



## **Persönliche Sicht zweier Personen mit MS**

### **Beispiele von Alltagsproblemen bei kognitiven Beeinträchtigungen**

- Ich lese einen Text, verstehe aber den Inhalt nicht.
- Ich sitze in einer Gesprächsrunde und kann die anderen zwar akustisch aber nicht inhaltlich verstehen.
- Ich gehe mit einer Freundin spazieren und unterhalte mich. Ich konzentriere mich auf das Gespräch und weiß hinterher nicht mehr, wo wir gelaufen sind.
- - *Mir* geht es anders: während des Gehens kann ich nur gleichgültige Routinegespräche führen, sonst stolpere ich und stürze. Während mich spazieren gehen als Kind und Schülerin zum Denken angeregt hat und ich auch mit meinem Ehemann stundenlange Spaziergänge geliebt habe, um miteinander zu sprechen, schließt sich das jetzt gegenseitig aus, das Gehen und Sprechen.
- Wenn ich eine Straße überqueren will, strengt es mich an, den vorbei fließenden Verkehr zu erfassen und den richtigen Zeitpunkt zum Überqueren zu erwischen.
- Jeden Weg plane ich vorher genau - auch für Ziele/ Orte, an denen ich bereits gewesen bin, sammle ich mich und sehe mir (ausreichende Zeit vor dem Losgehen) konzentriert Wege und Fahrpläne (Bahn, Bus) an, oft mache ich mir Notizen. Mich in wenig bekannten Räumen zurecht zu finden ist eine neue Zusatz-Aufgabe geworden, sich nebenbei zu orientieren, ist nicht möglich.
- Ich kann nicht gleichzeitig etwas tun (z.B. kochen) und mich dabei unterhalten oder gleichzeitig singen und Gitarre spielen (was ich früher konnte).

Diese Beispiele treten nicht immer und durchgehend auf, sondern unterliegen Schwankungen und sind schlecht vorhersehbar. Sie sind sehr von der Tagesform abhängig.

### **Was hat uns der neuropsychologische Test gebracht?**

- Meine Defizite sind benannt. Das ist im ersten Moment zwar erschreckend (obwohl man's schon geahnt hatte), aber jetzt weiß ich woran ich bin. Jetzt kann ich mir überlegen, wie es weitergehen soll, welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Ohne Diagnose kein Behandlungskonzept.
- Ich habe nur in bestimmten Bereichen schlecht abgeschnitten, in anderen aber auch gut bis sehr gut. Das gibt mir Auftrieb. Die kognitiven Störungen beschränken sich auf ein bestimmtes abzugrenzendes Gebiet/Funktionen, der Rest funktioniert aber noch. Ich bin also nicht zu blöd.

### **Beispiele für Bewältigungsstrategien, die wir ausprobiert haben**

- Wenn ich ausgeruht bin, bin ich auch in kognitiver Hinsicht belastbarer.
- Meinen Alltag plane ich gut, sodass ich für einzelne Punkte genügend Zeit habe und keine Hektik aufkommt.
- Die Arbeit, die mir am meisten Konzentration und Aufmerksamkeit abverlangt, lege ich an den Tagesbeginn.
- Genügend Pausen.
- Zwischendurch mal die Augen schließen und abschalten.
- Sport und /oder Entspannungsübungen, Bewegung an der frischen Luft.
- Meine Mitmenschen informieren, damit ich mich nicht selbst unter Druck setze, alles perfekt regeln zu müssen.
- Austausch mit anderen Betroffenen z.B. in einer Selbsthilfegruppe.
- Eine gewisse Gelassenheit entwickeln (schwer!).

M.B. und R.K., 2012