

Liebe MS-Betroffene, liebe MS-Interessierte,

das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu, in bereits knapp drei Wochen feiern wir den Jahreswechsel. Und das letzte Mal in diesem Jahr möchten wir Sie dazu animieren, uns bei unserer Forschungsarbeit zu unterstützen.

Für Viele von uns beginnt nun die Zeit, gute Vorsätze fürs neue Jahr zu entwickeln, unliebsame Gepflogenheiten zu überdenken und neue Pläne zu schmieden: mehr Bewegung, gesünder essen, weniger Alkohol und vor allem Nikotinverzicht sind dabei nicht nur für MS-Betroffene Lebensstilfaktoren, die die Gesundheit positiv beeinflussen können. Dabei stellt vor allem ein Nikotinverzicht für die meisten Betroffenen eine große Herausforderung dar.

Sollten auch Sie gute Vorsätze gefasst haben und das Rauchen aufgeben wollen: ab sofort können wir Sie gezielt dabei unterstützen! Das Programm unserer neuen ONLINE-Studie "**Rauchfrei und MS**" ist speziell auf die Bedürfnisse von MS-Betroffenen abgestimmt und begleitet Sie dabei, den RAUCHSTOPP erfolgreich und nachhaltig zu meistern. Mehr Informationen zu den Inhalten und den Teilnahmevoraussetzungen von "Rauchfrei und MS" finden Sie im angehängten Flyer.

Mentale Stärke und hilfreiche Strategien benötigt man nicht nur, wenn man unliebsame Verhaltensweisen aufgeben möchte. Generell erfordern chronische Erkrankungen wie die MS den meisten Betroffenen psychische Widerstandsfähigkeit - auch **Resilienz** genannt -, Energie und Stärke ab, um mit den Herausforderungen dieser Erkrankung umzugehen.

Derzeit entwickeln und evaluieren wir ein Online-Programm zur Förderung der Resilienz bei MS - wir würden uns sehr freuen, wenn wir Ihnen über die Teilnahme an der ONLINE-Studie "**READY for MS**" zu mehr Widerstandsfähigkeit verhelfen könnten! Auch hierzu finden Sie mehr Informationen im angehängten PDF.

Abschließend möchten wir Sie noch zu einer ONLINE-Umfrage zu **psychologischer Flexibilität** einladen. Stress, Krisen, Krankheit: für all dies benötigt man nicht nur Resilienz, sondern auch psychologische Flexibilität. Wir haben einen Fragebogen zu diesem wichtigen Thema entwickelt und suchen 300 Personen (MS-Betroffene und NICHT-MS-Betroffene!), die unseren Fragebogen erproben. Motivieren Sie also bitte auch Ihre Verwandten, Freund:innen und Kolleg:innen, sich 20 Minuten Zeit für diese Umfrage zu nehmen.

Sie sehen: viele unserer Studien finden nun online statt, eine Anwesenheit im UKE ist nur noch vereinzelt erforderlich. Online-Projekte sind für die Teilnehmenden eine bequeme, barrierefreie, niedrighschwellige und zeitsparende Möglichkeit der Studienteilnahme. Um grundsätzlich Vielen von Ihnen die Möglichkeit zu geben, von unserer breitgefächerten Forschungsarbeit zu MS zu profitieren, haben wir auch unser Angebot an psychologischen Online-Tools ausgeweitet. Unter uke@home, finden Sie viele Online-Angebote beispielsweise zu den Themen Fatigue, Depressionen, Ernährung oder Sport bei MS.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Angebot nutzen und Sie uns wieder bei unseren Forschungsvorhaben unterstützen. Bereits im Januar 2025 ist ein neuer Newsletter von uns geplant, dann vor allem mit Informationen zu abgeschlossenen Projekten unserer Forschungsteams der MS- Ambulanz und des INIMS.

Wie immer wünschen wir Ihnen nur das Beste - zudem eine besinnliche Vorweihnachtszeit sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen aller Mitarbeitenden des INIMS und der MS-Tagesklinik

