

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 61 / Juli 2020





Alles anders?

Es ist so unglaublich viel passiert seit der letzten Ausgabe von MS-Aktuell. Die Angst, jenes Gefühl, das wir heuer in unserem Magazin ausführlich beleuchten, war plötzlich allgegenwärtig, für alle spürbar und Teil unseres Alltags. Ich wage zu behaupten, dass in Zeiten der Corona-Krise niemand von der Angst mit ihren vielen Ausprägungen verschont geblieben ist.

Für das Team der MS-Gesellschaft Wien stand immer außer Zweifel, dass wir lückenlos für Sie da sein wollen, auch unter veränderten Bedingungen. Um Sie zu informieren, um mit Wissen jene Sicherheit zu schaffen, die es braucht, um gut durch den Alltag mit MS und Corona zu kommen. Dafür danke ich an dieser Stelle allen, die daran maßgeblich beteiligt waren und mit ihrem Engagement den Verein durch die Krise getragen haben:

All jenen, die um Information und Rat zu uns gekommen sind in dieser Zeit, danke ich für das Vertrauen, das sie damit in unsere Tätigkeit gesetzt haben.

Und jetzt? Wie geht es nun weiter? Wird alles anders? Was haben wir gelernt? Fragen, die zurzeit wohl noch nicht endgültig beantwortet werden können.

Auch in Phasen der wiedergewonnenen Freiheit ist sie immer noch da, die Angst. Es wird mit ihr gespielt oder sie wird gar heraufbeschworen, keinesfalls ist sie verschwunden. Vielleicht aber haben wir uns wieder ein Stück weit besser kennengelernt und können unseren Ängsten leichter begegnen. Vielleicht haben wir sogar schon eine Vorstellung, ob und was sich in unserem Leben ändern darf.

Dies wünsche ich Ihnen jedenfalls von ganzem Herzen, damit es für Sie, liebe Leserin und lieber Leser, ein entspannter und erholsamer Sommer wird!

Herzlich
Ihre

Karin Krainz

Geschäftsführerin der MS-Gesellschaft Wien, karin.krainz@msges.at

Inhalt

Wehrt euch!	3
<i>Kolumne von Anja Krystyn</i>	
<hr/>	
Welt-MS-Tag 2020	4
<i>#MiteinanderStark – stärker als Multiple Sklerose</i>	
<hr/>	
Corona und Risikogruppen	6
<i>Berg- und Talfahrt mit Unsicherheiten</i>	
<hr/>	
Leben mit MS und Corona	7
<i>Erste Erfahrungen von MS-Betroffenen mit COVID-19</i>	
<hr/>	
Angst hat Potential	10
<i>Teil 2 der Serie</i>	
<hr/>	
Herbstveranstaltungen	12
<i>Gesprächsrunde Neudiagnose Symposium: Elternsein mit MS</i>	



Von innen und außen

Kolumne von Anja Krystyn

Wehrt euch!

Anständige Menschen brauchen keine Gesetze. Das dachte ich immer und war stolz

darauf, in einer Gesellschaft zu leben, die von sich aus auf kranke und behinderte Menschen Rücksicht nimmt. Das Verhalten vieler Mitbürger hat mich in dieser Meinung bestätigt.

Bis letztes Jahr mein Wohnhaus saniert wurde. Es war vor der Corona-Krise, der Bauwirtschaft ging es gut. Als dringend notwendige Verbesserung für alle Bewohner war die Sanierung beworben worden. Auch meine Terrasse sollte in modernem Glanz erstrahlen. Da sie die wichtigste Trainingsstrecke für meine Beine ist, freute ich mich auf ein neues Wohngefühl. Die störenden Umbauten wollte ich gern ertragen.

Als meine Terrasse nicht vier, sondern acht Monate gesperrt blieb, fehlte mir das tägliche Gehtraining schmerzhaft. Die Beine verschlechterten sich samt meiner guten Laune. Den notwendigen Sonnenschutz für das oberste Stockwerk bekam ich erst nach verbissenen Kämpfen.

Über meinen gesundheitlichen Zustand waren die Bauverantwortlichen genau informiert worden. Trotz ärztlicher Atteste und meiner persönlichen Auskunft schienen sie die Lage nicht ernst zu nehmen.

Man bedaure meine „Unannehmlichkeiten“, hieß es, aber alle Arbeiten verzögerten sich aus nicht selbst verschuldeten Gründen.

Sei nicht zu streng, dachte ich, ein großes Bauprojekt dauert immer länger als geplant. Obwohl es mir zunehmend schlechter ging, wollte ich niemandem zur Last fallen und ständig etwas beanstanden.

Als ich endlich wieder meine Terrasse betreten durfte, war ich geschockt. Das neue Geländer war viel höher als früher, weit hinter einen Bodensockel versetzt, sodass ich mich nicht mehr abstützen konnte. Der frühere Blick ins Grüne war von hohen Brüstungsplatten verstellt. Das Ganze glich einem Gefängnis, in dem ich nicht gehen konnte, ohne zu stürzen.

Im Vorfeld war ich über die Änderungen nicht informiert worden. Dass es ein Behinderten-Gleichstellungsgesetz gibt, schien die Bauplaner nicht zu interessieren. Auf meine Beschwerde hin schickte man mir einen Kostenvoranschlag für einen stützenden Handlauf. Ein horrendes Preis, um meine Terrasse wieder benutzen zu können.

Verzweifelt wandte ich mich an die Behindertenanwaltschaft, die schnell und effektiv reagierte. Erst mit deren Intervention kam die Sache zu einem für mich guten Ende. Weil die Menschenrechte in unserem Land stark sind. Weil es klar ist, dass behinderte Menschen selbständigen Zugang zu den Orten und Ereignissen ihrer Wahl haben müssen.

Leider ist dies nicht für alle selbstverständlich. Besonders in der freien Wirtschaft gibt es Leute, die von sich aus keine Rücksicht auf Menschen mit Handicap nehmen. Ob aus Ignoranz, Profitgier oder eigenem Stress, ist unwichtig. Durch die Krise der letzten Monate hat die Wirtschaft sehr gelitten. Sie ist jedoch gesund und wird sich wieder erholen, hoffentlich nicht auf Kosten der Schwächeren.

Eines habe ich gelernt: man muss sich wehren, um zu seinem Recht zu kommen. Die Gesetze für behinderte Menschen funktionieren gut, ihre Verfechter sind bereit und fähig, das Rad der Fairness wieder ins Gleichgewicht zu drehen. |

Welt-MS-Tag 2020: #MiteinanderStark

Der Welt-MS-Tag 2020 fand aufgrund der COVID-19-Pandemie rund um den 30. Mai digital statt: Mit Webinaren, Online-Gesprächsrunden und Video-Interviews. Dabei drehte sich alles um das Motto #MiteinanderStark – gemeinsam sind wir stärker als Multiple Sklerose.

Der Welt-MS-Tag verbindet Inspiriert vom Gebärdensprach-Symbol für das Wort „gemeinsam“, steht das MS-Herz für Solidarität mit von Multipler Sklerose betroffenen Menschen. Viele MS-Betroffene folgten dem Aufruf der MS-Gesellschaft Wien und machten mit dem – MS-Herz – auf Multiple Sklerose aufmerksam. |



Alexandra Vossoughi-Turnauer, Schirmherrin MS-Gesellschaft Wien



Mag. Julia Asimakis, Psychotherapeutin MS-Gesellschaft Wien



Mag. Manuela Lanzinger, Vorstandsmitglied MS-Gesellschaft Wien

Anzeige



#wirsindfüreuchda

Am günstigsten parken Sie bei uns!

CONTIPARK
InterparkingGroup

Location	Address	pro Stunde	mit P Card nur	pro Tag	mit P Card nur
1	Tiefgarage Am MuseumsQuartier Museumsplatz 1	€ 3,00	€ 1,00	€ 20,00	€ 6,00
2	Tiefgarage Kärntnerringgarage Mahlerstraße 6-8	€ 3,00	€ 2,00	€ 24,00	€ 12,00
3	Tiefgarage Karlsplatzgarage Mattiellstraße 2-4	€ 2,00	*mit P Card nur € 1,00	€ 12,00	mit P Card nur € 6,50

*1.-3. Std., je angef. Std., danach je weitere angef. Std. € 1,50

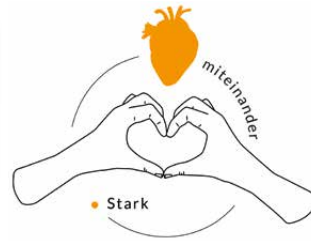
15x in Wien - auch in Ihrer Nähe

www.mein-contipark.at

Stand Juni 2020



Robert Arthofer,
Vorstandsmitglied
MS-Gesellschaft Wien



Katja Putzer, MS-Betroffene,
stellt mit einer minimalistischen
und reduzierten Illustration
ihre persönliche Interpretation
des Mottos des Welt-MS-Tages
2020 dar: #MiteinanderStark



Lisi, MS-Betroffene



Die 27-jährige Kyra Killer formte aus den Spritzen, die sie sich von November 2019 bis Mai 2020 injizieren musste, ein Herz. „Zu Therapiebeginn hätte ich mir nicht gedacht, dass ich es schaffen würde, mir selbst eine Spritze zu setzen – aber ich bin stark – wie so viele von uns MS-Betroffenen! Es gibt mir jeden Tag neue Kraft, wenn ich sehe, dass ich damit nicht alleine bin. Es hilft mir auch sehr, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen und dass wir uns gegenseitig Mut machen. Wir sind #MiteinanderStark“, erklärt die Mutter eines sechsjährigen Sohnes.



Das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes ist ein starkes Zeichen, dass man Andere schützen möchte. Das Herz symbolisiert das #MiteinanderStark – Gemeinsam sind wir stärker als MS – auch und besonders in schwierigen Zeiten. Und die Farbe Grün steht für die Hoffnung.
Familie Kuba



Die Website zum Welt-MS-Tag:
www.weltmstag.at

Coronavirus und Risikogruppen

Mehr als fünf Wochen brauchte die Regierung für eine Regelung zum Schutz von Risikogruppen. Die Betroffenen erlebten eine lange Zeit mit viel Unsicherheit und einer Berg- und Talfahrt ihrer Emotionen. Über Wochen konnte ihnen niemand ihre Fragen beantworten.

Von Mag. Manuela Lanzinger, Vorstandsmitglied MS-Gesellschaft Wien

Am 13. März 2020 gab Gesundheitsminister Rudolf Anshober bekannt, dass es für Personen mit schweren Erkrankungen ein Schutzprogramm geben soll. Am 2. April kündigte er an, dass bis Ende der Woche Menschen, bei denen im Fall einer Infektion ein besonders hohes Risiko für ihr Leben besteht, identifiziert werden und die Berufstätigen unter ihnen – wenn möglich – im Home Office arbeiten oder eine bezahlte Freistellung erhalten sollen. Zu diesem Zeitpunkt waren im Bereich der versorgungskritischen Infrastruktur Beschäftigte von diesen Schutzmaßnahmen noch ausgeschlossen.

Die Zahl arbeitsfähiger Menschen mit erhöhtem Risiko für einen schweren Verlauf bei einer COVID-19-Infektion wurde weiter eingeschränkt. Zehn von Anshober beauftragte Expertinnen und Experten benötigten drei Wochen für die Definition der sogenannten Hochrisikogruppen. Bei der Bekanntgabe der Definition der Hochrisikogruppen stellte Ärztekammer-Präsident Dr. Thomas Szekeres fest, dass letztlich nur behandelnden Ärztinnen und Ärzte im direkten Kontakt mit ihren Patientinnen und Patienten einstufen können, wer zur Risikogruppe gehört. Damit stellt sich die Frage, wozu eine Gruppe aus Expertinnen und Experten notwendig war und es nicht von Anfang an den behandelnden Ärztinnen und Ärzten überlassen wurde, Personen mit erhöhtem Risiko zu bestimmen.

Die ab 6. Mai geltende Risikogruppenregelung galt dann doch auch für Beschäftigte im Bereich der versorgungskritischen Infrastruktur. Außerdem wurde folgende Vorgangsweise festgelegt, die viele Betroffene in eine unangenehme Situation brachte: Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber müssen mit Betroffe-

nen gemeinsam abwägen, ob besondere Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz möglich sind. Ist dies nicht möglich, kann Home Office in Anspruch genommen werden. Nur wenn dies auch nicht möglich ist, besteht ein Anspruch auf Dienstfreistellung.

Manche Betroffene verschwiegen aus Angst um ihren Arbeitsplatz ihre Krankheit und legten das Risikoattest gar nicht vor. Andere erhielten trotz Risikoattest keine tatsächlich erhöhten Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz und verzichteten aus Angst vor einem Jobverlust auf die Unterstützung von Arbeiterkammer und ÖGB.

Problematisch war, dass die Regelung vorerst bis 31. Mai befristet war. Erst am 27. Mai wurde die Risikogruppenregelung von Arbeitsministerin Christine Aschbacher per Verordnung bis 30. Juni verlängert. Aufgrund dieser späten Bekanntgabe der Verlängerung konnten Betroffene keine rechtzeitige Abstimmung oder Planung mit ihren Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber vornehmen. Auch das löste wieder Unmut aus. Am 24. Juni wurde schließlich bekanntgegeben, dass die Risikogruppen-Regelung vorerst bis Ende Juli 2020 gelten wird.

Aufgrund dieser vielen Unsicherheiten liefen die Telefone bei Organisationen von Betroffenen und Behindertenverbänden heiß. Betroffene aus den Risikogruppen suchten verzweifelt nach Antworten und Lösungen. Leider wurden diese Organisationen nicht von Anfang an in die Entscheidungsprozesse miteinbezogen. Auch damit hätten offene Fragen rechtzeitig geklärt werden können. Erst viel zu spät wurde der Behindertenrat in die Steuerungsgruppe nominiert.

Unklarheiten

Auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie Ärztinnen und Ärzte wussten nicht, wie sie nach der ersten Ankündigung von Gesundheitsminister Rudolf Anschober in der Pressekonferenz am 13. März 2020 vorgehen sollten. Einige Ärztinnen und Ärzte bescheinigten Menschen noch vor Inkrafttreten des Gesetzes, dass sie ein erhöhtes Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs haben. Diese Atteste wurden später nicht anerkannt, weil es mit Inkrafttreten der Verordnung ab 6. Mai ein eigenes Formular für COVID-19-Risiko-Atteste und eine Checkliste zu deren Ausstellung gab. Erst Anfang Mai wurden die Briefe der Sozialversicherung zugestellt, mit denen sich Betroffene COVID-19-Risiko-Atteste ausstellen lassen konnten. Vorher

ausgestellte Atteste wurden auch von den Krankenkassen nicht honoriert. Diese Unklarheiten führten dazu, dass etliche Betroffene Atteste selbst bezahlen und sich Atteste nochmals ausstellen lassen mussten.

Einige Betriebe nahmen ihre Verantwortung ernst und stellten gefährdete Personen frei oder ließen sie ihren Urlaub sofort antreten. Im Nachhinein gab es dann eine böse Überraschung: Da die Risikogruppenregelung nicht rückwirkend gültig war, erhalten Betriebe für Freistellungen vor 6. Mai 2020 nun keine Entschädigung. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die hofften, dass ihr Urlaub nachträglich in eine Dienstfreistellung umgewandelt werden kann, wurden enttäuscht. |

Webinar: Leben mit MS und Corona

Anlässlich des Welt-MS-Tages präsentierte Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek erste Erfahrungen von MS-Betroffenen mit COVID-19.

Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek gab am 27. Mai 2020 im Rahmen eines Webinars einen Überblick über die Entwicklung der COVID-19-Pandemie in den letzten Monaten. „Es ist wichtig zu berücksichtigen, dass wir eine Pandemie, wie wir sie jetzt erleben, mit den entsprechenden gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Konsequenzen, bislang nicht kennen. Die COVID-19-Pandemie beschäftigt uns alle – unabhängig von Alter, Geschlecht und Erkrankung. Sie ist aber auch für uns Ärztinnen und Ärzte Neuland“, erklärte die Neurologin.

Überlegungen zu Folgen der COVID-19-Pandemie

Univ. Prof. Dr. Kornek stellte zuerst Überlegungen zur COVID-19-Pandemie dar, die die Gesundheit betreffen. So mussten sich Ärztinnen und Ärzte erst mit dem Erkrankungsverlauf unter SARS-COV-2 vertraut machen. Als Vorsichtsmaßnahme wurden Vorsorgeuntersuchungen, Operationen und Routinekontrollen verschoben.

Die Pandemie hatte auch einen großen Einfluss auf die Wirtschaft und Arbeit und stellte die Bevölkerung vor Herausforderungen wie Kurzarbeit und Home Office. Trotz neuer Arbeitszeit- und Arbeitsplatzmodelle war die Arbeitslosigkeit so hoch wie schon lange nicht. Soziale Auswirkungen, die vor allem durch geschlossene Schulen und ein auf den engsten Kreis beschränktes Familienleben gekennzeichnet waren, aber auch die mögliche Isolation bestimmter Personengruppen stellen weitere Herausforderungen dar, die mit der Pandemie einhergingen. Aufgrund der eingeschränkten Möglichkeiten änderte sich bei vielen Menschen auch das Konsumverhalten. Im Bereich der Umwelt wurden durch den Shut Down positive Auswirkungen beobachtet.

Auswirkungen auf Menschen mit MS

Die Verfügbarkeit von Ärztinnen und Ärzten war für MS-Betroffene nicht immer klar: Ein Teil der Ordinationen war vorübergehend geschlossen oder mit

einem Notbetrieb besetzt. In Krankenhäusern gab es Kohortensystem, Laborkontrollen fanden nicht immer regelmäßig statt. Zudem wurden chefarztpflichtige Bewilligung teilweise ausgesetzt, jedoch nicht bei Neuverordnungen. Die Pandemie wirkte sich auch auf die Therapien aus. So waren beispielsweise Rehabilitationszentren geschlossen. Auch die Angebote von Fahrtendienste und Heimhilfen wurden reduziert.

Im Bereich Wirtschaft und Arbeit gab es ebenso große Auswirkungen auf MS-Betroffene. So wurden von der Sozialversicherung Briefe bezüglich einer Einordnung in die Risikogruppe für einen schweren Verlauf einer SARS-COV-2-Infektion verschickt, in denen die Betroffenen aufgefordert wurden, sich an ihre behandelnde Ärztin bzw. ihren Arzt zu wenden. Dies führte bei vielen Personen zu großer Unsicherheit. Die Pandemie führte aber auch zu einem Denkprozess in Richtung flexiblerer Arbeitsmodellen. Kornek sieht darin eine Chance für MS-Betroffene, denen die Möglichkeit des Home Office meist entgegenkomme. Das Sozialleben hat laut Kornek bei vielen Betroffenen gelitten, da die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen, eingeschränkt war.

MS und COVID-19-Risiko

Multiple Sklerose ist als Erkrankung per se weder mit einem erhöhten Risiko verbunden, an COVID-19 zu erkranken noch von einem schweren Krankheitsverlauf betroffen zu sein. Für MS-Betroffene gelten die allgemein üblichen Vorsichtsmaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten und, wenn möglich, Teleworking. Viele MS-Betroffene sind jüngere Erwachsene, die nach derzeitigem Wissensstand weniger stark von einer Coronavirus-Infektion betroffen sind.

Erhöhtes COVID-19-Risiko bzw. Risiko für schweren Verlauf

- ältere Personen (> 60 Jahre)
- Personen mit Begleiterkrankungen (Herz/Kreislauf-, Tumor-, Lungenerkrankungen, Diabetes)

- Personen mit eingeschränkter Mobilität (Rollstuhl, Bettlägrigkeit)
- Personen unter immunsupprimierender Therapie

Infektionsbezogene stationäre Aufnahmen und Arztbesuche bei MS

Menschen mit MS weisen unabhängig von COVID-19 häufigere Arztbesuche und stationäre Krankenhausaufenthalte auf als die Durchschnittsbevölkerung. Sie erhalten auch häufiger infektionsbezogene Medikamente, wobei die Häufigkeit mit dem Alter zunimmt. Harnwegsinfekte zählen zu den häufigsten Infektionen, gefolgt von Lungenentzündungen.

Hinsichtlich Infektionen der oberen Atemwege, etwa Schnupfen, Husten, Nebenhöhlenentzündungen und Bronchitis, gibt es keinen Unterschied zu gesunden Kontrollpersonen. Dies lässt den Schluss zu, dass MS-Betroffene von sich aus – mit Ausnahme der Lungenentzündung – kein grundsätzlich erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen haben.

Management während der COVID-19-Pandemie

Geplante Kontrollen sollten während des Lock Downs möglichst telefonisch bzw. online erfolgen. Mittlerweile finden wieder zunehmend Routinekontrollen statt. Bei akuten Beschwerden wie einem Schub, Nebenwirkungen oder Infektionserkrankungen sollten sich Betroffene an ihre Ärztin bzw. ihren Arzt wenden.

MS-Therapie während der COVID-19-Pandemie

- Bei einem stabilen Krankheitsverlauf soll die Therapie in unveränderter Dosis, Frequenz und Monitoring beibehalten werden.
- Ist ein Wechsel auf eine Therapie mit höherer Wirksamkeit erforderlich, soll das Präparat mit dem geringsten Potential einer Immunsuppression gewählt werden.
- Bei der Notwendigkeit eines Therapiewechsels aufgrund von Nebenwirkungen soll ein Medikament mit dem geringsten bzw. keinem Potential einer Immunsuppression gewählt werden.

Lymphopenie und Infektionsrisiko

Je niedriger die Anzahl der weißen Blutkörperchen ist, desto höher ist das Infektionsrisiko, wobei die Anzahl der weißen Blutkörperchen alleine nicht das Infektionsrisiko bestimmt. Doch niemals ist ein Faktor alleine für einen Verlauf zuständig. Auch Faktoren wie das Alter, Impfungen und andere Erkrankungen spielen eine Rolle. Ist eine Therapie nötig, empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Neurologie, die meisten Therapien zu beginnen und begonnene Therapien nicht zu unterbrechen.

Erste Erfahrungen

Daten aus Italien zeigen, dass über alle MS-Therapien hinweg sowie bei MS-Betroffenen ohne Therapie COVID-19-Fälle auftraten, von denen 95% mild verliefen. Erste Erfahrungen mit an COVID-19 erkrankten MS-Betroffenen aus Frankreich zeigen, dass es bei Personen mit und ohne MS-Therapie zu Infektionen mit COVID-19 kam. Faktoren, die bei MS-Betroffenen mit einem schwereren Verlauf einhergingen, waren Alter, Übergewicht und eingeschränkte Gehfähigkeit.

Zusammenfassend zeigen die ersten Erfahrungen von COVID-19-Infektionen bei MS-Betroffenen aus anderen Ländern, dass der Verlauf der Erkrankung vergleichbar mit jenem der Allgemeinbevölkerung ist. Besondere Vorsicht ist jedoch bei Menschen mit MS geboten, die einen oder mehrere Risikofaktoren, wie oben angeführt, aufweisen. |

MS Therapie

Tabelle 1: Risikofaktoren und Risikoeinschätzung für MS PatientInnen im Kontext der derzeitigen SARS-COV2 Pandemie.

Risikofaktor	niedriges Risiko	intermediäres Risiko	hohes Risiko
Alter	<45	45-60	>60
Begleiterkrankung(en) (zB. Kardiovaskuläre, pulmonale oder Tumor- Erkrankungen)	keine	eine	mehrere
Übergewicht (Body Mass Index)	kein oder geringes Übergewicht (18,5 -29,9)	moderates Übergewicht (30-40)	starkes Übergewicht (>40)
Rauchen	nein	ja	ja
EDSS	0-4	4-6	>6
DMT assoziierte Lymphopenie	Grad 0-1	Grad 2	Grad 3-4

Berger T, Enzinger C, ÖGN Mai 2020

MS Therapie

Tabelle: Immunsuppressive Wirkung, Laborkontrollen und temporäre Empfehlungen zu Beginn/Weiterführung von DMT bei MS im Kontext der derzeitigen SARS-COV2 Pandemie.

	Alemtizumab	Cladribin	Dimethylfumarat	Fingolimod	Glatiramerolide	Interferon-β	Mitoxantron	Natalizumab	Ocrelizumab	Rituximab (off-label)	Terrflunomid
(potenzielle) immunsuppressive Wirkung	ja	ja	(ja)	ja	nein	nein	ja	(ja)	ja	ja	(ja)
Laborkontrollen (zB. Blutbild, Diff. BB) ¹	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•
Beginn DMT in der derzeitigen Situation	x	x	(✓)	(✓)	✓	✓	x	✓	(✓)	(✓)	✓
Weiterführung DMT in der derzeitigen Situation	x	✓ ²	✓	✓	✓	✓	x	✓ ³	✓ ⁴	✓ ⁴	✓

Berger T, Enzinger C, ÖGN Mai 2020



Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Barbara Kornek,
Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien

Angst hat Potential – Teil 2: Ein ungebetener Gast mit vielen Gesichtern

Wissenswertes und Gedanken zum konstruktiven Umgang mit einem schwierigen Gefühl

Von Mag. Karin Wunderlich, Personenzentrierte Psychotherapeutin, MS-Gesellschaft Wien

Angst tritt in Situationen auf, in denen wir uns bedroht fühlen. Manchmal ist sehr schnell klar, warum – es gibt eine deutlich erkennbare Gefahr und Handlungsbedarf. Manchmal können wir aber auch einfach nicht verhindern, dass die Vögel der Sorge, die nun einmal immer wieder über unseren Köpfen kreisen, Nester in unseren Haaren bauen. Gerade bei einer chronischen und in ihrem Verlauf schwer vorhersehbaren Erkrankung wie der MS ist Angst immer wieder unvermeidlich. Oft kreist sie dabei um das Thema Verlust – von Kompetenzen, Möglichkeiten, Beziehungen, Zielen. Nur selten kann mit völliger Sicherheit davon ausgegangen werden, dass die befürchteten Szenarien nicht eintreten werden, und somit sind der Angst Tür und Tor geöffnet. Ungewissheit nährt Angstvorstellungen. Wir erleben Schwieriges, Unerhörtes, hören und lesen dazu nach, recherchieren in den Tiefen des Internets. Die Angst steht im Raum.

Wie sie sich dann präsentiert, kann je nach Situation sehr unterschiedlich ausfallen. Manchmal ist sie nicht einmal gleich erkennbar. Es gibt kein Herzklopfen, keinen schnellen oder stockenden Atem, keine weichen Knie. Auch Ausweichmanöver, Tarnen und Täuschen gehören zum Repertoire der Angst, und sie kommen oft gerade dann zum Einsatz, wenn wir (im wahrsten Sinne des Wortes) nichts von ihr wissen wollen. Angst kann sich hinter Reizbarkeit und Aggressivität verstecken, Müdigkeit oder depressivem Erleben, Konzentrations- und Schlafstörungen zugrunde liegen, im reflexartigen Griff zur Fernbedienung oder den abendlichen Achterln Wein ihren Ausdruck finden. Im Zusammenhang mit MS bewegt sie sich manchmal in einem unübersichtlichen Feld zwischen Überlastung und

Fatigue, wo es viel ehrliches und genaues Beobachten braucht, um sie zu verorten und herauszufinden, was wo hingehört und was man jeweils braucht.

Angst ist nicht gerade angenehme Gesellschaft, und wir übersehen sie auch gerne geflissentlich, oder ordnen das, was an ihr unübersehbar ist, anderen Ursachen zu. Wir hoffen, dass sie einfach wieder geht. Wie es mit ungebeten Gästen aller Art so ist, führt das jedoch meist nicht zum erwünschten Effekt. Wer mit einer Mission gekommen ist und nun nicht wahrgenommen wird, sucht Wege, um sich die nötige Aufmerksamkeit zu verschaffen bzw. geeignete Maßnahmen ins Laufen zu bringen. Genau das macht auch die Angst. Und manchmal kann sie dabei so massiv und nachhaltig werden, dass es uns nicht mehr möglich ist, unseren Zielen und Interessen nachzugehen. Es ist entschieden sinnvoll, derartiges nicht lange zuzulassen und sich rechtzeitig mit der Angst auseinander zu setzen. Gegebenenfalls auch mit entsprechender psychotherapeutischer bzw. fachärztlicher Hilfe.

Angst, der alte Traumatisierungen oder Mehrgenerationsthematiken zugrunde liegen, und Angst, die sich verselbständigt und zur Angsterkrankung oder Panikstörung entwickelt, sind keine Seltenheit. Studien zufolge litten 2018 darunter in Europa rund 15% der Bevölkerung (Psota & Horowitz, 2018), bei Menschen mit MS liegen die Zahlen noch höher. Persönlichkeiten wie Goethe oder Darwin rangen damit, und auch heute sind bekannte Größen in Kultur, Wissenschaft und Wirtschaft davon betroffen. Man befindet sich quasi in guter Gesellschaft. Auf alle Fälle ist es nicht angebracht, sich deshalb als minderwertig wahrzunehmen, Schamgefühlen nachzugeben

und lange heimlich und allein zu leiden. Zum richtigen Zeitpunkt geeignete Hilfe suchen ist wichtig und ein Zeichen von persönlicher Kompetenz.

Literatur zum Thema

Fabian, Egon (2013): Die Angst. Geschichte, Psychodynamik, Therapie. Münster: Waxmann.

Gapp-Bauß, Sabine (2019): Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden. Kirchzarten bei Freiburg: VAK.

Hüther, Gerald (2013): Biologie der Angst – Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kast, Verena (1996/2014): Von Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. Freiburg: Herder.

Psota, Georg/Horowitz Michael (2018): Angst. Erkennen – Verstehen – Überwinden. Salzburg-Wien: Residenz.

Reddemann, Luise/Dehner-Rau, Cornelia (2004): Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Stuttgart: TRIAS.

Riemann, Fritz (1961, 1999): Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. München: Ernst Reinhardt.

Gewohnheit verstärkt Angst, ähnlich wie im Fall von Erschöpfung und Überlastung entstehen Eigendynamiken: Angst vor der Angst wird zum großen Thema und wirkt im Alltag schnell sehr belastend. Das Wort „Angst“ stammt vom lateinischen „angustia“, „Enge“ – und beengen wollen wir uns von ihr nicht lassen. Zumindest nicht, wenn es vermeidbar ist. |



Foto: Alexandra Gorn, Unsplash

Teil 1 und Teil 3 der Serie „Angst hat Potential“ finden Sie in den Ausgaben 60 und 62 von MS-Aktuell.

Anzeige

«Dank SpeediCath® Compact Eve kann ich wieder spontan sein und habe meine Unabhängigkeit zurück, die jeden Tag wächst.» Lisa

Seit 5 Jahren verändert SpeediCath® Compact Eve Leben

SpeediCath® Compact Eve wurde entwickelt, um Frauen den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten, ohne dabei Kompromisse bei der Hygiene oder der Funktionalität einzugehen.

Seit seiner Einführung vor fünf Jahren hat SpeediCath® Compact Eve tausenden von weiblichen Katheternutzern geholfen, förderte Selbstvertrauen und erhöhte die Akzeptanz der Katheterisierung.

Bestellen Sie jetzt kostenlose SpeediCath® Compact Eve Muster.

 www.coloplast.at/eve
 01 707 57 51 54
 beratungsservice.at@coloplast.com



 **Coloplast**

Coloplast GmbH
Thomas-Klestil-Platz 10
1030 Wien

www.coloplast.at

Gesprächsrunde Neudiagnose

7. Oktober 2020

Die Online-Gesprächsrunde bietet Menschen, die kürzlich die Diagnose Multiple Sklerose erhalten haben, Gelegenheit, im kleinen Rahmen all ihre Fragen rund um die Erkrankung an unser Team aus den Bereichen Neurologie, Psychotherapie und sozialer Arbeit zu stellen.

Unsere Expertinnen

Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek, Neurologin
Katharina Schlechter, B. A., Psychotherapeutin
DGKP Sandra Skrebic, MS-Gesellschaft Wien



geschlossene Gruppe, Anmeldung unbedingt erforderlich: anmeldung@msges.at

Herbstsymposium: Elternsein mit Multipler Sklerose

9. Oktober 2020 – Achtung: geänderter Termin!

Wir möchten Sie unterstützen und dazu ermutigen, mit Ihren Kindern über Multiple Sklerose zu sprechen. Und: Wir möchten mit Ihnen und anderen Eltern über Herausforderungen des Elternseins mit der Diagnose MS reden.

Das Symposium wird als Live Streaming übertragen und ist am 9. Oktober um 17:00 Uhr über die Website www.msges.at abrufbar.

Unsere Expertinnen

Mag. Julia Asimakis, Psychotherapeutin mit MS-Schwerpunkt, Kinder- und Jugendtherapeutin
DGKP Ramona Rosenthal, MS-Tageszentrum,
CS Rennweg

Information und Anmeldung:
anmeldung@msges.at



Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalser Hauptstraße 15–17/A-1170 Wien. Tel. 01 409 26 69,
Fax: 01 409 26 69–20, E-Mail: office@msges.at, Web: www.msges.at
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Karin Krainz-Kabas, Mag. Kerstin Huber-Eibl, Mag. Karin Wunderlich, Dr. Anja Krulis, Mag. Manuela Lanzinger
Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastkommentare müssen nicht mit der Meinung der Herausgeberin übereinstimmen.
Entgeltliche Einschaltungen werden mit Promotion, Werbung oder Anzeige gekennzeichnet.
Fotos: Unsplash, MS-Gesellschaft Wien, Johannes Zinner, privat
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH/2540 Bad Vöslau
Grafik: Florian Spielauer
Datenschutzhinweis: www.msges.at/service/datenschutzhinweis/
ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring.Post: SP 16Z040684 N
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien MS-Informationen 02/2020