

Gehen Sie proaktiv mit Ihrem Leben mit MS um

Die Diagnose MS bedeutet nicht, dass Sie Ihre Ziele aufgeben müssen oder einen Plan B für Ihre Zukunft brauchen. Es liegt an Ihnen, die Kontrolle zu übernehmen und Ihrem Leben mit MS proaktiv zu begegnen.

Nachfolgend haben wir einige Tipps und Informationen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Interessen optimal zu vertreten.

Schritt 1

Setzen Sie sich Ziele

- Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie nicht abgelenkt werden, damit Sie ganz in Ruhe nachdenken können.
- Bitten Sie eventuell einen Freund oder eine andere Ihnen nahestehende Person, Sie zu begleiten. Es ist manchmal hilfreich, jemanden dabei zu haben, der diesen Reflexionsprozess gemeinsam mit Ihnen durchgeht.
- Schreiben Sie die Ziele auf, die Sie erreichen möchten, um Ihr Leben bestmöglich zu leben. Vielleicht hilft es Ihnen, sich zu fragen: „Wo würde ich in acht Jahren gerne stehen?“
- Arbeiten Sie sich dann in die Gegenwart zurück und denken Sie darüber nach, was Sie tun müssen, um Ihre Ziele zu erreichen. Und unterteilen Sie diese Aufgabe in eine klare, einfache Abfolge von Schritten.

Schritt 2

Informieren Sie sich

- Je mehr Sie über MS, die sich entwickelnde Behandlungslandschaft und neue Forschungserkenntnisse zum Symptom-Management wissen, desto besser sind Sie gewappnet.
- Sanofi Genzyme hat eine Reihe nützlicher Materialien entwickelt, die Sie bei Ihren Recherchen unterstützen:
 - www.vs-ms.com/
 - www.theworldvsms.com/education/
 - [Making Sense of Scientific Publications](#)
- Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft ist ebenfalls eine gute Informationsquelle. Haben Sie schon Ihre Ortsvereinigung kontaktiert? Oder melden Sie sich zum MSIF-Newsletter an, der in verschiedenen Sprachen verfügbar ist.

Schritt 3

Proben Sie für den Erfolg

- Vielleicht merken Sie, dass es an der Zeit ist, einen Termin mit Ihrem Neurologen oder einem anderen Arzt zu vereinbaren, um über Ihre Gedanken zu sprechen.
- Bereiten Sie sich auf diesen Termin vor, indem Sie sich Notizen machen und das Vorbringen ihres Anliegens einüben, indem Sie sie laut aussprechen. Das kann Ihnen dabei helfen, selbstbewusst in das Gespräch zu gehen und die wichtigsten Punkte klar und deutlich zu äußern. So wie Sie es zum Beispiel vor einer wichtigen Rede auf einer Feier machen würden, um diese perfekt vorzutragen.
- Sie können sich überlegen, ob Sie vielleicht mit einem Freund proben möchten. Es kann helfen, die wichtigsten Punkte gegenüber einer anderen Person zu äußern, denn so erhalten Sie eine Rückmeldung dazu, ob sie bei Ihrem Gesprächspartner richtig ankommen.

Schritt 4

Nach dem Termin

- Bewerten Sie den Ausgang Ihres Termins. Haben Sie über alle Punkte gesprochen, über die Sie sprechen wollten? Haben Sie Antworten auf Ihre Fragen erhalten?
- Wenn Sie zuversichtlich gestimmt sind, sind Sie auf dem besten Weg, Ihre Ziele zu erreichen – das ist wundervoll! Nach diesem Erfolgserlebnis sind Sie optimal darauf vorbereitet, die Situation alle 6 bis 12 Monate neu zu bewerten, um sicherzustellen, dass Sie auf dem richtigen Weg bleiben.
- Wenn Sie bei dem Termin mit Ihrem Neurologen bzw. Arzt nicht das erreicht haben, was Sie sich vorgenommen hatten, geben Sie nicht auf! Passen Sie Ihren Plan an, um Ihre Ziele zu erreichen.
- Und scheuen Sie sich nicht davor, um Hilfe zu bitten – ein lieber Mensch kann eine sehr wertvolle Stütze sein.