MS INFO CHANNEL

Ratgeber mit Checklisten

Liebe, Familie und Kinderwunsch mit MS

Für Paare und Eltern: Nähe, Schwangerschaft, Alltag und Hilfe



PDF-BUCH · A4

74 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: Für euch beide und für eure Kinder 6

So ist das Buch aufgebaut 6

Was dieses Buch nicht ist 7

1 Partnerschaft mit MS 8

Hält eine Beziehung MS aus? 8

Was Paaren hilft 9

Wenn aus dem Partner ein Pfleger wird 10

Fallbeispiel (erfunden) 11

Gesprächshilfe für Paare 11

Paargespräch vorbereiten 12

2 Nähe und Sexualität 13

Du bist damit nicht allein 13

Drei Ebenen: primär, sekundär, tertiär 14

Wie sich Probleme zeigen können 14

Was die Leitlinie empfiehlt 15

Darüber reden: warum es schwerfällt 16

Nähe ist mehr als Verkehr 16

Meine Notizen zu Nähe und Sexualität 19

3 Kinderwunsch: planen mit gutem Gefühl 21

Darf ich mit MS Kinder bekommen? 21

Beratung vor der Schwangerschaft 21

Medikamente: was du allgemein wissen solltest 22

Vererbe ich die MS? 23

Vorwort: Für euch beide und für eure Kinder

Was dieses Buch kann, was es nicht kann und wie du es benutzt.

MS verändert nicht nur deinen Körper. Sie berührt auch die Menschen um dich herum. Eine Partnerschaft muss neu sortiert werden. Nähe und Sexualität brauchen manchmal andere Wege. Ein Kinderwunsch wirft viele Fragen auf. Und wenn Kinder da sind, geht es um Kraft, Zeit und Hilfe im Alltag.

Dieses Buch sammelt, was dazu belegt ist. Es erklärt in kurzen Sätzen. Es gibt dir Fragen und Antworten, Checklisten, Arbeitsblätter und Gesprächshilfen für den Arzttermin. Jede Zahl hat eine Quelle. Du findest sie hinten im Quellenverzeichnis und über die Zahl in eckigen Klammern, zum Beispiel [1].

MERKE Die gute Nachricht zuerst

MS ist kein Grund, auf Liebe, Familie oder Kinder zu verzichten. Nach der deutschen Leitlinie wirkt sich eine Schwangerschaft nicht grundsätzlich negativ auf die MS aus [1]. Wichtig sind Planung, gute Absprachen und Hilfe zur rechten Zeit.

So ist das Buch aufgebaut

- **Kapitel 1 und 2:** Partnerschaft, Nähe und Sexualität.
- **Kapitel 3 und 4:** Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit.
- **Kapitel 5:** Elternsein mit MS und das Gespräch mit Kindern.
- **Kapitel 6 und 7:** Haushaltshilfe, Elternassistenz, Mutterschutz und Geld.
- **Kapitel 8:** Beratungsstellen und Hilfe in der Krise.
- **Anhang:** Gesprächskarten für den Arzttermin und eine kleine Wörterliste.

Was dieses Buch nicht ist

ACHTUNG Keine Einzelfall-Beratung

Das Buch ersetzt weder ärztlichen noch rechtlichen Rat. Es nennt keine Dosierungen und empfiehlt keine Therapie für deinen Einzelfall. Ob und wie du ein MS-Medikament ändern, absetzen oder weiter nehmen solltest, klärst du ausschließlich mit deiner Neurologie. Bei Schwangerschaft oder Kinderwunsch klärst du das gemeinsam mit der Gynäkologie.

Rechtliche Angaben gelten für **Deutschland** und haben den Stand **04.11.2026**. Gesetze ändern sich. Prüfe wichtige Angaben vor einem Antrag noch einmal.

INFO So erkennst du, woher eine Aussage kommt

- Zahl mit [Nummer]: belegt in der genannten Quelle.
- **Erfahrungswissen:** Rat aus der Praxis, nicht durch eine Studie belegt. Wir kennzeichnen das immer.
- **Erfundenes Beispiel:** Fallbeispiele sind frei erfunden. Sie sollen Situationen anschaulich machen.
- **Nur für andere Krankheiten belegt:** Wir sagen es deutlich, wenn Befunde nicht für MS gelten.

WANN ZUM ARZT Das gilt für das ganze Buch

- Bei neuen oder schlimmer werdenden Beschwerden, die länger als 24 Stunden anhalten: Neurologie anrufen.
- Bei plötzlicher Lähmung, plötzlichem Sehverlust oder Sprachstörung: Notruf 112.
- Bei Blutungen, starken Schmerzen oder Fieber in der Schwangerschaft: Gynäkologie oder Notaufnahme.
- Bevor du ein MS-Medikament änderst oder absetzt: immer zuerst die Neurologie.

1 Partnerschaft mit MS

Was Studien zu Trennung und Zusammenhalt zeigen, und wie ihr ins Gespräch kommt.

Hält eine Beziehung MS aus?

Vielleicht hast du den Satz gehört: „Die meisten Partnerschaften zerbrechen an MS.“ So pauschal stimmt das nicht. Die Studien zeigen ein gemischtes Bild. Wir stellen zwei große vor.

Schweden: ein erhöhtes Risiko nur bei Männern

Eine schwedische Registerstudie verglich 3.998 Menschen mit MS mit 15.992 Menschen ohne MS. Im Schnitt wurden sie zehn Jahre beobachtet. Bei Frauen mit MS war das Scheidungsrisiko nicht statistisch auffällig erhöht. Bei Männern mit MS lag es um 21 Prozent höher [6].

Dänemark: nach fünf Jahren fast gleich, nach 24 Jahren weiter auseinander

In Dänemark waren fünf Jahre nach Beginn der Erkrankung noch 86 Prozent der Menschen mit MS und 89 Prozent der Vergleichsgruppe in ihrer Beziehung. Nach 24 Jahren waren es 33 Prozent gegenüber 53 Prozent. Bei Menschen, deren MS vor dem 36. Lebensjahr begann, trennten sich Männer häufiger als Frauen und Menschen ohne Kinder häufiger als Eltern von Kindern unter sieben Jahren [7].

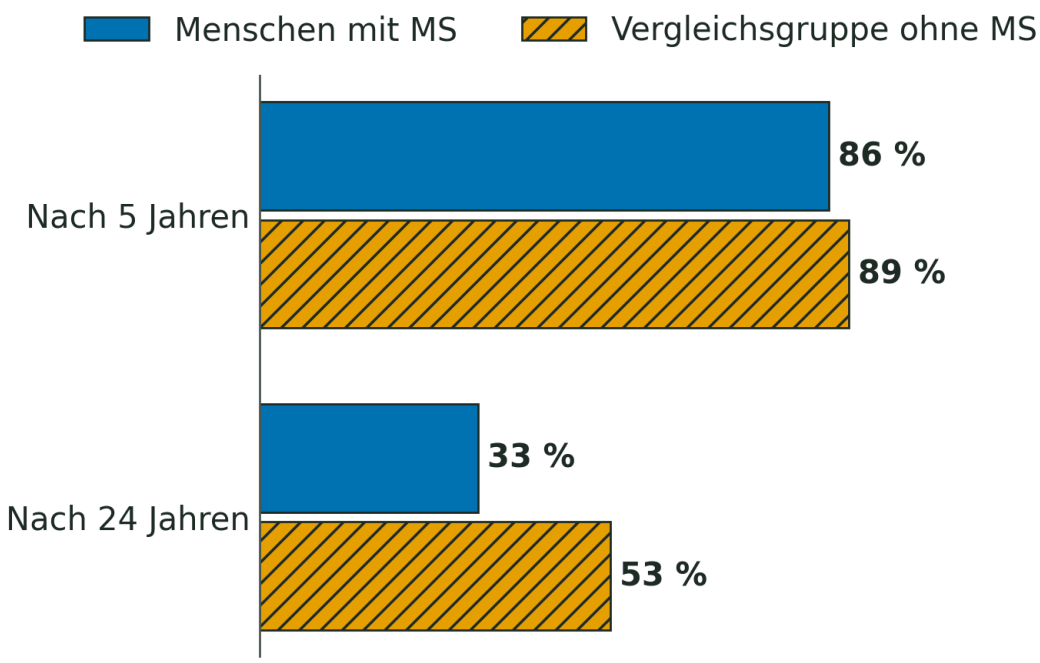


Abbildung 1: Noch in der Beziehung nach Beginn der MS (Dänemark)
Quelle: [7] Pfleger 2010 (Beziehung).

MERKE Was daraus folgt

Es gibt kein „MS führt zwangsläufig zur Trennung“. Auf lange Sicht zeigt ein Register ein erhöhtes Risiko, ein anderes nur bei Männern. Beides sind Durchschnittswerte aus Registern. Sie sagen nichts über eure Beziehung.

Was Paaren hilft

Eine Auswertung von elf Studien, in denen Paare befragt wurden, fand vier Themen. Man nennt sie „Tanz der Anpassung“, „Gefühl von Einheit“, „Außenwelt“ und „gemeinsame Entwicklung“. Zentral waren aus Sicht der Autorinnen und Autoren ein abgestimmtes Gespräch, ein gemeinsames Bild von der MS und der Blick auf das Hier und Jetzt [8].

INFO Wie belastbar ist das?

Die Auswertung fasst Erzählungen zusammen. Sie misst keine Wirkung. Sie zeigt, was Paare selbst als hilfreich erleben. Sie ist keine Garantie.

- Sprecht über MS als „unser“ Thema, nicht als „dein“ Problem.
- Plant Zeit für euch als Paar, auch kleine Zeiten.