MS INFO CHANNEL

Ratgeber · Checklisten · Studienlage · Stand 11/2026

Seele im Blick bei MS

Stimmung, Angst und Depression verstehen, Hilfe finden, Krisenhilfe, Rat für Angehörige



PDF-BUCH · A4

69 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: Für dich und für die, die dich begleiten 7

So ist das Buch aufgebaut 7

So liest du am besten 7

1 Seele und MS: Was dazugehört 9

Eine Krankheit, die auch die Stimmung berührt 9

Wie häufig ist Depression bei MS? 9

Und bei anderen Erkrankungen? 11

2 Depression erkennen 14

Die Leitzeichen 14

Warum es so schwer zu erkennen ist 15

Checkliste: Was ich bei mir beobachte 15

Was du jetzt tun kannst 16

Mein Stimmungstagebuch (eine Woche) 17

3 Angst bei MS 18

Angst ist häufig 18

Was damit zusammenhängen kann 19

Sorgen sortieren 19

Meine Sorgen sortieren 21

4 Müdigkeit, Denken, Stimmung: Was ist was? 22

Drei Dinge, die ineinandergreifen 22

Hinweise für den Alltag 23

Zwei Gruppen in einer Studie 23

Vorwort: Für dich und für die, die dich begleiten

Multiple Sklerose betrifft nicht nur den Körper. Dieses Buch hilft dir, Stimmung und Gefühle ernst zu nehmen und Hilfe zu finden.

Du hast MS, oder du lebst mit jemandem, der MS hat. Dann kennst du wohl Tage, an denen die Seele schwerer ist als der Körper. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss. Es ist ein häufiges Thema bei MS.

In diesem Buch findest du Wissen aus aktuellen Studien und aus der deutschen Leitlinie für MS [5]. Du findest auch Checklisten, Arbeitsblätter und Sätze für das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. Alle Zahlen haben eine Quelle.

So ist das Buch aufgebaut

- Kapitel 1 bis 3: Was gehört zur Seele bei MS? Wie erkenne ich Depression und Angst?
- Kapitel 4 bis 6: Müdigkeit, Denken und Stimmung auseinanderhalten. Warum es so kommt. Wie Fragebögen helfen.
- Kapitel 7 bis 9: Wie finde ich Hilfe? Was hilft? Wie bereite ich den Arzttermin vor?
- Kapitel 10: Krisenhilfe und Suizidgedanken.
- Kapitel 11: Für Angehörige.
- Kapitel 12: Kleine Schritte im Alltag.

So liest du am besten

Du musst nicht von vorn bis hinten lesen. Springe zu dem, was du gerade brauchst. Lies in kleinen Portionen. Pausen sind erlaubt.

ACHTUNG Wenn es gerade sehr schlimm ist

Wenn du daran denkst, dir das Leben zu nehmen, oder wenn jemand in Lebensgefahr ist: In Deutschland rufst du die 112. Die TelefonSeelsorge ist Tag und Nacht kostenfrei erreichbar unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123 [16]. Außerhalb Deutschlands gilt der örtliche Notruf. Mehr dazu in Kapitel 10.

INFO Was dieses Buch nicht ist

Es ist keine Diagnose und keine Therapie. Es ersetzt kein Gespräch mit Ärztin, Arzt oder Psychotherapeutin. Es nennt keine Dosierungen und gibt keine Rechtsberatung. Entscheidungen über Medikamente triffst du immer mit deinem Behandlungsteam.

INFO Hinweis für Leserinnen und Leser außerhalb Deutschlands

Die meisten Befunde stammen aus internationalen Studien. Die Abschnitte zu Krankenkasse, Zugang zur Therapie und Telefonnummern beschreiben Deutschland und sind entsprechend gekennzeichnet. Für dein Land frage deine Neurologin, deinen Hausarzt oder die örtliche MS-Gesellschaft. Regeln anderer Länder beschreiben wir nicht.

INFO Wie gut sind die Belege?

Wir sagen dir bei jeder Zahl, woher sie kommt. Viele Studien sind klein oder beobachten nur. Dann steht dort „Hinweis“ und nicht „bewiesen“. Aussagen, die wir nicht belegen konnten, haben wir weggelassen. Stand: 04.11.2026.

1 Seele und MS: Was dazugehört

Gefühle sind bei MS keine Schwäche. Dieses Kapitel zeigt, wie häufig Depression und Angst sind und was die Zahlen bedeuten.

Eine Krankheit, die auch die Stimmung berührt

MS verändert vieles: Kraft, Plan, Zukunft. Es ist normal, dass das Gefühle auslöst. Trauer, Wut, Angst und Sorge gehören dazu. Das ist noch keine Krankheit.

Manchmal bleibt die Stimmung aber lange schlecht. Dann spricht man von einer Depression. Die Leitlinie unterscheidet hier: Eine Anpassungsstörung ist eine Reaktion auf die Erkrankung. Eine Depression kann auch mit Vorgängen im Gehirn zusammenhängen [5].

MERKE Das Wichtigste

Eine schlechte Stimmung bei MS ist keine Charakterschwäche. Sie ist häufig und sie ist behandelbar.

Wie häufig ist Depression bei MS?

Eine Übersichtsarbeit nennt für das ganze Leben ein Risiko von etwa 50 Prozent. In der Allgemeinbevölkerung werden 16 bis 20 Prozent genannt. Bei Menschen mit neu gestellter Diagnose zeigten 47,4 Prozent depressive Anzeichen [1].

Eine kurze Fachübersicht schreibt, Depression sei bei MS etwa dreimal so häufig wie in der Allgemeinbevölkerung [2].

ACHTUNG Zahlen sind nicht gleich Zahlen

Die Studien messen verschieden. Manche fragen: Wer ist gerade betroffen? Andere: Wer war es irgendwann im Leben? Deshalb kannst du die Werte nicht einfach nebeneinanderlegen [1][4].

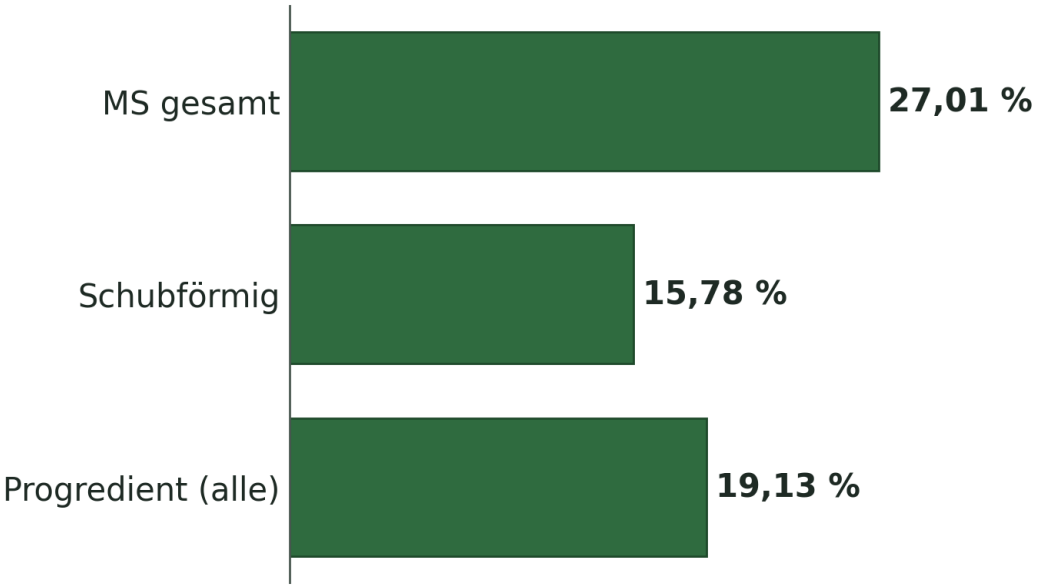


Abbildung 1: Depression bei MS: Zahl der Betroffenen nach Verlaufsform
Quelle: [3] Peres et al. 2022 (Metaanalyse).

Das Bild stammt aus einer Metaanalyse mit nur 12 Studien aus den Jahren 2015 bis 2021 [3]. Die Teilgruppen sind getrennt ausgewertet. Rechne sie nicht zusammen.