

**STARK
MIT MS**



Neuropsychologie

Hilfe bei Konzentrations-
schwierigkeiten oder
Gedächtnisproblemen



Stress – Achtsamkeit – Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Von Unterstützung im Umgang mit Stress über Hilfe bei psychischer Belastung durch die Krankheit selbst bis hin zu einem gezielten Trainingsprogramm bei kognitiven Beeinträchtigungen: Das Unterstützungsangebot ist sehr umfangreich. Man muss es nur in Anspruch nehmen und dabei gilt – je früher desto besser.

„Mir ist es ein besonderes Anliegen keine Scheu zu haben aus welchen Gründen auch immer einen Arzt, eine Klinische Psychologin aus dem Fachbereich Neuropsychologie aufzusuchen und frühzeitig mit einer Behandlung zu beginnen“, lautet der Ratschlag von Mag. Dr. Natascha Tesar-Pelz.

Mag. Dr. Tesar-Pelz ist Klinische Psychologin an der Klinischen Abteilung für Neurologie am Universitätsklinikum St. Pölten und hat uns mit ihrem Fachwissen in diesem Themenkreis redaktionell unterstützt.

Ihr Stark mit MS-Team

Inhalt

Stress adé: Abschalten und die Zeit genießen	4
Was tun, wenn die Konzentration nachlässt	6
Neuropsychologie bei MS: Was ist das?	7
Wann und wie häufig treten kognitive Störungen bei MS auf?	9
Wie können Angehörige MS-Patienten bei kognitiven Störungen unterstützen?	10

Stress adé: Abschalten und die Zeit genießen

Alle reden davon und jeder hat es schon einmal verspürt – Stress! Aber was ist denn genau damit gemeint? Das verrät die Klinische Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Dr. Natascha Tesar-Pelz im Interview.

Was ist Stress?

Man muss zwischen „gutem Stress“ (Eustress), der uns beflügelt und antreibt und „negativem Stress“ (Distress), der uns überfordert und auslaugt unterscheiden. Ob Ereignisse oder Anforderungen als unangenehm empfunden werden, hängt von der kognitiven Bewertung jedes einzelnen ab. Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen den inneren und äußeren Anforderungen an die Person und deren Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Bei beiden Arten werden vermehrt Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Der Blutdruck steigt, die Muskeln werden angespannt, der Muskeltonus nimmt zu. Während der akute Stress für eine Verbesserung des Abwehrsystems im Körper sorgt, hat der chronische Stress genau das Gegenteil zur Folge. Der andauernde Alarmzustand zehrt an den körperlichen und psychischen Reserven. Die Folgen sind Unruhe, Erschöpfung und depressive Reaktionen. Bei länger anhaltendem Stress kann es durch die Effekte von Stresshormonen zu leichten oder schwereren Erkrankungen kommen. Es ließ sich nachweisen, dass bei chronischen Stressbelastungen z.B. das Immunsystem geschwächt

wird, es zu Erkältungskrankheiten und Müdigkeit kommt, sich die Wundheilung verlangsamt, Depressionen entstehen, die Gefahren für Magen-Darm-Erkrankungen, Schlaganfälle und Herz-Kreislaufkrankungen sich erhöhen.

Welche Auswirkung kann Stress auf MS haben?

Der Zusammenhang zwischen Stress und dem Beginn einer Multiplen Sklerose ist in mehreren Studien untersucht worden. Ob MS nun durch chronischen Stress ausgelöst wird, kann aktuell noch nicht klar beantwortet werden. Dazu ist die Krankheit MS auch zu komplex angelegt. Andere Studien gingen der Frage nach, ob Stress den Verlauf einer MS negativ beeinflussen kann. Forscher der Charité in Berlin haben die Verbindung von stressinduzierter Hirnaktivität und MS genauer untersucht. Mittlerweile sind viele der Ansicht, dass Stress bei MS zur Eskalation von Entzündungsprozessen führen kann, was in eine Beschleunigung des Krankheitsverlaufes mündet. Anhand der Untersuchungen ließ sich eine mögliche Verbindung zwischen stressbedingter Aktivität in bestimmten Gehirnregionen und dem Verlust an Hirnvolumen

(Hirnatrophie) einerseits und der kognitiven und motorischen Beeinträchtigungen andererseits nachweisen. Die Forscher schränken jedoch ein, dass sich der Zusammenhang von reduziertem Hirnvolumen und stressbedingter Hirnaktivität nicht ausschließlich aus einer gesteigerten Stresssensitivität als Folge der Erkrankung herleiten lässt.

Was sind Ihre Tipps für einen verbesserten Umgang mit Stress?

- Finden Sie heraus, was Sie genau stresst. Denn nur dann können Sie geeignete Strategien entwickeln.
- Setzen Sie sich nicht durch Versagensängste oder Perfektionismus unter Druck. Versuchen Sie derartige Gedanken und Gefühle aufzuspüren und ihnen durch alternative Gedanken oder Verhaltensweisen entgegenzuwirken. Z.B. bei dem Gedanken – „das muss ich perfekt machen“, versuchen Sie es doch mit dem Alternativgedanken – „ich versuche es möglichst gut zu machen“.
- Überdenken Sie Ihr Zeitmanagement. Setzen Sie Prioritäten und überlegen Sie, wieviel Zeit die Erledigung der Dinge benötigt. Bauen Sie Zeitpuffer ein.
- Gönnen Sie sich Ruhezeiten, in denen Sie genau das tun, was Ihnen guttut. Zum Beispiel eine Tasse aromatischen Tee trinken, ein Vollbad nehmen, sich bewusst die Lieblingsmusik anhören, sich Zeit für ein gutes Buch nehmen.
- Bauen Sie Entspannung und Achtsamkeit in Ihr Leben ein, z.B. durch Entspannungsmusik oder Entspannungsübungen, Achtsamkeit im Tun (einen Schritt nach dem anderen bei der Durchführung von Tätigkeiten setzen), zwischendurch Bauchatmung durchführen (bewusstes Ein- und Ausatmen, so dass der Bauch sich hebt und senkt und dabei länger ausatmen als einatmen).
- Grenzen setzen – abgrenzen, auch einmal „nein“ sagen zu anderen und bei sich selbst darauf achten, sich nicht zu viel vorzunehmen. Weniger ist auch oft genug!



Was tun, wenn die Konzentration nachlässt

Wie man seine Muskeln trainieren kann, ist klar. Durch Bewegung und Sport. Aber wie kann man sein Gedächtnis und seine Aufmerksamkeit trainieren?

Ob bei der Erledigung von Aufgaben im Berufsalltag, beim Autofahren über längere Strecken oder beim Folgen von Gesprächen in geselligen Runden: Wenn man in Situationen, die eine hohe Konzentration erfordern bzw. in denen man mehrere Dinge gleichzeitig erledigen muss, bemerkt, dass die eigene Konzentrationsfähigkeit nachlässt, sollte man hellhörig und vor allem aktiv werden.

„Denn je früher man Defizite erkennen kann, desto früher kann man auch mit einem gezielten Trainingsprogramm ansetzen“, weiß Dr. Natascha Tesar-Pelz aus ihrer beruflichen Tätigkeit am Universitätsklinikum St. Pölten und in freier Praxis. „Es gibt mittlerweile sehr gute, spezifische Behandlungsprogramme für MS-Patienten – auch unterschiedlichen Alters; und die Erfolge zeichnen sich dann eher aus, wenn ich schon in einem frühen Stadium damit beginne.“

» **Wer bemerkt, dass seine Konzentrationsfähigkeit im Alltag nachlässt, sollte fachliche Unterstützung in Anspruch nehmen. Denn je früher man Beeinträchtigungen erkennt und mit einem gezielten Trainingsprogramm beginnt, desto besser.**

Wer fachliche Unterstützung sucht, fragt sich jetzt zu Recht: An wen wende ich mich für ein gezieltes Trainingsprogramm? Neben dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin können auch Klinische Psychologen und Psychologinnen, vor allem aus dem Fachbereich Neuropsychologie, weiterhelfen. „Wir beschäftigen uns mit Erlebens- und Verhaltensweisen von Menschen und natürlich auch ihren Störungen“, so die Klinische Psychologin Dr. Natascha Tesar-Pelz.

» **Die Klinische Psychologie teilt sich in Diagnostik und klinisch-psychologische Behandlung. Hier werden gesundheitsfördernde Maßnahmen gesetzt und gemeinsam der Weg zur Genesung beschritten. Klinische Psychologen aus dem Fachbereich Neuropsychologie arbeiten an einer Neurologischen Abteilung und hier speziell auch mit MS-Patienten zusammen.**

Ob kognitive Beeinträchtigung oder psychische Belastung durch die Krankheit: „Mir ist es ein besonderes Anliegen, keine Scheu zu haben, aus welchen Gründen auch immer, einen Arzt, eine Klinische Psychologin aus dem Fachbereich Neuropsychologie aufzusuchen und frühzeitig mit einer Behandlung zu beginnen“, rät Dr. Natascha Tesar-Pelz.

Neuropsychologie bei MS: Was ist das?

Eine kurze Begriffserklärung von Mag. Dr. Natascha Tesar-Pelz,
Klinische Psychologin an der Klinischen Abteilung für Neurologie
am Universitätsklinikum St. Pölten.

Was ist eine klinische Psychologin?

Eine Klinische Psychologin hat das Studium der Psychologie absolviert und dann auch eine Fachausbildung in klinischer Psychologie gemacht. Das bedeutet, dass wir uns mit Erlebens- und Verhaltensweisen von Menschen beschäftigen und natürlich auch mit ihren Störungen.

Die Klinische Psychologie teilt sich auf in Diagnostik und in weiterer Folge in die klinisch-psychologische Behandlung. Bei der Diagnostik werden Störungen mit diagnostischen Mitteln erfasst. In der Behandlung geht es darum bei den Patienten gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen und mit ihnen auch wieder einen Weg zur Gesundung gemeinsam zu gehen.

Was beinhaltet das Spezialgebiet der Neuropsychologie?

Eine Neuropsychologin arbeitet auf der Neurologie und hat unter anderem auch mit MS-Patienten zu tun. Das heißt, wir diagnostizieren kognitive Beeinträchtigungen von Patienten mit Multipler Sklerose. Das kann im Bereich des Gedächtnisses sein oder der Aufmerksamkeit.

Wenn wir dann diese Defizite erfasst haben, stellen wir einen ganz genauen Behandlungsplan zusammen, um auch diese kognitiven Beeinträchtigungen anhand von bestimmten Programmen zu therapieren bzw. den Patienten auch bei der Krankheitsverarbeitung zu helfen.

Wie helfen Sie MS-Patienten ganz konkret?

Es ist wichtig in einer ausführlichen Diagnostik zu erfassen, in welchen kognitiven Teilbereichen der Betroffene wirklich Probleme hat.

Das ist das Gedächtnis. Das heißt die Aufnahme von neuem Lernmaterial bzw. die verzögerte Wiedergabe von bereits gut gelernten Inhalten.

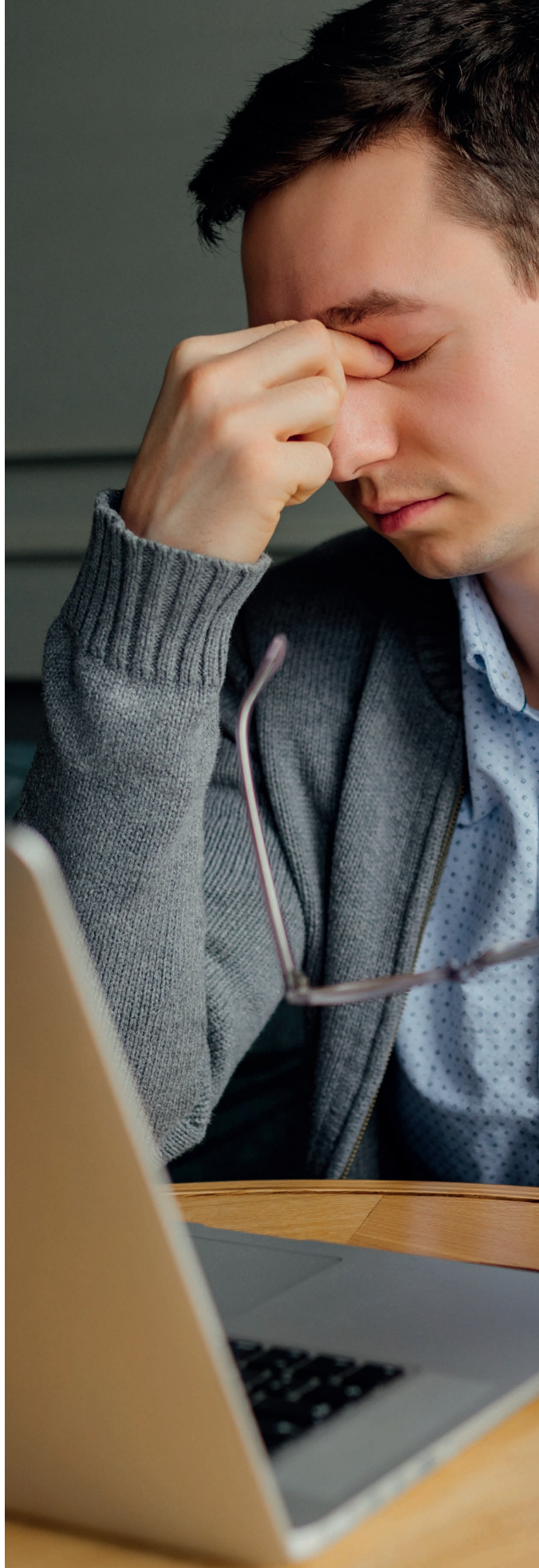
Wir erfassen aber auch die Aufmerksamkeitsfunktionen. Es gibt unterschiedliche Bereiche der Aufmerksamkeit:

- **Selektive Aufmerksamkeit:** Kann der Patient sich auf eine Sache konzentrieren und andere Störvariablen zum Beispiel wegschalten?
- **Geteilte Aufmerksamkeit:** Kann sich jemand auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren? Was ja auch im Berufsleben oft sehr wichtig ist.
- **Exekutive Funktionen:** Dazu gehört z.B. die Handlungsplanung. Das heißt, inwieweit ich bestimmte Tätigkeiten planen, in Schritte teilen und Prioritäten setzen kann, um diese Handlung auch vollziehen zu können. Zum Beispiel wenn man an das Kochen denkt: Das Kochen verlangt, dass ich mir einen Plan zurecht richte und mir überlege, welche Schritte ich zuerst setze. Welche Schritte kommen als zweites? Was hat Priorität? Was muss ich vorher, was kann ich erst später machen?

Wo finde ich eine Klinische Psychologin?

Auf Psychnet finden Sie österreichweit Klinische Psychologinnen und Psychologen

www.psychnet.at



Wann und wie häufig treten kognitive Störungen bei MS auf?

Je früher man beginnt, desto besser, lautet das Motto bei Trainingsprogrammen für die Kognition bei Multipler Sklerose.

„Die Häufigkeit von kognitiven Störungen liegt zwischen 40% und 60% – also relativ hoch“, informiert Mag. Dr. Tesar-Pelz. „Mittlerweile weiß man, anhand unterschiedlicher neuester Studien, dass kognitive Beeinträchtigungen schon in einer sehr frühen Phase der MS auftreten können; also gerade im Bereich der kognitiven Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Was ich damit meine, ist, dass es sein kann, dass Patienten – auch wenn sie jung und in einer sehr frühen Phase der MS sind – zum Beispiel gewissen Gesprächen in einer Gruppe schwerer folgen können. Warum? Weil die Informationen von ihnen nicht in dieser Geschwindigkeit verarbeitet werden können, wie von jemandem, der keine Multiple Sklerose hat.“

Was ein erstes Anzeichen sein kann, fasst Mag. Dr. Tesar-Pelz zusammen: „Die Daueraufmerksamkeit – die Leute tun sich schwerer, sich auf gewisse Aufgaben, bei denen sie wirklich aufmerksam sein müssen, längere Zeit zu konzentrieren.“

Was kann man bei kognitiven Störungen tun?

„Ich würde jedem MS-Patienten raten, das dem behandelnden Arzt sofort mitzuteilen und dann auch in weiterer Folge eine neuropsychologische Diagnostik durchführen zu lassen. Denn dabei wird erfasst, welche Bereiche es denn genau sind, die dem Patienten Schwierigkeiten machen. Wenn man diese Bereiche kennt, dann kann man dem Patienten auch ein spezielles Training anbieten“, so der Ratschlag der Klinischen Psychologin.

„Je früher man damit beginnt, ein eigenes Training zuhause oder bei einem niedergelassenen Psychologen zu machen, umso eher zeigt sich ein Erfolg“, betont Dr. Tesar-Pelz. „Denn mittlerweile gibt es spezifische Trainingsprogramme, die sehr effizient sind.“

Wie können Angehörige MS-Patienten bei kognitiven Störungen unterstützen?

Keine falsche Scham haben, wenn es um kognitive Einschränkungen bei MS-Patienten geht.

Ob Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedächtnisprobleme: Wenn einem Angehörigen auffällt, dass sein Partner bzw. seine Partnerin in diesem Bereich im Alltag Schwierigkeiten hat, sollte er keine falsche Scham haben, sondern den Betroffenen „motivieren, einen Arzt oder auch eine Klinische Psychologin aufzusuchen, um das einmal austesten zu lassen“, empfiehlt Mag. Dr. Tesar-Pelz.

Wenn der Betroffene ein kognitives „Trainingsprogramm“ für zuhause hat, dann können Angehörige auch bei der Umsetzung unterstützen, indem sie „diesen Ablauf mitverfolgen und Interesse dafür zeigen. Auch daran zu erinnern, dass es wichtig ist, die Übungen möglichst regelmäßig durchzuführen“, resümiert die Klinische Psychologin.

Welchen Tipp haben Sie zum Umgang mit Fatigue?

„Betroffene sollten akzeptieren, dass es ein Symptom der Erkrankung ist und dass die Fatigue zu Konzentrationseinbußen führen kann“, so der Ratschlag von Dr. Tesar-Pelz. Tipp: Legen Sie im Tagesablauf mehrere Pausen ein.

Für Angehörige ist es wichtig, zu wissen, dass der Partner bzw. die Partnerin jetzt nicht faul ist, wenn er bzw. sie sich eine halbe Stunde hinlegt. Sondern der Erkrankte braucht in diesem Moment einfach diese Ruhephase. Und diese sollte man ihm bzw. ihr dann auch gönnen.

Herausgeber:
Content Glory GmbH

Bildnachweise:
© redkphotohobby/stock.adobe.com
© deineka /stock.adobe.com
© BillionPhotos/stock.adobe.com

Mit freundlicher Unterstützung von 