Zeiten leidet bei Menschen mit niedrigerer Resilienz rasch die Lebensqualität, sie sind stärker emotional belastet. Dies kann sich auch nachteilig auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken.

Wie geht man mit den Unwägbarkeiten der MS um?

Resilienz kann jedoch gefördert werden, fand eine Untersuchung mit 237 MS-Patientinnen und Patienten in Italien heraus. Demnach kann sich ein gezieltes Training der Resilienz positiv auf Ängste und depressive Symptome, Stress und die gesundheitsbezogene Lebensqualität auswirken.

Resilienz gezielt fördern hilft gegen Stress und psychische Belastung

Im Umgang mit Stress und schwierigen Ereignissen spielen behandelnde Ärztinnen und Ärzte eine wichtige Rolle. Im Routinetermin können sie eventuelle Symptome wie Ängste oder Depressionen ermitteln und die gesundheitsbezogene Lebensqualität einschätzen. Dabei kommen mögliche Risikofaktoren, etwa Vitamin-D-Mangel, Schlafprobleme oder Bewegungsmangel sowie Lösungsansätze zur Sprache. Im Zentrum der Hilfe bei psychischen Belastungen stehen Strategien zur Förderung der Resilienz und des Umgangs mit der MS.

Es können verschiedene Maßnahmen sinnvoll sein:

Stärkung des sozialen Supports: Familie, Freunde und nette Nachbarn sind wichtige Stützen in schweren Zeiten. In Selbsthilfegruppen, ob online oder „in echt“, trifft man häufig auf besonders viel Verständnis für die eigene Situation. Andere Betroffene haben zudem nicht nur ein offenes Ohr, sondern können auch aus eigenen Erfahrungen heraus wertvolle Ratschläge geben. Menschen mit MS sind jedoch nicht nur Nehmende in ihrem sozialen Netzwerk: Selbst Hilfestellungen für andere anzubieten, hilft anderen und fördert gleichzeitig das eigene Selbstwertgefühl. Schließlich haben auch Menschen mit einer schweren Erkrankung viel zu bieten.

Kognitive Verhaltenstherapie: Hierbei werden beispielsweise Selbstbeobachtung zum Erkennen

besonders belastender Momente, ein Umdenken in stressigen Situationen und Ansätze zur Problemlösung eingeübt.

Achtsamkeits-basierte Interventionen: Meditation, Yoga oder Musiktherapie können Stress abbauen helfen und beim Umgang mit anstrengenden Lebensphasen unterstützen.

Wird die Resilienz gefördert, kann dies in vielerlei Hinsicht positiv auf die Lebenssituation einwirken. Ein dichteres, aktiveres soziales Netz führt zu mehr Abwechslung und Freundschaften, die auch vom verbesserten Verständnis von Stress-Auslösern und Abhilfe-Möglichkeiten profitieren können.

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen

1. Giovannetti AM, Quintas R, Tramacere I, Giordano A, Confalonieri P, Messmer Uccelli M, Solari A, Pakenham KI. A resilience group training program for people with multiple sclerosis: Results of a pilot single-blind randomized controlled trial and nested qualitative study. PLoS One. 2020 Apr 9;15(4):e0231380. doi: 10.1371/journal.pone.0231380. PMID: 32271833; PMCID: PMC7145197. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32271833/>
2. Giovannetti AM, Solari A, Pakenham KI. Effectiveness of a group resilience intervention for people with multiple sclerosis delivered via frontline services. Disabil Rehabil. 2021 Aug 18:1-11. doi: 10.1080/09638288.2021.1960441. Epub ahead of print. PMID: 34406895. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34406895/>
3. Davis BE, Lakin L, Binns CC, Currie KM, Rensel MR. Patient and Provider Insights into the Impact of Multiple Sclerosis on Mental Health: A Narrative Review. Neurol Ther. 2021 Jun;10(1):99-119. doi: 10.1007/s40120-021-00240-9. Epub 2021 Apr 20. PMID: 33877584; PMCID: PMC8056993. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33877584/>

Referenzen:

Davis BE, Lakin L, Binns CC, Currie KM, Rensel MR. Patient and Provider Insights into the Impact of Multiple Sclerosis on Mental Health: A Narrative Review. Neurol Ther. 2021 Jun;10(1):99-119. doi: 10.1007/s40120-021-00240-9. Epub 2021 Apr 20. PMID: 33877584; PMCID: PMC8056993.