

Mit Selbstwirksamkeit optimistisch ins neue Jahr

Datum: 04.01.2023

Original Titel:

An At-home Positive Psychology Intervention for Individuals with Multiple Sclerosis: A Phase 1 Randomized Controlled Trial.

DGP - [Multiple Sklerose](#) (MS) ist eine Herausforderung, die mit einer Vielzahl von Sorgen, Belastungen und immer neuen Überraschungen einer emotionalen Achterbahn gleichen kann. Für Menschen mit MS kann die häufig notwendige Anpassung der eigenen Lebensumstände an die Erkrankung eine große Belastung für die Lebensqualität sein und selbst optimistische Menschen an ihre Grenzen bringen.

Wie können sich Menschen mit MS Lebensqualität und Optimismus dennoch erhalten? Dies untersuchten Wissenschaftler in einer Literaturübersicht. Aus 106 Studien zeigte sich, dass ein höheres Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit, aber auch Resilienz und guter sozialer Support Schutzfaktoren für die Lebensqualität darstellen. Menschen sind dann selbstwirksam, wenn sie daran glauben, auch in schwierigen Situationen selbst aktiv werden und Herausforderungen meistern zu können. Selbstwirksamkeit ist ein wichtiges Element der Resilienz, der Anpassungsfähigkeit gegenüber Problemen und Veränderungen.

Dabei spielen auch Arbeit und Beruf eine wichtige Rolle. So wirkte sich eine zufriedenstellende Anstellung, optimalerweise mit Unterstützung bei einer Behinderung, positiv auf die allgemeine Lebensqualität bei MS aus. Es lohnt sich somit, Hürden im Arbeitsalltag gemeinsam mit dem Arbeitgeber anzugehen. Ob dies Verbesserungen in Flexibilität oder Büromobiliar, Reha-Maßnahmen oder Erwerbsminderungen umfasst, ist individuell und hängt auch vom jeweiligen Beruf ab. Für manche Menschen bietet die MS-Diagnose aber auch den Anstoß zu einer beruflichen Neuorientierung.

Eine wichtige Möglichkeit, sich gehört und verstanden zu fühlen, ist die Teilnahme an Selbsthilfegruppen. Dabei zeigt sich häufig auch, welchen Wert die eigenen Erfahrungen und Stärken für andere Personen haben. Eine Reihe von psychologischen Maßnahmen zeigte sich darüber hinaus als hilfreich zur Förderung der Lebensqualität. So verbesserten Achtsamkeit, [kognitive Verhaltenstherapie](#) und Maßnahmen zur Förderung des Selbst-Managements verschiedene Aspekte der Lebensqualität.¹

Regelmäßige positive emotionale Erfahrungen zu machen kann ebenfalls dazu beitragen, die psychologische Belastung der MS zu mindern. Konkret können dazu psychosoziale Übungen eingesetzt werden. Eine randomisierte [klinische Studie](#) untersuchte in einem 5-wöchigen Programm, wie machbar, akzeptabel und hilfreich solche Übungen für Patienten mit MS sind. An der Studie Teilnehmende telefonierten dazu einmal wöchentlich mit der Studienbetreuung und führten eine der folgenden Übungen pro Woche durch:

- Erinnern Sie sich an drei positive Ereignisse der letzten Woche. Schreiben Sie die dabei

ausgelösten Gefühle auf.

- Überlegen Sie sich kurz, welche Ihre persönlichen Stärken sind. Wählen Sie eine dieser Stärken aus, beispielsweise Durchhaltevermögen oder Optimismus, und setzen Sie sie bewusst für die nächsten 24 Stunden ein.
- Erinnern Sie sich an eine nette Geste einer anderen Person, die Freude, Erleichterung oder ein anderes positives Gefühl bei Ihnen hervorrief. Schreiben Sie dann einen Brief an diese Person, in dem Sie Ihre Dankbarkeit für dieses Gefühl und die Geste ausdrücken.
- Tun Sie bewusst drei Dinge an einem Tag: etwas Angenehmes allein, etwas Angenehmes mit anderen Personen und etwas Bedeutsames oder Wichtiges.
- Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie einen Erfolg erlebten. Schreiben Sie über dieses Ereignis und die positiven Gefühle und Gedanken während des Ereignisses.

Die Teilnehmenden empfanden nach den Übungswochen mehr positive Gefühle und Optimismus, litten weniger unter Ängsten und zeigten eine ausgeprägtere Resilienz als eine [Kontrollgruppe](#).² Es gibt somit viele kleine Dinge, ob in Freizeit, Familie oder im Beruf, mit denen die Lebensqualität bei MS verbessert werden kann und der optimistische Blick in die Zukunft leichter gelingt.

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen

1. Gil-González I, Martín-Rodríguez A, Conrad R, Pérez-San-Gregorio MÁ. Quality of life in adults with multiple sclerosis: a systematic review. *BMJ Open*. 2020 Nov 30;10(11):e041249. doi: 10.1136/bmjopen-2020-041249. PMID: 33257490; PMCID: PMC7705559. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33257490/>
2. Freedman ME, Healy BC, Huffman JC, Chitnis T, Weiner HL, Glanz BI. An At-home Positive Psychology [Intervention](#) for Individuals with Multiple Sclerosis: A Phase 1 Randomized Controlled Trial. *Int J MS Care*. 2021 May-Jun;23(3):128-134. doi: 10.7224/1537-2073.2020-020. Epub 2020 Aug 31. PMID: 34177385; PMCID: PMC8218588. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34177385/>

Referenzen:

Freedman ME, Healy BC, Huffman JC, Chitnis T, Weiner HL, Glanz BI. An At-home Positive Psychology Intervention for Individuals with Multiple Sclerosis: A Phase 1 Randomized Controlled Trial. *Int J MS Care*. 2021 May-Jun;23(3):128-134. doi: 10.7224/1537-2073.2020-020. Epub 2020 Aug 31. PMID: 34177385; PMCID: PMC8218588. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34177385/>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“