

# Helfen Sie einer Person, die Ihnen viel bedeutet, proaktiv mit ihrem Leben mit MS umzugehen.

Wenn Sie das hier lesen, gibt es vermutlich eine Person, die Ihnen viel bedeutet und die mit Multipler Sklerose lebt. Natürlich möchten Sie dieser Person helfen und sie dazu bewegen, etwas gegen die MS zu unternehmen – sie liegt Ihnen schließlich am Herzen. Doch bei so einem persönlichen Thema kommt es nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch wie und wann man es sagt.

Richten Sie sich nach diesem einfachen Leitfaden, um der Person, die Ihnen viel bedeutet, zu helfen, dem Leben mit MS proaktiv zu begegnen.

## Schritt 1 Vorbereitung des Gesprächs

- Bitten Sie um Erlaubnis

### Checkliste

**Bitten Sie um Erlaubnis, über das Thema MS zu sprechen**

MS ist etwas sehr Persönliches, und Sie sollten auf alle Fälle sicherstellen, dass die Person auch dazu bereit ist, mit Ihnen über die Erkrankung zu sprechen.

**Vereinbaren Sie eine Zeit und einen Ort für das Gespräch**

Wählen Sie einen privaten Ort, an dem Sie nicht abgelenkt sind und an dem die Person sich wohlfühlt.

### Was Sie tun sollten



Versichern Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie ihm nur zuhören möchten, um besser verstehen zu können, wie sie bzw er sich fühlt.

### Was Sie vermeiden sollten



Sprechen Sie während dieses Gesprächs noch nicht über die MS. Denken Sie daran, dass Sie nur um eine Unterredung zu einem späteren Zeitpunkt bitten.

- Stellen Sie die richtige Frage

### Checkliste

**Wenn Sie eine Zeit und einen Ort für das Gespräch über die MS vereinbaren, bitten Sie die Person, vor dem Gespräch über eine Frage nachzudenken: „Wo siehst Du Dich in acht Jahren?“**

Diese Frage wurde sorgfältig entwickelt, um betroffenen Menschen dabei zu helfen, sich aktiv Gedanken über ihre Zukunft zu machen.

**Geben Sie nicht dem Drang nach, sofort über die Antwort zu sprechen**

Es handelt sich um ein emotionales Thema, und es ist wichtig, dass die Person Zeit hat, sich über ihre Gedanken klar zu werden.

## Was Sie tun sollten

- ✓ Stellen Sie die Frage genau so, wie sie oben formuliert ist.

## Was Sie vermeiden sollten

- ✗ Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, mit der Person über die MS zu sprechen, bevor das eigentliche Gespräch stattfindet.

- Hören Sie wirklich zu

## Checkliste

- Bitten Sie um Erlaubnis**  
Das gibt Ihnen die Möglichkeit, das Gespräch langsam und strukturiert zu beginnen.
- Stellen Sie die Frage erneut**  
So beginnen Sie den Dialog. Sagen Sie nichts, während die andere Person spricht. Hören Sie einfach nur zu.
- „Spiegeln“ Sie das Gehörte, indem Sie es wiederholen**  
Durch Wiederholung des Gesagten stellen Sie sicher, dass sie einander richtig verstehen.
- Bitten Sie um Erlaubnis, zu berichten, wie es Ihnen jetzt geht, nachdem Sie von den Gefühlen Ihres Gegenübers erfahren haben**  
Immer erst um Erlaubnis zu bitten, stärkt das Vertrauen.
- Halten Sie fest, was Ihr Gegenüber sagt, indem Sie sich Notizen machen**  
Besonders im Hinblick auf die Frage „Wo siehst Du Dich in acht Jahren?“ kann das später dabei helfen, Ziele festzulegen.

## Was Sie tun sollten

- ✓ Bitten Sie immer um Erlaubnis.
- ✓ Hören Sie einfach nur zu, ohne Ihre Meinung kundzutun oder zu bewerten.
- ✓ „Spiegeln“ Sie das Gehörte, indem Sie es wiederholen, bis Ihr Gegenüber bestätigt, dass Sie alles richtig verstanden haben – auch dann, wenn Sie mehrere Anläufe brauchen.
- ✓ **Sagen Sie...**  
„Ist es für Dich noch in Ordnung, über deine MS zu sprechen?“  
„Ist es in Ordnung, wenn ich Dir sage, wie ich mich damit fühle?“  
„Ich habe verstanden, dass ... Habe ich das richtig verstanden?“

## Was Sie vermeiden sollten

- ✗ Geben Sie keine persönliche Meinung zu dem Gehörten ab und bewerten Sie es nicht. Es kommt nur darauf an, dass Sie verstehen, wie sich die Person fühlt.
- ✗ Unterbrechen Sie die Person nicht, geben Sie ihr genug Raum, um frei zu sprechen.
- ✗ **Sagen Sie nicht...**  
„Ich glaube nicht, dass das stimmt.“  
„So darfst Du Dich nicht fühlen.“  
„Ich halte das für falsch.“

## Schritt 2 Ziele setzen

### Checkliste

- Erzielen Sie Einigkeit über das Ziel, das die Person erreichen möchte. Formulieren Sie dazu die zuvor gestellte Frage leicht um: „Wo würdest Du in acht Jahren gerne sein?“**  
Ein Ziel festzulegen, hilft Ihnen beiden dabei, sicherzustellen, dass Sie ein langfristiges Ergebnis verfolgen und sich nicht vom Alltag ablenken lassen. Nutzen Sie wieder die „Spiegeln-Methode“, um sicherzugehen, dass Sie wirklich verstehen, wie sich Ihr Gegenüber fühlt.
- Kehren Sie in die Gegenwart zurück**  
Unterteilen Sie den Weg zum Ziel in einzelne kleine Schritte. Sonst kann man schnell eingeschüchtert vor einer scheinbar schwierigen Aufgabe stehen.
- Gehen Sie den Plan zusammen sorgfältig durch**  
Stellen Sie sicher, dass die einzelnen Schritte verständlich und umsetzbar sind und dass Sie sich beide mit diesem Plan wohlfühlen.
- Ziehen Sie weitere Recherchen in Erwägung**  
Ermitteln Sie, ob zusätzliche Recherchen notwendig sind, um einige der Schritte umzusetzen.
- Vereinbaren Sie Zeit und Ort, um sich Ihre Ergebnisse gegenseitig vorzustellen**  
Wenn Sie einen festen Termin und Ort haben, bleiben Sie auch wirklich am Ball.
- Entscheiden Sie, ob ein Termin beim Neurologen notwendig ist**  
Sollten Sie feststellen, dass ein Termin beim behandelnden Neurologen der Person oder bei einem anderen Arzt erforderlich ist, vereinbaren Sie den Termin sofort und nehmen Sie sich Zeit, vorher für den Termin zu proben und sich darauf vorzubereiten.
- Legen Sie einen Handlungsplan fest**  
Nachdem Sie sich auf das Ziel, die zur Zielerreichung notwendigen Schritte und Ihrer Recherchen geeinigt haben, sollten Sie Ihren Plan ausformulieren.

### Was Sie tun sollten

- Einigen Sie sich auf ein Ziel, und haben Sie keine Angst, dass es zu ambitioniert sein könnte.
- Unterteilen Sie den Weg zum Ziel in kleine, umsetzbare Schritte und arbeiten Sie dabei rückwärts, bis Sie in der Gegenwart angekommen sind.
- Teilen Sie sich die Recherchearbeit auf, sodass Sie beide dafür verantwortlich sind.
- Helfen Sie dabei, das Gespräch in Richtung einer konkreten Handlung zu lenken. Wenn die Person zum Beispiel „mich wieder besser fühlen“ als Ziel angegeben hat, helfen Sie ihr dabei, auszuformulieren, was genau das für sie bedeutet.

### Was Sie vermeiden sollten

- Begrenzen Sie die Recherchezeit: Eine Deadline hilft, weiter voranzukommen.

## Schritt 3 Den Termin proben

### Checkliste

- Legen Sie einen Zeitpunkt für die Probe des Arzttermins fest**
- Fassen Sie die wichtigsten Punkte in Worte und proben Sie sowohl den besten als auch den schlimmsten Gesprächsverlauf**  
So helfen Sie Ihrem Gegenüber, selbstbewusst in den Termin zu gehen und sicher alle wichtigen Punkte vorzutragen. Darüber hinaus ist die Person so darauf vorbereitet, dass sich das Gespräch in verschiedene Richtungen entwickeln kann.
- Bieten Sie an, die Person zu dem Termin zu begleiten, oder schlagen Sie vor, eine andere Begleitperson mitzunehmen**  
Es ist oftmals einfacher, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn man Unterstützung dabei hat. Außerdem kann es später helfen, wenn sich jemand während des Gesprächs Notizen macht.

### Was Sie tun sollten

- Verstärken Sie die Person positiv in ihrem Recht, die Kontrolle zu übernehmen und dem Leben mit MS proaktiv zu begegnen.
- Sollten Sie bei dem Termin anwesend sein, helfen Sie, das Gespräch in die richtige Bahn zu lenken, und erinnern Sie die Person an Fragen, die sie noch nicht gestellt hat.

### Was Sie vermeiden sollten

- Proben Sie nicht nur den bestmöglichen Gesprächsverlauf.

## Schritt 4 Nachfassen

### Checkliste

- Fragen Sie nach jedem Termin nach**  
Ist der Ausgang zufriedenstellend? Ist eine zusätzliche Nachbereitung notwendig, oder gibt es wichtige nächste Schritte, die unternommen werden müssen?
- Behalten Sie die wichtigen Meilensteine Ihres Handlungsplans im Auge**  
Wenn Sie beide die einzelnen Schritte und Aktionen nachverfolgen und Verantwortung dafür übernehmen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie den Plan auch einhalten.

### Was Sie tun sollten

- Fragen Sie bei Gelegenheit immer mal wieder nach, welche Fortschritte die Person macht.
- Helfen Sie der Person, zuversichtlich, fokussiert und bestimmt zu bleiben.
- Zeigen Sie Respekt. Es ist zwar wichtig, nachzufassen, aber Sie dürfen die persönlichen Grenzen der Person nicht überschreiten.

### Was Sie vermeiden sollten

- Verschwinden Sie nicht einfach. MS ist eine lebenslange Krankheit.

