

Positiv leben mit Epilepsie

Workshop mit
Sarah Elise Bischof

1. Anfall – und nun?

- 3 Phasen:
 - Körperliche Beschwerden
 - Seelische Beschwerden
 - Folgen
- Was brauche ich nach einem Anfall?
 - Notfallset vorbereiten
 - Notfallkontakte vorbereiten und in Kurzwahl haben
- Was tut mir nach einem Anfall gut?
 - Besondere Getränke, Speisen, Musik, Menschen, Entspannungsübungen, Akkupunktur, Physiotherapie, Yoga, Meditation, Wärme, Dunkelheit

Übung 1: Gefühle erkennen, akzeptieren, kanalisieren, umgehen

- Frage 1: Macht zusammen einen Emotionen-Brainstorm: Welche Gefühle habt ihr nach einem Anfall? Welche Empfindungen verbindet ihr mit einem Anfall und der Zeit danach?
- Frage 2: Was tut euch nach einem Anfall gut? Was könnte uns zusätzlich nach einem Anfall die Situation erleichtern?

2. Epilepsie & Arbeit

- 3 Fragen im Fokus:
 - Was will ich tun?
 - Was kann ich tun?
 - In welcher Hinsicht muss mein Arbeitsplatz an meine Bedürfnisse angepasst werden?
- Abwägen: NEA, Integrationsamt, Behindertenausweis
- Fokus: Was KANN ich, wo sind meine Stärken -> Selbstbewusstsein stärken, Selbstwahrnehmung schärfen

Übung 2: Kompetenzen erkennen, annehmen, ausbauen, vermitteln

Fokussiere dich auf das Gute und blicke von Außen auf dein Leben: Was mögen andere an mir, wofür werde ich geschätzt?:

- Schreib eine Kompetenz auf, in der du besonders gut bist, sowie eine Charaktereigenschaft, die dich von anderen Menschen unterscheidet. Was kannst du besonders gut?

3. Epilepsie & Partnerschaft

- 3 Gedanken:
 - Bin ich eine Last? Bin ich liebenswert?
 - Wie sag ich es und wann?
 - Können wir zusammen alt werden?
- Oft ist der eigene Blick verschleiert
- Wenn man anfängt, sich auf Schlechtes im eigenen Leben oder auf der Welt zu konzentrieren, wird es immer mehr, es fallen einem immer mehr schlechte Dinge ein, alles scheint schlecht und ausweglos
- Hat nicht jeder einen „Makel“? Ist Gesundheit eine
- Garantie? Würdest du jemanden „trotzdem“ lieben? •

Übung 3: Liebe dich selbst

Ich bin ein wertvoller Mensch, ich kann viel, ich habe viel erreicht, ich lasse mich nicht unterkriegen!

- Frage 1: Welche Sorgen und Gedanken hast du aufgrund der Epilepsie im Bezug auf Partnerschaft?
- Frage 2: Inwiefern kann der gemeinsame Umgang mit Epilepsie unsere Beziehung stärken? Können wir etwas Positives daraus gewinnen?
- Frage 3: Was kannst du selbst tun, um dein

4. Leben mit Epilepsie

- 5 Phasen (Prof. Dr. Schulz-Bonhage):
 - Schock
 - Verleugnung und Ablehnung
 - Wut und Aggression
 - Trauer, Depression
 - Akzeptanz und neue Selbstfindung
- Was passiert zwischen Phase 4 und 5?
- Idee: Auseinandersetzung, Information, Offenheit, lernen und verstehen
- Selbst-Empowerment durch Selbstbestimmung

- Fokus umlenken: Was kann ich beeinflussen?
- Bewusste Entscheidungen treffen: Ich wähle meinen Arzt, er zeigt mir Optionen, aber ich treffe die Entscheidung
- Frage: Wie möchte ich leben?
- Was brauche ich dafür, was steht mir zu?
- Nicht zu stolz für Hilfe sein. Gezielt suchen, gezielt nutzen
- Anfallskalender führen: Dokumentation vermittelt Gefühl von Kontrolle, Übersicht
- Anstelle des Haderns mit Dingen, die man nicht

Übung 4: Finde deinen Weg

„Wenn ich glücklich bin, habe ich Epilepsie. Wenn ich unglücklich bin, habe ich immer noch Epilepsie.“ – Wut, Trauer, Unzufriedenheit ändert nichts an der Diagnose – aber an der Lebensqualität

- Frage 1: Was habe ich durch die Epi über mich und mein Leben gelernt?
- Frage 2: Was habe ich schon alles erreicht? Geschafft? Überwunden?
-

Kann ich meinem Leben mit Epilepsie etwas Positives abgewinnen?

- Dankbarkeit für das eigene Leben: Wir wissen, wie verletzlich es ist und kein Tag ist selbstverständlich für uns
- Dankbarkeit für soziales Umfeld
- Starker, stabiler Bund mit Partner, Familie, Freunden, Leidensgenossen, die einem nah sind: Vertrauen und Sicherheit auch in schwierigen Zeiten
- Fast jeder Mensch irgendwann: Krise, Schicksalsschlag
- Wir sind krisenerprobt, wir wissen, wir können viel mehr aushalten und bewältigen, als wir denken

Danke fürs Zuhören!

