



## → Spritzenangst überwinden

Dass Menschen sich vor spitzen Gegenständen fürchten, ist gut nachvollziehbar, denn man kann sich an ihnen schmerzhaft verletzen. Angst ist ein natürliches und sinnvolles Gefühl. Sie versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und Anspannung. So ist er auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Angst entsteht aber nicht nur bei einer tatsächlichen Gefahr, sondern auch dann, wenn wir meinen, in Gefahr zu sein. So entsteht beispielsweise die Angst vor Spinnen, Flugangst oder eben die Angst vor Spritzen. Häufig entwickeln sich Ängste in Folge unangenehmer Erlebnisse in der Kindheit, beispielsweise wenn es bei einer Impfung im Kleinkindalter einmal gepiekt hat.

Angst lässt sich nicht vorbeugen, aber sie lässt sich überwinden. Denn was man gelernt hat, lässt sich meist auch wieder verlernen. Das funktioniert aber nur, wenn Sie der unangenehmen Situation nicht ausweichen, sondern sich trotz Ihrer Angst in sie hineinbegeben. Je bewusster Sie sich mit Ihrer Furcht auseinandersetzen, umso besser lässt sie sich meistern. Mit etwas Übung und der richtigen Einstellung können Körper und Geist „umprogrammiert“ und Ängste überwunden werden. Dabei helfen beispielsweise Rituale.

Rituale sind immer wiederkehrende, gleiche Handlungen. Zu einem festen Zeitpunkt ausgeführt, werden sie schnell zu einem Teil des Alltags – und damit zur Routine. Das baut Angst ab und ist gleichzeitig eine hilfreiche Erinnerung an Ihr Medikament. Wenn Sie das Spritzen ritualisieren, wählen Sie am besten eine Uhrzeit, die gut in Ihren Tagesablauf passt. Machen Sie es sich dabei so gemütlich und angenehm wie möglich, etwa mit Ihrer Lieblingsmusik oder einer Tasse Tee.

Spritzen Sie anfangs nicht allein, sondern in Anwesenheit Ihres/er MS-Fachberater/in oder eines Angehörigen. Vor der ersten Injektion wird Ihr/e Fachberater/in Ihnen genau erklären, wie eine Injektion erfolgt. Sie können auch zunächst an einer Banane, Orange oder einem Injektionskissen üben, weil dabei ein der

Haut ähnlicher Widerstand überwunden werden muss. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Sie die Injektionshilfe oder Fertigspritze ansetzen müssen und mit jeder „Trockenübung“ werden Sie sicherer. Sollten trotzdem immer mal wieder Fragen auftauchen – Ihr/e MS-Fachberater/in ist immer für Sie da.

Bleiben Sie möglichst locker. Anspannung und Verkrampfung verstärken den Schmerzeffekt. Langsames und kontrolliertes Ein- und Ausatmen löst Verspannungen. Atmen Sie dabei länger aus, als ein. So können Sie Ihre Ängste weg atmen. Gehen Sie im Geiste noch einmal jeden Handgriff durch, den Sie bei der Injektion durchführen.

Manchen Patienten hilft es, wenn sie die Injektionsstelle vorher kühlen. Wenn Ihnen der Anblick der Nadel zu schaffen macht, benutzen Sie als Injektionshilfe den CSYNC™ Autoinjektor oder den autoject®2, in den die Fertigspritze eingelegt wird. Die Injektion erfolgt dann einfach per Knopfdruck.

Lenken Sie sich ab. Denken Sie an etwas Schönes oder betrachten Sie bei der Injektion einen Gegenstand, der Ihnen gut gefällt. Sprechen Sie mit sich. Sagen Sie beispielsweise laut und deutlich: „Mir ist zwar mulmig, aber ich mache es trotzdem. Ich schaffe es, mich selbst zu überwinden.“ Loben Sie sich nach der Injektion. „Ich bin stolz auf mich, weil ich es geschafft habe.“

Auch wenn es eine unangenehme Vorstellung ist, sich selbst eine Injektion zu verabreichen: Machen Sie sich immer wieder klar, dass diese Prozedur nötig ist, um den Verlauf Ihrer Multiple Sklerose positiv zu beeinflussen.

## Gut zu wissen:

Die Nadeln der COPAXONE® Fertigspritzen sind sehr fein und ermöglichen damit eine besonders sanfte Injektion. Zudem erfolgt die subkutane Injektion an Körperstellen mit einem gewissen Fettpolster unter der Haut, wodurch diese weniger schmerzempfindlich sind.



## Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse [info@aktiv-mit-ms.de](mailto:info@aktiv-mit-ms.de) oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800-1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.aktiv-mit-ms.de](http://www.aktiv-mit-ms.de)