



Neuropsychologie und MS

I. Neuropsychologische Diagnostik

Die neuropsychologische Diagnostik bietet die Chance,

- einen diffusen subjektiven Eindruck zu objektivieren und sich Klarheit zu verschaffen.
- für bis dato auf persönliches Versagen bzw. mangelnde Anstrengung zurückgeführte Fehl- oder Minderleistungen eine Erklärung zu finden.
- Problembewusstsein und Therapiemotivation zu schaffen.
- neben den Schwächen auch Stärken zu entdecken.

Sie ist aber auch mit Risiken und Belastungen verbunden:

- Die Ankündigung, die geistige Leistungsfähigkeit, für jeden Menschen ein hohes Gut, werde getestet, löst u. U. Ängste aus, die den Gegenstand der Testung, die geistige Leistungsfähigkeit, verändern, vermutlich zum Negativen hin.
- Die Testsituation wird von vielen Patienten als belastend, wenn nicht gar demütigend empfunden.
- Ein schlechtes Testergebnis kann zu unnötiger Beunruhigung führen, denn es ist nicht immer eindeutig, was die Ursache des schlechten Ergebnisses war. Es kann auch an Aufregung oder einer schlechten Tagesform gelegen haben.
- Auch die Bedeutung der gefundenen Defizite für den Alltag ist relativ. Es kann eben sein, dass im täglichen Leben die Kompensation von Schwächen durch den geschickten Einsatz von Stärken und Fähigkeiten gelingt.

Fazit: Die Chancen und Risiken einer optionalen neuropsychologischen Diagnostik sollten vorher im Gespräch mit dem Arzt, der die Untersuchung veranlasst, und dem Psychologen, der sie durchführt, abgewogen werden. Als Betroffener sollte man sich selbst Klarheit verschaffen, welche Fragestellung beantwortet werden soll und wie man mit einem möglicherweise negativen Ergebnis umgehen würde.

II. Neuropsychologische Therapie:

Die anfänglich von MS-Betroffenen bemerkten kognitiven Beeinträchtigungen sind meist noch relativ gering und machen sich erst bei hohen Leistungsanforderungen bemerkbar. Ein Training mittels PC-Programmen oder „Rätselheften“ erscheint in diesem Fall nicht sinnvoll. Insbesondere erfüllt ist die

Hoffnung, auf diesem Wege die frühere Leistungsfähigkeit wieder herstellen zu können, unrealistisch.

- Hier ist die Optimierung der äußeren Umstände und der Bedingungen, unter denen die Leistung erbracht werden soll, ein wichtiger Ansatzpunkt. Genauso wichtig ist es, ausreichende Pausen und Entspannung einzuplanen.
- Da die Wiederherstellung der ursprünglichen Leistungsfähigkeit in der Regel kein realistisches Ziel sein kann, geht es in der neuropsychologischen Therapie überwiegend um die Entwicklung von Strategien und den Einsatz von Hilfsmitteln zur Kompensation der Defizite, um trotz der auftauchenden Probleme auf „Umwegen“ zum Ziel zu gelangen. Daher ist ein metakognitives Training sinnvoll, das den Betroffenen Wissen über kognitive Leistungen vermittelt und sie in die Lage versetzt, negative Einflussfaktoren bei sich selbst zu erkennen und entsprechend gegenzusteuern. Das Gleiche gilt für das Entdecken von Stärken und deren Einsatz.
- Schließlich sind die realistische Anpassung der Erwartungen an sich selbst und die Überprüfung von selbstgesteckten Zielen und Maßstäben auf die Dauer unumgänglich, auch wenn es sich dabei um einen schmerzhafter Prozess handeln kann.
- Für das psychische Befinden ist es besser, sich realistische und erreichbare Ziele zu setzen, statt „zu machen, bis es nicht mehr geht“. Letzteres führt immer zu einer Enttäuschung. Wählt man dagegen von vornherein ein realistisches Ziel, so kann man stolz sein, es erreicht zu haben.
- In diesem Sinne ist auch das Entdecken von Ressourcen, von Dingen, die Freude machen wichtig. Der Focus der Aufmerksamkeit sollte nicht mehr auf den Verlust und das Defizit gerichtet sein, sondern auf (verbliebene) Stärken und Fähigkeiten, auf Dinge die (immer noch) funktionieren und Spaß machen.
- Wichtig für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit ist die aktive Beschäftigung mit Dingen, die entweder Spaß machen oder die für den beruflichen oder privaten Alltag notwendig sind. Ein „Sich-vom-Fernseher-Berieseln-Lassen“ ist sicher nicht hilfreich.
- Ein weiterer wichtiger Faktor in diesem Zusammenhang sind der soziale Kontakt und die körperliche Bewegung.
- Ein Training mit spezifischen PC-Programmen käme hauptsächlich in schwereren Fällen in Betracht, wenn sonst kaum Möglichkeiten und Anregungen zu geistiger Betätigung bestehen. Durch die mögliche Anpassung der Schwierigkeit des Trainings an die Leistungsfähigkeit können eine frustrierende Überforderung vermieden und Erfolgserlebnisse vermittelt werden.

H.B. 2012