



# Gedanken zur (Therapie-)Treue

7

# Treue und Therapie



**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

haben Sie sich schon einmal überlegt, was der Begriff „Treue“ für Sie und Ihr tägliches Leben bedeutet? Vor allem im Zusammenhang mit Beziehungen und Partnerschaften verwenden wir diesen Begriff sehr häufig, aber meist sind wir noch vielen anderen „Dingen“ treu. Beispielsweise dem einen Frisör oder unserer Tagesroutine.

Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen, sich der Treue im Allgemeinen und Speziellen zu

widmen und Ihnen die Möglichkeit geben, sich damit auseinanderzusetzen, wie einfach Treue eigentlich sein kann, wie Sie diese schon vielfältig leben und wie einfach sie, auch in Bezug auf Ihre Therapie, umzusetzen ist.

Für weitergehende Informationen können Sie einfach die genannten Links im Internet nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Gedankenanstöße.

*Ihr MS und Ich-Team*



# Treue in Beziehungen

»Vertrauen ist das Fundament jeder guten Beziehung. Und Vertrauen braucht Treue.«

So viel wie über Treue in Beziehungen gesprochen wird, so häufig wird diese vermutlich auch gebrochen... Obwohl die meisten von uns Treue als elementares „Gerüst“ unserer Beziehung oder Partnerschaft erachten, ist es oft nicht einfach, diese zu leben.

Treue in einer Beziehung hat viele Facetten. Als erstes hat man zwar die körperliche Treue vor Augen, aber Treue ist viel weitreichender und oft auch tiefgründiger. Treue kann von „ehrlich sein“ über „zueinander stehen“ bis hin zu „sich verlassen können“ bedeuten.

All das, was jeder – ganz individuell – als treu sein bezeichnet, kostet einerseits Kraft, spendet andererseits auch wieder Kraft. Arbeit, die Sie beispielsweise in eine Beziehung investieren, kann in Form von Geborgenheit oder Zuwendung in anderen Phasen der Beziehung zu Ihnen zurückkehren und Ihnen dann auch wieder Kraft geben.



»Treue trägt zur Konstanz in einer Beziehung bei.«

Und Konstanz ist ein Zustand, den wir alle natürlicherweise anstreben. Diese Konstanz ist es auch, die andere Aspekte der Treue in unserem Leben bestimmt. Wir alle haben bestimmte Routinen in unserem Alltag, denen wir treu sind. Weil Sie uns guttun, weil wir die Routine und somit oft auch die Berechenbarkeit bestimmter Dinge täglich erfahren müssen, um uns sicher, geerdet und geborgen durch den Tag bewegen zu können.



# Treue zum Alltag



Jeden Tag begleiten uns alle Kleinigkeiten, denen wir treu sind. Zum Beispiel die erste Tasse Kaffee im Bett am Morgen oder die Kollegen, mit denen man Mittagessen geht.

Seinen Alltag jeden Tag neu erfinden zu müssen, wäre sehr anstrengend und nicht zielführend. Wir brauchen gewisse Routinen, um gut durch den Tag zu kommen und fühlen uns durch diese auch sicher. Treue zu den Routinen des Alltags gibt uns das Gefühl, alles läuft und nichts entgleist uns.

Dieses gute Gefühl ist es also, das uns die Treue zu alltäglichen Dingen beschert. Nichts, das von anderen zurückkommt, sondern etwas, das nur der Treue „zu verdanken“ ist. Ein Wohlbe finden, das wir uns durch zum Teil jahrelang eingeübte Treue zu bestimmten Verhaltensweisen oder Mustern erarbeitet haben.

Oft sind wir auch bestimmten Marken treu. Manchmal kann das sogar bedeuten, dass wir freiwillig dafür noch in einen anderen Supermarkt gehen, weil uns der Käse von der Marke „X“ einfach besser schmeckt. Schon wieder sind wir fast unbemerkt treu. Aber warum nehmen wir diesen Mehraufwand auf uns? Weil der Käse uns besser schmeckt oder etwas anderes uns guttut, wir uns etwas davon erhoffen...

»Sich in seiner eigenen Haut wohl zu fühlen, ist ein Geschenk, das unter anderem dieser Form von Treue zu verdanken ist.«

So vielen Philosophien über Ernährung, Sport oder Entspannung sind wir treu, weil wir von dem Glauben beseelt sind, dass diese Treue einen Nutzen hat. Für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise, eine bessere Figur oder Stressabbau investieren wir dann viel Energie. Wir glauben daran, dass sich unsere Treue „bewährt“. In welcher Form auch immer. Und das Faszinierende daran ist, dass wir uns richtig gut fühlen, wenn wir bestimmten Dingen treu sind.



# Treue zu sich selbst

Sie spüren, was Ihnen guttut oder auch nicht und arbeiten dafür bzw. dagegen. Sie sind auch Ihren eigenen Grenzen treu. Sie gehen beispielsweise auf eine Vereinssitzung oder zu einem Elternabend und wissen, dass Sie sich weder zum Vorstand noch zum Elternbeirat wählen lassen möchten und schaffen es auch, das zu artikulieren. Sie sind sich auch in solchen Situationen treu.



Sie sind dem treu, was Ihnen bekommt. Und so lebt es sich um Klassen besser! Manchmal kann es viel Kraft kosten, sich selbst treu zu sein, weil man ehrlich gegenüber anderen seine Meinung vertreten oder sich abgrenzen muss. Aber man wird belohnt. Belohnt mit der Tatsache, für sich selbst gesorgt zu haben.

Für Sie als Mensch, der an Multipler Sklerose erkrankt ist, kommt noch eine weitere Facette der Treue hinzu. Die Auseinandersetzung mit der Treue zu Ihrer Therapie.

»Wenn Sie sich selbst treu sind, dann sorgen Sie gut für sich. Und das in vielerlei Hinsicht.«

Und wie Sie bislang sicher schon bemerkt haben, erfordert die Treue, welchen Bereich auch immer sie betreffen mag, dass wir Zeit und Kraft investieren, dass wir etwas von uns geben. Dafür bekommen wir viel von dem zurück, was unser Leben wertvoll macht. Und genauso ist es mit der Treue zu Ihrer Therapie.




# Treue zur Therapie

Eigentlich sind wir ja alle Spezialisten in Sachen Treue – müsste man meinen, wenn man bis hierher gelesen hat – denn Treue begleitet uns durch den Tag. Und das sind schon mal gute Voraussetzungen. Denn um bestmöglich von Ihrer Therapie zu profitieren, ist die Treue zu dieser Therapie von großer Bedeutung.

Wir alle kennen und wissen aber auch, dass es Phasen gibt, in denen wir „hart kämpfen“ müssen, um treu zu sein. Manchmal können wir dann unserem Spezialistenstatus nicht gerecht werden. So wie die Schokolade lockt, auch wenn wir der Diät noch so treu sein wollen, so gibt es verschiedene Gründe, die es Ihnen erschweren können, Ihrer Therapie treu zu sein. Die Nebenwirkungen der Therapie können dafür verantwortlich sein, gegebenenfalls das Spritzen an sich, das pure Vergessen oder – oder...

»Die Therapie einzuhalten, ihr treu zu sein, kann zu Ihrem Wohlbefinden auf gleiche Art und Weise beitragen, wie Ihre Treue zu anderen Dingen.«





Was kann es Ihnen leichter machen „therapietreu“ zu sein und was kann Ihnen helfen, wenn es Ihnen mal nicht so leicht fällt, treu zu bleiben? In diesem Punkt können und möchten wir Ihnen gerne zielführende Gedankenanstöße geben. Mit Ihnen gemeinsam, die Sie Spezialist Ihrer selbst und der Treue im Allgemeinen sind, können wir zu einem guten Ergebnis kommen!

Versuchen Sie doch schon jetzt einmal, sich Gedanken darüber zu machen, was es Ihnen erschweren könnte, Ihre Therapie einzuhalten – denn es gibt viele Arten von Herausforderungen, die der Treue entgegenstehen.

Und trauen Sie sich, darüber zu sprechen. In Ihrer Partnerschaft würden Sie das vermutlich auch tun. Denken Sie darüber nach, sprechen Sie diese Probleme gegenüber Ihrem Arzt oder Ihrer MS-Schwester an, damit Lösungen gefunden werden können.

Denn auch diese sind Spezialisten in Sachen „Treue zur Therapie“.

Versuchen Sie immer wieder daran zu denken, dass nur der regelmäßige Einsatz der Medikation auch die therapeutische Wirkung gewährleistet. Und denken Sie auch immer wieder an das Ziel Ihrer Therapie! Das Ziel, einen Zustand beizubehalten, in dem man sich überwiegend wohlfühlt.

Vielleicht hilft es Ihnen in Phasen, in denen die Einhaltung und somit auch die Treue zu Ihrer Therapie gefährdet ist, folgende Tipps zu beherzigen. Es lohnt sich! Erinnern Sie sich noch an den Satz:

»Und wie Sie bislang sicher schon bemerkt haben, erfordert die Treue, welchen Bereich auch immer sie betreffen mag, dass wir Zeit und Kraft investieren, dass wir etwas von uns geben. Dafür bekommen wir viel von dem zurück, was unser Leben wertvoll macht.«

# Tipps für die Treue zu Ihrer Therapie

- Schärfen Sie Ihren Sinn dafür, welche „Gefahren“ auf dem Weg der Therapietreue lauern, damit Sie diese möglichst gleich erkennen und am besten beiseite räumen können.



- Sammeln Sie diese „Gefahren“ zum Beispiel in einer Tabelle und versuchen Sie dafür Lösungen zu finden.

## Hilfreiche Überlegungen hierzu könnten sein:

- Nehme ich die regelmäßige Einnahme / Anwendung ernst?
- Vergesse ich manchmal meine Medikamente?
- Wenn ja, in welchen Situationen?
- Lasse ich die Therapie schleifen, wenn ich mich gut fühle?
- Wenn ich Nebenwirkungen spüre, setze ich dann aus?
- Nehme ich immer die richtige Dosierung oder verändere ich diese eigenmächtig?





- Sprechen Sie offen über diese Gefahren mit Ihrem Arzt oder Ihrer MS-Schwester, aber auch mit anderen, die Sie unterstützen könnten „treu zu sein“.
- Bitten Sie vertraute Menschen aus Ihrem Umfeld, Sie an Ihre Therapie zu erinnern.
- Platzieren Sie gut sichtbare Merkzettel, die Sie an die Einhaltung der Therapie erinnern, an Orten, die Sie häufig aufsuchen.
- Programmieren Sie einen Signalton Ihres Handys oder einen Wecker, der nur dann klingelt, wenn es Zeit für Ihre Medikamente ist.
- Kombinieren Sie die Einnahme / Anwendung mit Ritualen aus Ihrem Alltag (Zähne putzen, Kaffee kochen...).
- Dokumentieren Sie Ihre Therapie in einem Tagebuch oder einer App (z. B. MS und Ich).

Bildnachweise: Titel © Tran Phu; S. 2 © Joe Yates.de; S.3 © istock.com - teksomolika; S. 5 © istock.com - pixelfit; S. 6 © Priscilla du Preez; S. 8 © istock.com - Sjale



**Mithilfe der App „MS und Ich“ können Sie täglich dokumentieren, wie es Ihnen geht. Außerdem werden Sie an die Einnahme Ihrer Medikation und den Zeitpunkt einer Rezeptbestellung erinnert.**

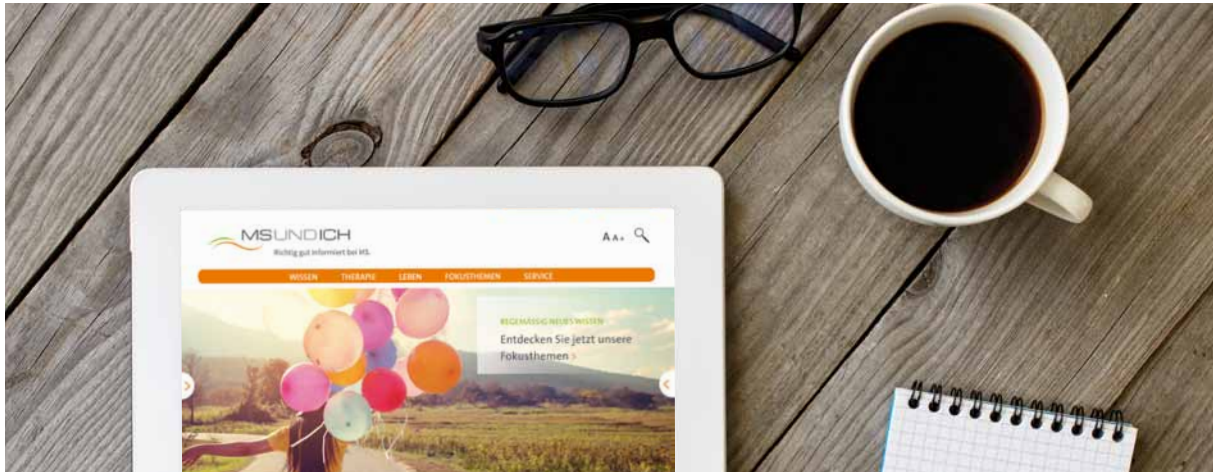
**Testen Sie die kostenlose App:**



[www.msundich.de/Apps](http://www.msundich.de/Apps)



# Weiterführende Informationen



Ausführliche Antworten und weiterführende Informationen zum Thema Multiple Sklerose und Therapietreue finden Sie in unserem Webportal unter [www.msundich.de](http://www.msundich.de).

Hier finden Sie u.a. folgende Themen:

- Wie wird die MS behandelt?
- Welchen Einfluss nimmt die langfristige MS-Therapie auf den Krankheitsverlauf?
- Therapie im Alltag: Erinnerungshilfen für Einnahme und Injektion u.a. die App „MS und Ich“ zum Download

Neben gut verständlichen Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose, halten wir Sie dort auch mit wechselnden Fokusthemen auf dem Laufenden. Mit regelmäßig neuem Wissen sowie vielen Tipps und Anregungen möchten wir Sie im Umgang mit MS in Ihrem Alltag unterstützen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter [www.msundich.de](http://www.msundich.de)



# Rat und Hilfe

Menschen mit Multipler Sklerose haben zumeist viele Fragen rund um die Erkrankung und Therapie. So viele Gesichter die MS hat, so unterschiedlich sind oft auch die Antworten. Ein persönlicher Service mit Menschen, die zuhören und die Situation individuell betrachten, ist hier von hohem Wert.

In unserem **MS und Ich-Servicecenter** erhalten Sie eine persönliche Beratung am Telefon. Geschulte Mitarbeiter unterstützen Sie in Ihren Anliegen oder finden den richtigen Ansprechpartner für Ihre Fragen.

Der medizinisch-wissenschaftliche Informationsdienst der Novartis Pharma GmbH, kurz **Novartis-Infoservice**, bietet zu Ihren Medikamenten und deren therapeutischem Umfeld eine persönliche und kompetente Beratung sowie zuverlässige Informationen.

Patienten oder auch Angehörige können sich mit medizinisch-pharmazeutischen Fragen zu den Medikamenten von Novartis Pharma

sowohl telefonisch, per Fax als auch per E-Mail an das Service-Team wenden. Die Antworten erhalten sie zumeist im persönlichen Gespräch, sofern möglich natürlich auch in schriftlicher Form.

## Noch Fragen?

Das **MS und Ich-Servicecenter** erreichen Sie unter:

Telefon: **0 800 – 987 00 08\***

E-Mail: [info@msundich.de](mailto:info@msundich.de)

Web: [www.msundich.de](http://www.msundich.de)

\* gebührenfrei Mo – Fr von 10:00 bis 17:00 Uhr

Den **Novartis-Infoservice** erreichen Sie unter:

Telefon: 0911 – 273 12 100 \*

Fax: 0911 – 273 12 160 \*

E-Mail: [infoservice.novartis@novartis.com](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)

\* Mo – Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr



# Treten Sie mit uns in Kontakt



0 800 – 987 00 08 \*



info@msundich.de



www.msundich.de



App: MS und Ich  
[www.msundich.de/Apps](http://www.msundich.de/Apps)

\* gebührenfrei montags bis freitags von  
10:00 bis 17:00 Uhr

 MSUNDICH  
Richtig gut informiert bei MS.