

Kognitive Schwierigkeiten

Probleme mit der geistigen Leistungsfähigkeit (Kognition) gehören zu den «unsichtbaren» Symptomen der Multiple Sklerose und lösen Unsicherheit und Ängste aus. Bereits geringfügige Einschränkungen können sich auf alle Lebensbereiche auswirken. Betroffene können im Alltag mit konkreten Massnahmen unterstützt werden. Wichtig ist, dass man sich über diese möglichen Probleme und deren Behandlung informiert und offen darüber spricht.

Das Wichtigste in Kürze

- Kognition = Gedächtnisleistung, Konzentration, Aufmerksamkeit.
- Kognitive Schwierigkeiten sind nicht sichtbar und können Ihr Umfeld irritieren.
- Eine neuropsychologische Abklärung hilft, die richtige Behandlung zu finden.
- Praktische Tipps helfen im Alltag.

Nahezu die Hälfte aller Menschen mit Multipler Sklerose (MS) hat Probleme mit dem Gedächtnis, mit der Aufmerksamkeit und der Konzentration. Sie berichten von einem reduzierten Reaktionsvermögen und dass sie Mühe haben, Handlungen zu planen. All das sind kognitive Leistungen.



Markus B., 58 Jahre alt, ist seit elf Jahren von MS betroffen. Er hat in letzter Zeit zunehmend Schwierigkeiten mit seinem Gedächtnis. Er hat das Gefühl, in beruflichen Situationen häufiger wichtige Dinge zu vergessen und nicht mehr so zuverlässig zu sein wie früher. Dazu kommt eine Müdigkeit, die er eigentlich schon seit Jahren verspürt und die das Problem jetzt noch verschärft.

Bei einigen Personen sind diese kognitiven Beeinträchtigungen sogar die ersten Zeichen der MS-Erkrankung. Sie können auch auftreten, wenn keine ernsthafte körperliche Behinderung vorhanden ist. Häufig zeigen sich diese kognitiven Probleme zu Beginn nur als geringe Einbussen der Leistungsfähigkeit. Trotzdem können sie im Alltag und besonders in beruflichen Situationen sehr belastend sein – wenn man Termine wiederholt vergisst oder einem der Name des Gegenübers partout nicht mehr einfallen will. Das verunsichert. Manche ziehen sich deshalb zurück, andere meiden grössere Gesprächsrunden oder lebhaftere Feste, weil sie Schwierigkeiten haben, sich an Gesprächen zu beteiligen, oder weil diese sehr anstrengend sind.

Bei Multipler Sklerose wird nicht grundsätzlich Intelligenz abgebaut, aber im kognitiven Bereich werden Betroffene langsamer und eingeschränkter. Wenn sie vorzeitig aus dem Berufsleben ausscheiden müssen, dann sind oft nicht in erster Linie körperliche Symptome der Grund, sondern mehrheitlich kognitive Beeinträchtigungen.

Verbindung mit körperlicher Behinderung

Bisher wurde kein enger Zusammenhang zwischen dem körperlichen Behinderungsgrad und der Leistung in neuropsychologischen Tests nachgewiesen. In solchen Tests wird die kognitive Leistung gemessen. Das Testergebnis ist auch nicht von der Dauer der Erkrankung abhängig, aber ihr Verlauf kann eine gewisse Rolle spielen: MS-Betroffene mit langsam voranschreitender Krankheit ohne klare Schübe (progrediente Verlaufsform) sind häufiger und meist schwerer von Veränderungen der kognitiven Leistungsfähigkeit betroffen.



Was sind die Ursachen?

Die meisten MS-Betroffenen haben Entzündungsherde im Gehirn, aber nur etwa die Hälfte leidet unter kognitiven Beeinträchtigungen. Deshalb vermutet man, dass eine kritische Schwelle überschritten werden muss, bevor es zu kognitiven Störungen kommt. Weil die Entzündungsherde im Gehirn oft sehr verstreut sind, kann man kognitive Veränderungen nicht einem einzelnen Prozess zuordnen, der sich klar eingrenzen lässt. Zudem weiss man heute, dass verschiedene Hirnregionen aktiv sind, wenn der Mensch eine kognitive Leistung erbringt. Wenn also Ihr Gedächtnis nachlässt, wenn Ideen fehlen oder Sie nicht mehr richtig

planen können, sind wahrscheinlich diverse Hirnfunktionen beeinträchtigt oder aber die Verbindung zwischen Hirnarealen wird unterbrochen. Wenn mehrere dieser kleinen Unterbrechungen auftreten, kann das Gehirn Informationen nicht mehr richtig verarbeiten. Fachleute sprechen von einem «multiplen Diskonnektionssyndrom».

Kognitive Schwierigkeiten können aber auch aus anderen Gründen auftreten: Als Folge von Müdigkeit, Stress und Überarbeitung, oder im Rahmen ganz gewöhnlicher altersbedingter Prozesse. Sie können auch im Zusammenhang mit einer depressiven Erkrankung stehen.

Mit einer Fachperson abklären

Eine genaue Abklärung hilft bei der Suche nach den Gründen für kognitive Schwierigkeiten. Dazu braucht es eine umfassende Analyse der Symptome und ihres Auftretens, eine ausführliche Diagnostik, bildgebende Verfahren (z. B. MRI) sowie neuropsychologische Tests. Sie sind die Grundlage für die bestmögliche Behandlung.

Die Abklärung gibt ein objektives Feedback zur eigenen Leistungsfähigkeit und zu Ihren Ressourcen. Zugleich zeigt sie, in welchen Bereichen die Einschränkungen liegen. So können Sie lernen, sich selbst genauer einzuschätzen und den Alltag besser zu bewältigen. Und die Hoffnung, Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten zu können, baut Ängste und Verunsicherung ab, sie verbessert die Stimmungslage und stärkt Ihr Selbstvertrauen.

Transparenz ist wichtig

Kognitive Störungen sieht man einem Menschen kaum an, deshalb werden sie oft nicht ernst genommen. Betroffene bekommen zu hören, sie würden sich nicht genug engagieren, hätten kein Interesse oder würden Dinge absichtlich vergessen. Das hat Folgen für ihr Selbstwertgefühl und ihre Befindlichkeit.

Wenn Sie immer wieder mit solchen Vorwürfen konfrontiert werden, ohne eine Erklärung dafür

zu haben, zweifeln Sie irgendwann vielleicht an sich selbst und ziehen sich womöglich aus Ihrem sozialen Umfeld zurück. Das kann bis zu einer Depression führen. Solche kognitiven Symptome verunsichern auch die Angehörigen. Es ist für alle Beteiligten schwierig, Beobachtungen oder Befürchtungen anzusprechen. Dieser Austausch ist aber enorm wichtig, weil Sie so Missverständnisse vermeiden und sich selber sowie Ihr soziales Umfeld entlasten können. Wenn Sie über mögliche kognitive Folgen von MS Bescheid wissen, können Sie Ihren Alltag privat und beruflich an die veränderte Leistungsfähigkeit anpassen und allenfalls Hilfsmittel einsetzen.

Nützliche Massnahmen

Es gibt einige Massnahmen, um diesen kognitiven Beeinträchtigungen entgegenzutreten. Kleine Strategien können im Alltag bereits eine grosse Stütze sein:

- «Eselsbrücken» aufbauen
- Sich Dinge mithilfe von Bildern merken
- Externe Hilfen verwenden (z. B. Notizblock, Terminkalender oder einen «Knopf im Taschentuch»).
- Oft hilft nur schon eine ruhige Umgebung ohne Radio und Fernseher, in der Sie nichts ablenkt.

Diese sogenannten Kompensations- oder Umwegstrategien können dafür sorgen, dass es nicht zu einer Überforderung kommt.

Praktische Tipps für den Alltag

- Benutzen Sie eine Agenda, einen elektronischen Terminkalender oder ein einfaches Notizbuch. Notieren Sie sich Abmachungen, Erinnerungen und Dinge, die Sie erledigen wollen.
- Schreiben Sie Telefonanrufe oder wichtige Gespräche mit Datum, Person und Anliegen

stichwortartig auf, so können Sie sich immer wieder zurückerinnern.

- Bestimmen Sie immer den gleichen Ort als Depot für wichtige Gegenstände wie Schlüssel, Agenda, Brille und Portemonnaie.
- Bestimmen Sie einen zentralen Ort (z. B. Kühlschranktür oder Pinwand), wo Sie wichtige Termine und Notizen ankleben.
- Drucken Sie sich die Vorlage einer ausführlichen Einkaufsliste aus, mit der Sie den Vorrat durchgehen und Fehlendes markieren können.
- Lesen Sie die Zeitung, und erzählen Sie jemandem, was Sie gelesen haben.
- Tragen Sie immer etwas mit, wo Sie Notizen machen können. So können Sie Gespräche, Ideen und Vorhaben sofort aufschreiben.
- Lassen Sie sich von einer Uhr oder von Ihrem Smartphone per Wecker an wichtige Termine erinnern. Zu Hause können Sie eine Küchenuhr stellen, die Sie an die fertige Wäsche oder an Ihre Lieblingssendung erinnert.
- Planen Sie Ereignisse im Voraus. Unterteilen Sie die Vorbereitungen in kleine Abschnitte, und gehen Sie diese in Ihrer Vorstellung durch. Überlegen Sie, welche Hilfen Sie brauchen.
- Reservieren Sie sich einen kurzen täglichen Zeitabschnitt (z. B. 20 Minuten), um sich Ihrem «geistigen Training» zu widmen.
- Sie können Ihr Gehirn mit Spielen aller Art aktivieren, zum Beispiel mit Memory, Kreuzworträtseln, Schach, Kartenspielen, Puzzles sowie spezifischen Computertrainings. Wichtig: Gehirntraining sollte Spass machen, dann bringt es auch etwas.
- Wenn Sie unter Druck geraten, halten Sie inne. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gedanken zu ordnen und die nächsten Handlungsschritte zu planen.

Gehirntraining am Computer

Immer öfter werden auch computergestützte Trainingsprogramme eingesetzt. MS-Betroffene können mit unterschiedlichen Aufgaben verschiedene Leistungsbereiche trainieren. Es gibt Programme, die «adaptiv» funktionieren, sie passen sich also der Leistungsfähigkeit des jeweiligen Benutzers individuell an.

Ein Beispiel eines fundierten, kostenlosen Programms finden Sie unter www.dmsg.de, «MS Kognition».

Mittlerweile sind sich Fachpersonen einig: Neben einem solchen Hirnleistungstraining können auch medikamentöse Langzeittherapien einen positiven Effekt auf die Kognition haben.



MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!