

Angehörige: für andere sorgen, sich selbst nicht vergessen

Als Angehörige eines Menschen mit Multipler Sklerose sind Sie auf vielen Ebenen direkt oder indirekt von der Krankheit betroffen. Egal ob Sie ein Familienmitglied sind oder der Person sonst nahestehen. Auch Ihr Leben und Ihre Pläne verändern sich. Achten Sie gut auf sich selbst, damit Sie sich nicht überfordern. Und holen Sie sich rechtzeitig Hilfe.

Das Wichtigste in Kürze

- Angehörige sind von MS mitbetroffen und leiden direkt oder indirekt mit.
- Für MS-Betroffene sind Angehörige eine wichtige Stütze.
- Wenn Angehörige ihre Bedürfnisse langfristig zurückstellen, droht eine körperliche oder emotionale Überlastung.
- Das entlastet: Situation regelmässig überdenken und besprechen, Hilfe annehmen und individuelle Lösungen erarbeiten.

Wenn Angehörige zu Mitbetroffenen werden

Der Alltag mit Multipler Sklerose (MS) schränkt die Betroffenen ein, privat genauso wie beruflich. Angehörige werden zu einer wichtigen Stütze, die tröstet, begleitet und vielleicht sogar pflegt. Gut möglich, dass sie auch als Puffer zwischen der betroffenen Person und den täglichen Anforderungen stehen, um sie vor Enttäuschungen zu schützen oder zwischen Ärzten, Institutionen und der betroffenen Person zu vermitteln. Diese Situationen stellen Angehörige vor ständig wechselnde Herausforderungen. Sie werden zu Mitbetroffenen, die ihr Leben immer wieder neu ausrichten müssen. Ihr Alltag und ihre Zukunftsplanung werden ähnlich stark tangiert wie die des Betroffenen selbst.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Angehörige von chronisch kranken Menschen schlechter schlafen, oft müde sind oder Schmerzen haben. Sie nehmen öfters Medikamente, insbesondere Schlaf- und Schmerzmittel sowie Antidepressiva. Der Auslöser für diese körperlichen und geistigen Reaktionen ist eine Negativspirale, in die Angehörige oft geraten. Sie müssen ihre Wünsche und Ziele anpassen oder gar ganz aufgeben. Das kann Trauer und Verzweiflung auslösen, aber auch Wut, Schuldgefühle und Ohnmacht.



So achten Sie auf sich selbst

Gewichten Sie Ihre Bedürfnisse gleichwertig, wie die der betroffenen Person und wägen Sie gemeinsam ab. Sammeln Sie Kraft und nehmen Sie sich kleine Auszeiten, um langfristig mit gutem Gewissen und Elan für die andere Person da sein zu können. Angehörige brauchen Zeitfenster, in denen sie ihren Interessen nachgehen können und wo die Krankheit kein Thema ist. Eine bekannte und nützliche Strategie ist das sogenannte Pacing. Dabei geht es darum, die Grenzen der eigenen Energiereserven nicht zu überschreiten, auf die Warnsignale des Körpers zu hören und einen Stopp einzulegen, bevor die Last unerträglich wird. Andernfalls ist man früher oder später erschöpft, fühlt sich ausgebrannt und braucht lange, um sich zu erholen. Im schlimmsten Fall werden Angehörige ebenfalls krank und brauchen letztlich selbst Hilfe. Wenn Sie achtsam mit sich umgehen, schützen Sie sich vor Überforderung.

Hier finden Sie rechtzeitig Hilfe

Ein Satz wie: «Ich kann das selbst und brauche für die Pflege meines MS-Betroffenen keine fremde Hilfe» kann Sie früher oder später überfordern. Es ist kein Versagen, wenn man Hilfsmittel und Hilfsdienste in Anspruch nimmt, bevor die eigenen Reserven komplett aufgebraucht sind. Unter Umständen gewinnen Sie und Ihre Familie so ein grosses Stück Lebensqualität zurück.

Wenn Sie als Angehörige eines MS-Betroffenen an Ihre Grenzen stossen, dann hilft der Aussenblick einer Fachperson. Das Beratungsteam der Schweiz. MS-Gesellschaft unterstützt, berät und begleitet Sie. In einem persönlichen Gespräch analysieren wir gemeinsam Ihre Situation und suchen realistische Lösungsansätze. Zudem bieten wir Angehörigen, zum "Tag der betreuenden Angehörigen" sowie im Rahmen von Seminaren und Kursen mit Austausch- und Genussmomen-

ten, verschiedene spezifische Entlastungsmöglichkeiten.

Was Angehörigen helfen kann:

- Auszeit für sich
- Finanzielle Entlastung
- Eigene Gefühle erlauben und verstehen können
- Geführte Gespräche am «runden Tisch»
- Praktische Anleitung für die Pflege, z. B. Ki-naesthetic bei der Mobilisation
- Austausch mit Menschen in derselben Situation



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

MS Community

Für Angehörige gibt es in der «MS Community» der MS-Gesellschaft ein Angehörigen-Forum mit der Möglichkeit, sich mit anderen in ähnlichen Situationen auszutauschen.

<https://community.multiplesklerose.ch/de/>



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!