

MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



Psychische Auswirkungen

Multiple Sklerose (MS) hat – wie jede andere chronische Erkrankung auch – nicht nur körperliche Auswirkungen. Obwohl es keine MS-typische psychische Veränderungen gibt, sind Betroffene im Verlauf der Erkrankung immer wieder auch mit psychischen Symptomen oder Problemen konfrontiert. Seelische Tiefs sind eine zusätzliche Herausforderung im Alltag mit MS.

Psychische Störungen bei MS zeigen sich in ihrer Ausprägung und ihrem Verlauf in ähnlicher Komplexität und Individualität wie das gesamte Krankheitsbild der MS. Eine charakteristische Veränderung des Denkstils, Handelns und Fühlens gibt es jedoch nicht. Oft treten psychische Symptome nur phasenweise auf, beispielsweise im Zusammenhang mit einer Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder einer schwierigen Situation im sozialen Umfeld. Grundsätzlich sind es Symptome, die auch im Zusammenhang mit anderen körperlichen Erkrankungen oder ohne eine solche auftreten können.

Wie kann sich die MS auf Fühlen, Denken und Handeln auswirken?

Relativ häufig leiden MS-Betroffene unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen. Bis zu 50% der MS-Betroffenen erleben im Verlaufe ihrer Erkrankung eine oder mehrere depressive Phasen. Im Vergleich dazu müssen etwa 20% der Allgemeinbevölkerung mit dieser Erkrankung im Laufe des Lebens rechnen. Depression

damit es besser wird

ist eines der häufigsten Symptome bei MS, wird aber oft nicht erkannt beziehungsweise nicht angemessen behandelt. Depression ist nicht einfach ein Gefühl der Traurigkeit. Von einer Depression spricht man erst dann, wenn Hoffnungs- und Gefühllosigkeit, Interessensverlust, Schuldgefühle, Selbstabwertung und eventuell körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit über längere Zeit vorliegen.

Einige Betroffene berichten auch über starke Ängste oder Panikgefühle. Manche dieser Ängste beziehen sich auf die ungewisse Zukunft oder eine mögliche Verschlechterung der Krankheit. Andere Betroffene entwickeln Angst davor, die eigene Wohnung zu verlassen, Menschen zu begegnen oder, umgekehrt, auch nur für kurze Zeit alleine zu sein. Auch Symptome wie Gereiztheit, Wutanfälle oder Stimmungsschwankungen können plötzlich auftreten oder über längere Zeit anhalten.

Jeder zweite Betroffene klagt im Verlaufe der Krankheit über sogenannte kognitive Symptome. Darunter versteht man unter anderem Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme, aber auch verminderte Gedächtnisleistungen. Die Art und das Ausmass der Beeinträchtigungen können sehr verschieden sein. Häufig sind es nur geringfügige Störungen. Welche Auswirkungen diese Beeinträchtigungen haben, hängt auch stark davon ab, welche Alltagspflichten und beruflichen Anforderungen der Einzelne erfüllen will oder muss. Ein wichtiges, von der Umwelt oft unterschätztes Symptom, ist die starke Ermüdbarkeit (die sogenannte Fatigue), unter der ein Grossteil der MS-Betroffenen leidet. Diese wird oft als äusserst belastend und störend empfunden.

Eine unangemessene euphorische Grundstimmung galt früher als charakteristisches Merkmal der MS. Tatsächlich sind nur wenige Personen von dieser Symptomatik betroffen. Auch andere ausgeprägte Persönlichkeits- oder Wesensveränderungen beobachtet man bei MS ausgesprochen selten.

Welche Ursachen können psychische Probleme und Erkrankungen haben?

Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort, weil die Ursachen sehr vielfältig sein können. Meist muss man davon ausgehen, dass es für ein Symptom oder eine psychische Erkrankung nicht nur eine Ursache oder einen Auslöser gibt. Manchmal lässt sich die Frage nach den Ursachen nicht abschliessend beantworten. Zusammen mit den entsprechenden Fachpersonen gilt es jedoch, die möglichen Ursachen in der Behandlung mit zu berücksichtigen. Grundsätzlich können wir von folgenden

Ursachen für psychische Erkrankungen oder Symptome ausgehen:

- Normale Reaktion auf eine chronische Krankheit
- MS-bedingte Folgen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Bereits vor Krankheitsbeginn vorliegende psychische Störungen
- Psychische Erkrankungen, die unabhängig von der MS entstehen

Normale Reaktion auf eine chronische Krankheit

Bei allen Menschen können belastende Situationen psychische Symptome auslösen. Die Art dieser Symptome hängt stark mit den individuellen Eigenschaften, der Lebensgeschichte, Lebensumständen und mit dem sozialen Umfeld eines Menschen zusammen. So reagieren die einen auf die Diagnose MS mit Trauer oder Depression, andere erleiden einen regelrechten Schock oder verdrängen die Krankheit und die möglichen Folgen. Andere kämpfen sofort mit Aktivitäten gegen die MS an.

Für die MS gibt es bisher keine ursächliche Behandlung. Zusammen mit dem Wissen darum, dass der Krankheitsverlauf der MS sehr individuell und daher kaum voraus sagbar ist, löst dies bei vielen Betroffenen Angst um die Zukunft und die eigenen Perspektiven aus. Früher oder später müssen sie sich damit auseinandersetzen, dass sich ihr Leben verändert und viel Selbstverständliches ins Wanken gerät. Oft bringt das eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, mit den einmal gesetzten Lebenszielen und Wertvorstellungen mit sich. Das ist eine psychische Herausforderung, die selten unbemerkt und ohne Schmerz und Trauer verläuft.

Die Diagnose einer chronischen Krankheit kann das Selbstwertgefühl von Betroffenen empfindlich verletzen. Reaktionen wie Wut, Trauer, Ängste, Suizidgedanken, Verzweiflung über berufliche Einschränkungen oder Rollenveränderungen in Familie und Partnerschaft können phasenweise äusserst intensiv und als bedrohlich erlebt werden. Es sind natürliche Reaktionen auf eine sehr belastende Lebenssituation. Viele Betroffene und ihre Angehörigen schaffen es, mit diesen schwierigen Gefühlen zu leben und finden immer wieder einen Weg aus dem Tief. Wenn aber Betroffene und Angehörige mit diesen Belastungen nicht mehr alleine fertig werden, d.h. wenn die psychischen Symptome zum ständigen Begleiter im Alltag werden und somit die Lebensqualität zusätzlich massiv beeinträchtigen, sollte die Hilfe einer qualifizierten psychotherapeutisch oder psychiatrisch ausgebildeten Fachperson in Anspruch genommen werden.

MS-bedingte Folgen

Ob Gefühle, Befindlichkeit, Wahrnehmung oder Denken, ob Motivation oder Handeln: Alles sind Leistungen, die in unserem Gehirn gesteuert werden. Wenn MS-Herde in denjenigen Bereichen des Gehirns auftreten, die für Denkprozesse und Gefühle verantwortlich sind, können kognitive (d.h. das Denken betreffende Prozesse), aber auch psychische Symptome auftreten.

Es sind vor allem Probleme mit dem Gedächtnis, dem Reaktionsvermögen, dem Planen von Handlungsabläufen, der Aufmerksamkeit und Konzentration, für die man organisch bedingte Veränderungen im Gehirn verantwortlich macht. Sie können bewirken, dass Betroffene wiederholt Termine vergessen oder einen Zeitungsartikel lesen und sich später nicht mehr genau an den Inhalt erinnern. Der Name einer Bekanntschaft will partout nicht mehr einfallen, oder es wird schwieriger, einem Gespräch in einer Gruppe zu folgen. Die Planung eines Urlaubs kann zu Gedanken der Überforderung führen.

Kognitive Einschränkungen führen häufig im beruflichen Umfeld zu Problemen. Aber auch im privaten Bereich kann es sehr belastend sein, wenn diese MS-bedingten Teilleistungsstörungen nicht als solche erkannt werden, und MS-Betroffenen stattdessen Desinteresse, mangelnde Motivation oder ähnliches vorgeworfen wird. Dasselbe gilt für die rasche Ermüdbarkeit, deren Ursache man noch nicht genau kennt, die man aber mit Schädigungen der zentralnervösen Leitungsbahnen in Verbindung bringt.

Auch bei der Depression wird geforscht, ob sie nicht möglicherweise direkt Folge neuropsychologischer Störungen oder aber der Dysregulation des Immunsystems ist. Aufgrund des Forschungsstandes können jedoch noch keine klaren Aussagen zu diesen Hypothesen gemacht werden. Euphorie, die verminderte Fähigkeit,



Affekte zu kontrollieren und starke Wesensveränderungen werden den hirnorganisch bedingten psychischen Veränderungen zugerechnet. Sie sind jedoch ausgesprochen selten.

Nebenwirkungen von Medikamenten

In der symptomatischen Behandlung der MS kommen verschiedene Medikamente zur Anwendung. Einzelne davon können Auswirkungen auf die psychische Verfassung haben. So kann es vorkommen, dass Betroffene durch die Einnahme bestimmter Medikamente müde werden, oder aber über vermehrten Antrieb, Ruhelosigkeit, Konzentrationsstörungen, gesteigertes Sprechbedürfnis oder vermindertes Schlafbedürfnis berichten. Es kann auch vermehrt zu depressiven Verstimmungen oder sogar zu Depressionen kommen.

Diese Veränderungen stehen in enger zeitlicher Verbindung mit der Einnahme der entsprechenden Medikamente und verschwinden in aller Regel nach deren Absetzen. Hier ist es besonders wichtig, die beobachteten und erlebten Veränderungen in der Stimmung oder im Antrieb mit einem Arzt oder einer Ärztin zu besprechen.

Bereits vor Krankheitsbeginn vorliegende psychische Störungen

Nicht alle psychischen Symptome bei MS lassen sich direkt mit der Krankheit in Verbindung bringen. Psychische Schwierigkeiten oder Erkrankungen (beispielsweise Selbstwertproblematik, Depressionen, Angstzustände, Persönlichkeitsstörungen) können bereits vor der Diagnose MS vorgelegen haben und können durch den Verlauf der MS und der damit verbundenen Auseinandersetzung zusätzlich verstärkt werden. Sie sind dann aber nicht Ursache der MS.

Immer wieder wurde versucht, die Entstehung von MS auf bestimmte Persönlichkeitseigenschaften oder Verhaltensweisen, etwa einen unangemessenen Umgang mit Stress, zurückzuführen. Heute kann klar gesagt werden, dass es die MS-Persönlichkeit nicht gibt, auch nicht einzelne Persönlichkeitseigenschaften, die die MS auslösen oder verursachen. Diese Theorien können bei MS-Betroffenen zu Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen führen. Gedanken und Feststellungen wie «Ich bin selbst Schuld an meiner MS», «Die MS ist eine Strafe für mein Verhalten und Denken» sind dann wenig hilfreich und förderlich für den Prozess der Krankheitsverarbeitung.

Ebenso ist es nicht richtig, MS als Stresskrankheit zu bezeichnen in dem Sinne, dass Stress die Ursache für eine MS wäre. Viele MS-Betroffene berichten aber über schwierige Lebensumstände oder traumatische Ereignisse, die zeitlich einem Schub oder der Verschlechterung der Krankheit vorausgegangen sind. Tatsächlich

kann man davon ausgehen, dass Zusammenhänge zwischen dem Verlauf der Krankheit und der psychischen Befindlichkeit möglich sind. Wann beziehungsweise mit welcher Wirkung Stress und MS zusammenhängen, ist bis heute aber noch weitgehend ungeklärt, insbesondere auch deshalb, weil Stress sehr subjektiv erlebt wird.

Psychische Erkrankungen, die unabhängig von der MS entstehen

Denkbar ist auch, dass eine psychische Erkrankung entsteht, deren Ursache nicht die MS selbst ist. So können auf Grund bestimmter individueller organischer, familiärer und anderer sozialer Merkmale gewisse psychische Erkrankungen begünstigt werden, ohne dass dies mit der MS selbst im Zusammenhang steht. Eine rechtzeitige fachliche Abklärung ist hier umso wichtiger, um allfällige Wechselwirkungen mit der MS gering zu halten.

Was kann man tun?

Wie aus den oben genannten Beschreibungen ersichtlich wird, sind die psychischen Auswirkungen bei MS-Betroffenen vielfältig und können verschiedene Ursachen haben. Auch der Verlauf und die Intensität sind sehr unterschiedlich. Entsprechend vielfältig und individuell ist der Umgang damit.

Für viele MS-Betroffene ist es sehr wichtig, mit anderen Menschen über schwierige Gedanken und Gefühle sprechen zu können. «Angehört werden», «sich mitteilen dürfen» oder «Verständnis spüren» durch Angehörige, Freunde oder Pflegende, kann den Druck in solchen

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

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

Lebenssituationen beträchtlich vermindern. Anderen hilft es, sich in solchen Situationen abzulenken oder das Thema MS aus Gesprächen mit Freunden für einmal zu verbannen. Es gibt nicht die richtige Art der Krankheitsbewältigung, es hängt immer von der Situation ab, welche Verhaltensweisen einer Person am Besten weiterhelfen.

Manchmal ist der Wunsch nach Unterstützung durch eine neutrale Person da. Psychologische Beratung oder Psychotherapie können bei der Verarbeitung psychischer Probleme helfen und den Betroffenen und ihren Angehörigen wieder neue Perspektiven aufzeigen. Für Probleme in der Familie oder im Umfeld können alltagspraktische Lösungen erarbeitet werden. Gerade bei einer Depression oder einer Angststörung ist eine angemessene Behandlung durch eine psychotherapeutisch oder psychiatrisch ausgebildete Person notwendig. Manchmal kann auch eine medikamentöse Behandlung der psychischen Symptome sinnvoll sein.

Die Ursachen der MS liegen noch immer weitgehend im Dunkeln, Heilung gibt es noch nicht. Deshalb ist es für Betroffene und Angehörige umso wichtiger, das Leben mit MS so gut und so befriedigend wie möglich zu gestalten. Das Denken, Handeln und Fühlen des Einzelnen – also die psychische Dimension – ist hierfür von entscheidender Bedeutung.

Haben Sie den Mut, darüber zu reden und Ihre Fragen zu stellen. An der MS Infoline helfen Ihnen unsere Beraterinnen und Berater gerne weiter.

MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung www.ms-register.ch

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich

Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch

