

# EPILEPSIE FORUM

BADEN-WÜRTTEMBERG



- **Wer heilt hat recht**  
LV Seminar zum Thema „Alternativen“
- **Das Leben meistern – auch mit Epilepsie**  
Autoren Wißmann und Pletzer im Gespräch

**Die vorliegende Ausgabe des Epilepsie-Forums wurde gefördert von der GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg.**



## **Impressum:**

Landesverband der Epilepsie-Selbsthilfegruppen

Baden-Württemberg gem. e.V.

Vogelsangstraße 31 in 72667 Schlaitdorf

Tel.: 07127/922-215

Fax.: 07127/922-770

Bürozeiten: Montags 14.00-18.00 Uhr

Rosemarie Keller

Nils Hemme Hemmen

Hilde Egener

Dorothee Fallaschek

E-Mail: [kontakt@lv-epilepsie-bw.de](mailto:kontakt@lv-epilepsie-bw.de)

Homepage: [www.lv-epilepsie-bw.de](http://www.lv-epilepsie-bw.de)

Spendenkonto:

Volksbank Tübingen

IBAN: DE88 6039 1310 0560 4430 05

BIG: GENODES 1STW

Gläubiger-Identifikationsnummer: DEO2 SHG 00000211684

Redaktion:

Rose Keller, Nils Hemme Hemmen (nhh)

Redaktionsadresse:

LAZI-MEDIEN GMBH

Schlösslesweg 48

73732 Esslingen am Neckar

[medienprofis@lazi-medien.de](mailto:medienprofis@lazi-medien.de)

**Titelseite dieser Ausgabe:** Szene aus dem Film „Heil dich doch selbst“ von Yasmin C. Rams. Fotografie: Michael Tauchert

**Sämtliche Illustrationen** im Beitrag „Das Leben meistern – auch mit Epilepsie“: Christina Pletzer

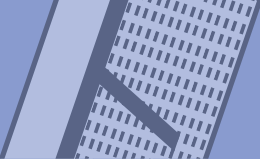
**Alle Ausgaben des Epilepsie Forums – auch die bisherigen – sind auf der Homepage des Landesverbands der Epilepsie-Selbsthilfegruppen BW nachzulesen.**

## Liebe Mitglieder und Freunde des Landesverbandes ...



zum Jahreswechsel freuen wir uns Ihnen/Euch die zweite Ausgabe des Epilepsie Forums im Jahr 2022 mit vielen Beiträgen rund um die Selbsthilfe überreichen zu dürfen. Angeregt durch den Film „Heil dich doch selbst“ fand mit der Filmemacherin Yasmin C. Rams ein reger Austausch unter den Teilnehmern über alternative Heilmethoden beim gut besuchten Wochenendseminar auf der Burg Liebenzell statt. Am Sonntagvormittag stand dann eine ebenso ergänzende Anwendung mit Selbsterfahrung zum Thema „Kunsttherapie“ mit einigen praktischen Übungen auf dem Programm und manche Teilnehmer staunten, was für ein „Kunstwerk“ mit ein paar Strichen und Punkten entstehen kann und wie gut es tut, einfach mal etwas Neues auszuprobieren.

Das „Team Wachstum ab der Lebensmitte“ stellt auf den Seiten 18 bis 21 dieser Ausgabe seine Arbeit vor, die vielen Menschen eine wichtige Lebenshilfe ist, wenn es darum geht, mit Einschränkungen der Merk- und Konzentrationsfähigkeit im alltäglichen Leben zurecht zu kommen. Die Bücher „Das Leben meistern“ und „Herausforderung angenommen“ sind aus ihrer Feder und mittlerweile bei Betroffenen wie Fachleuten viel beachtet. Die Autoren und praxis-erfahrenen Berater Christina Pletzer und Peter Wißmann geben Tipps, wie auch epilepsie-betroffene Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen trotzdem ein gutes und erfülltes Leben führen können.



Außerdem berichten wir in diesem Heft neben anderen Themen über den sehr gut besuchten Infostand des Landesverbands auf der REHAB in Karlsruhe, die Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe Kernen-Rommelshausen, sowie dem neu aktivierten Treffpunkt Epilepsie in Ludwigsburg.

Unter der Rubrik „R-einge-ZOOM-t“ stellen wir die Referenten der gut besuchten und immer wieder sehr spannenden Online-Meetings per Video vor. Ein Dankeschön geht an dieser Stelle an Frau Rita Otto-Willeke von der Epilepsie-Beratungsstelle Kehl-Kork, die uns immer wieder mit ihrem immensen Wissensschatz bei den Online-Monats-Treffen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Das Vorstandsteam wünscht Ihnen/Euch für das Jahr 2023 viel Gesundheit, Glück und Erfolg. Es grüßt Sie/Euch herzlichst ...

Rosemarie Keller  
(Erste Vorsitzende im Landesverband der Epilepsie-Selbsthilfegruppen BW)

## +++ Aktuell

# Diagnose-Codes entschlüsseln

Um Erkrankungen eindeutig zu dokumentieren, verwenden Ärzte häufig so genannte ICD-Codes. Hierbei handelt es sich um die Klassifizierungen eines internationalen Krankheitsregisters, das es ermöglicht, die unterschiedlichsten Krankheitsbilder eindeutig zuzuordnen. ICD bedeutet „International Statistical Classification of Diseases“, was übersetzt soviel heißt wie Internationales Register von Krankheiten. Wem in seinen Krankheitsunterlagen schon einmal das Diagnose-Kürzel aufgefallen ist, aber nichts damit anfangen konnte, hat nun die Möglichkeit sich über eine Website die exakte Diagnose in sprachlicher Form anzeigen zu lassen. Bei den ICD-Kürzel handelt es sich immer um die gleiche Schreibweise: Zu Beginn steht ein Großbuchstabe, unmittelbar dahinter eine Zahl und danach ein Punkt, dem wiederum eine Ziffer folgt. G40 beispielsweise steht dabei für die übergeordnete Diagnose Epilepsie. Die nach dem Punkt enthaltenen Ziffern beschreiben dann die jeweiligen Formen. Hinter dem ICD-Code G40.2 steht beispielsweise die Diagnose „Teilmotorische Epilepsie“. Wer's dann noch genauer wissen möchte, kann sich über die Suchmaschinen im Internet die jeweilige Diagnose noch genauer anzeigen lassen.

Hier gehts zur Website: [www.icd-code.de](http://www.icd-code.de)



## Wer heilt hat recht!

LV-Herbstseminar 2022 auf der Burg Liebenzell gewährt Einblicke in nicht-medikamentöse Behandlungsverfahren



Wenn Feuer herrscht, muss gelöscht werden. Das gilt für die Gesundheit genauso wie für's Gebäude. Und da ist jede Wasserquelle recht – egal, wie steinig der Weg zu ihr ist.

**Dem griechischen Arzt und Gelehrten des Altertums Hippokrates (ca. 460 bis 370 v. Chr.), verdanken wir nicht nur die Überschrift dieses Artikels, sondern im weitesten Sinne auch die Gestaltung des diesjährigen Seminarwochenendes auf der Burg Liebenzell. Denn eben dieser weise Heiler hat einst wohl auch gesagt: „Der Arzt behandelt, die Natur heilt.“ Eine Erkenntnis, die wie geschaffen war für das Kompakt-Seminar des Landesverbands vom 16. bis 18. September 2022.**

Das Wochenende eröffnet hat die Filmemacherin Yasmin C. Rams, die ihren aktuellen Dokumentarfilm „Heil dich doch selbst“ mitgebracht hatte und vorführte. Dabei erklärte Frau Rams im vorab der



Kinostimmung auf der Burg gleich am Vormittag – ungewohnt, aber dazu auch ungewöhnlich spannend!

Vorführung den eigenwilligen Titel des Films als trotzig Reaktion ihrerseits auf ihre eigene Epilepsie, die trotz jahrzehntelanger Einnahme von Antiepileptika nicht völlig anfallsfrei wurde. Und keinesfalls als beleidigte Reaktion von Behandelnden, die die Anfallsfreiheit bei ihr bisher nicht hinkamen. Der Film selbst dreht sich allerdings inhaltlich eher um zweiten Sachverhalt: Denn er zeigt Yasmin selbst und weitere Personen rund um den Globus, die nach wirkungsvolleren Methoden suchen, ihre Leiden in den Griff zu bekommen oder sogar zu heilen, als es die herkömmliche Medizin bei ihnen bisher geschafft hat.

Da ist zum Beispiel Yasmins Freundin Hillary, die durch Yoga und strikte Diät seit über 10 Jahren befreit ist von ihrer Multiplen Sklerose. Oder Howard, der seine Parkinson-Erkrankung mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erfolgreich managed. Da ist Fiona, die über eine spezielle Ernährungsweise ihre sehr schwere, weit fortgeschrittene Krebserkrankung „auf Null“ zurückdrängen konnte. Da sind aber auch andere, denen Yasmin begegnet ist und deren Suche nach alternativen Heilmethoden bisher noch nicht zum Erfolg geführt haben und weiterhin starke Krankheits-symptome aufweisen. Der Film ist also kein cineastisches Heilversprechen, sondern



Yasmin C. Rams,  
Filmemacherin mit Epilepsie

eine kraftvolle Auseinandersetzung mit dem Für und Wider existierender Heilmöglichkeiten, die über die Schulmedizin hinaus noch existieren.

Für die TeilnehmerInnen des Seminars lieferte der über eineinhalbstündige Film Bekanntes wie auch Neues. Zum Beispiel, dass alternative Heilmethoden mehr Zeit benötigen, bevor sie wirken. Und sie deshalb so unbekannt sind, weil die meisten Patienten nicht warten wollen auf die Heilung bzw. Linderung, obwohl sie bei bestimmten Krankheiten genauso gut wirken wie herkömmliche Medikamente. Oder dass es eine immer weiter verbreitete wissenschaftliche Erkenntnis gibt, die besagt, dass sehr viele schwere Erkrankungen ursprünglich im Darm entstehen, genauer gesagt im Mikrobiom des menschlichen Darms. Also dort, wo die vielen Mikroorganismen im gesunden oder aber ungesunden Zusammenspiel das Wohlergehen maßgeblich beeinflussen. Hier kann eine bewusste Ernährung die entscheidende Rolle spielen zur Linderung oder gar Heilung von Krankheiten – auch von

schweren. Im Anschluss der Vorführung war Frau Rams ein extrem viel gefragter Gast und das Interesse, aber auch die Begeisterung an dem Film und dessen Inhalten war immens groß.

## „Welche Tipps, Tricks und Methoden habe ich persönlich im Umgang mit Epilepsie entwickelt?“

Die zweite Veranstaltung des Tages war eine so genannte „Themenwerkstatt“ und gab den TeilnehmerInnen die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden und gemeinsam darüber nachzudenken und zu diskutieren, welche ganz persönlichen „Behandlungsformen“ im Umgang mit der eigenen Epilepsie teilweise über Jahre entwickelt wurden und existieren. Auch hier wurde bereits im Film Gesehenes nochmals bestätigt wie Yoga und Autogenes Training. Aber auch ganz neue Techniken wurden

genannt und erläutert wie zum Beispiel Fascientraining, Wasserschlucken oder die eigene suggestive Willensbekundung („Jetzt nicht!“) im Vorfeld eines sich per Aura ankündigenden Anfalls.

Der Samstagabend klang dann beim gemütlichen Beisammensein in der Burgschenke aus bzw. manche machten sich noch auf, um ein Eis zu genießen in der schönen Kurstadt Bad Liebenzell.



## Kunsttherapie – gestalten und darüber sprechen. Ganz ohne Nebenwirkungen

Der Sonntagvormittag stand dann wiederum unter dem Thema einer ergänzenden Anwendung, die helfen kann, die gesundheitliche Situation spürbar zu verbessern: Kunsttherapie. Die Referentin Margit Hess, ihres Zeichens zertifizierte Kunsttherapeutin, erläuterte die Theorie die hinter dieser Heilmethode steht und ging dann mit den Anwesenden in eine praktische Übung. Zu allererst aber räumte sie gleich mal mit dem weit verbreiteten Vorurteil auf, dass man für die Teilnahme an Kunsttherapie malen können muss. Ein Irrglaube, so Frau Hess. Denn diese Form der Therapie setzt überhaupt nicht auf eine wie auch immer geartete Vorerfahrung in Sachen Kunst.





Ran an die Kunst! Die Referentin Margit Hess bot auch Freiraum zur sprichwörtlichen Selbsterfahrung mit „KT“.

Vielmehr ist die KT – so das Kürzel für diese Anwendung – eine ganz spezielle Form der Gesprächstherapie, in der die Klienten über den malerischen Ausdruck mit dem Therapeuten ins Gespräch gelangen und so die inneren Gedanken und Gefühle gemeinsam ausdeuten können. Ganz klar dabei muss sein, dass bei den Beteiligten Schweigepflicht über das Gesagte besteht. Die praktische Anwendung konnte dann jedem aufzeigen, was für Dimensionen das eigene Bild erreichen kann: Denn nach der Aufforderung an jeden ein Bildchen zu malen, das einen augenblicklichen Gedanken darstellt, wurden die Bilder auf einer großen Fläche in der Mitte des Raums zusammengelegt und wer mochte, konnte sich vor den anderen zu seiner Zeichnung äußern. Interessant waren die Erläuterungen zu den einzelnen Werken allemal, jedoch ebenso spannend waren die Erklärungen, warum die Bilder an eben jene Positionen auf der großen Ablagefläche gelegt wurden. Hier wurde schnell klar, dass Beziehungen zwischen den einzelnen Bildern zueinander erkannt und ausgedeutet wurden. Beziehungen, die letztendlich teilweise auch zum gemeinsamen Austausch und tieferen Kennenlernen der Beteiligten untereinander führten. Sich ein klareres Bild machen zu können von der eigenen inneren und der allgemeinen äußeren Welt – hier kann die Kunsttherapie durchaus wertvolle Hilfestellungen bieten.



Kunsttherapie-Übung am Sonntagvormittag – die Ergebnisse. Allesamt so unterschiedlich wie die Menschen mit Epilepsie selbst.



Volles Haus beim Herbstseminar 2022 des Landesverbands der Epilepsieselbsthilfegruppen in Baden-Württemberg.

**Wir danken der GKV Gemeinschaftsförderung BW für die Unterstützung des Wochenend-Seminars auf der Burg Liebenzell.**

## t... Termin-Ticker

**13. bis 14. Mai 2023, 9.30 Uhr – 17.00 Uhr, Stuttgart** > MOSES Schulungsseminar. Neurologische GMP am Seelberg, Seelbergstraße 11, 70372 Stuttgart

**15. bis 17. Juni 2023, Karlsruhe** > REHAB, die Messe für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion. Der Landesverband ist mit einem Infostand vertreten.



## Selbsthilfegruppe Kernen-Rommelshausen

# Erste Hilfe und Verlauf bei Epilepsie



So lautete das Thema des Informationsnachmittags, den die Epilepsie-Selbsthilfegruppe Kernen-Rommelshausen am 22.10.2022 in der Schwabenlandhalle in Fellbach veranstaltet hatte. Frau Dr. Kerstin Erdmann (Epileptologin in Bad Cannstatt) sprach über diese Themen in einem fast voll besetzten Saal. Das Thema Erste Hilfe bei Epilepsie war vor allem für Personen, die nicht von Epilepsie betroffen sind, sehr interessant. Allein schon, was es tatsächlich für Hilfsmittel bei Anfällen gibt, erstaunte viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



Frau Dr. Erdmann erklärte darüber hinaus sehr umfangreich, wie sich eine Epilepsie immer wieder auch im Lauf der Zeit verändern kann – hier vor allem häufig im Kindesalter, aber auch noch später bei Erwachsenen. Ebenso erklärte Sie uns, wie Ärzte vorgehen, um Patienten anfallsfrei zu bekommen. Dass mit der Anfallsfreiheit aber keinesfalls die Therapie beendet ist, erläuterte sie anhand der üblichen Strategie, nach einer gewissen Wartezeit damit zu beginnen, die Medikamente zu reduzieren. Für alle Fragen, die aus dem Publikum kamen, bzw. die wir im vorab der Veranstaltung bereits gesammelt hatten, stand uns Frau Dr. Erdmann dann noch ausgiebig zur Verfügung. In der Pause sowie am Ende der Veranstaltung konnten sich die Besucher an reichlich Infomaterial bedienen. Die Selbsthilfegruppe



Ein herzliches Dankeschön für einen informativen Nachmittag: Gruppenleiterin Dorothee Fallaschek (links im Bild) bedankt sich bei Frau Dr. Kerstin Erdmann.

Kernen-Rommelshausen freut sich sehr darüber, dass sich einige Besucherinnen und Besucher in Zukunft der Selbsthilfegruppe anschließen möchten und zum Gruppenabend kommen wollen.

Wir bedanken uns bei Frau Dr. Erdmann, der AOK sowie der Stadt Fellbach, die uns die Räumlichkeit zur Verfügung gestellt hat.

(Text: Dorothee Fallaschek)

## Wanderung ins Remstalkino



Wetter trafen sich die Teilnehmer der Wanderung im August am Beutelsbacher Bahnhof. Von dort aus lief die Gemeinschaft zur Kappelberg-Ruine und genoss die Aussicht auf das Tal. Weiter ging es dann durch die Weinberge bis zum Schlusspunkt „Remstalkino“. Das Glück war aufseiten der Wandergruppe, da es noch freie Plätze für den Film „Das Remstal“ gab und diese sogar kostenfrei waren. Nach dem Film und einer ausgiebigen Pause ging es dann nur noch bergab durch die Weinberge. Am Ende der Wanderung kehrten alle in einer Gartenwirtschaft ein und stärkten sich. Und so ermöglichte der Wandertag etliche neue Bekanntschaften und den regen Austausch von Informationen untereinander.

(Text: Dorothee Fallaschek)

Die Selbsthilfegruppe Kernen-Rommelshausen hatte die Idee, mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern anderer Selbsthilfegruppen einen Film anzusehen. Daher organisierte sie eine Wanderung im wunderschönen Remstal, bei der man/frau schlussendlich im gleichnamigen Kino einkehren konnte. Bei schönstem



## Selbsthilfegruppe Ludwigsburg

### „Lubu“ wieder am Start



Die Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe Ludwigsburg („Lubu“): Frau Dr. Brigitte Lorch, die selbst von Epilepsie betroffen ist.

Endlich, nach langer pandemiebedingter Pause, ist die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie seit April 2022 wieder vor Ort in Ludwigsburg. Treffpunkt ist der „Markt8“ im Gebäude der Evangelischen Stadtkirche Ludwigsburg, zentral am Marktplatz Ludwigsburg. Die Selbsthilfegruppe wurde bereits 2019 durch die selbst von Epilepsie betroffene Ärztin, Frau Dr. Lorch, ins Leben gerufen. Bereits zu Beginn existierte hierfür Interesse und Bedarf zum Austausch untereinander. Darüber hinaus bestand ein Schwerpunkt der Gruppe in der Durchführung von offenen Veranstaltungen, bei denen die professionelle Information und die allgemeine Aufklärung über das Krankheitsbild Epilepsie ihren ausführlichen Platz fanden.

An dieses Programm knüpft der Treffpunkt Epilepsie Ludwigsburg jetzt wieder an. Jeden 1. Montag im Monat ist das Treffen für Betroffene im Markt8, 18 Uhr. Jeden 3. Montag im Monat ist das Treffen im Markt8, 18 Uhr, für Eltern, die sich um ein betroffenes Kind kümmern, ausgelegt. Natürlich sind Interessierte, die privat oder beruflich engeren Kontakt mit Betroffenen haben, ebenfalls willkommen. Veranstaltungen sind zukünftig auch wieder geplant.

Bereits am 25. Juni 2022 war der Treffpunkt Epilepsie Ludwigsburg mit einem Stand auf dem Marktplatzfest der Stadt Ludwigsburg vertreten. Hier gab es neben der Möglichkeit zum Gespräch viel Informationsmaterial zum Mitnehmen.  
(Text: Brigitte Lorch)

Weitere Infos unter: [www.shglubu.wordpress.com](http://www.shglubu.wordpress.com)  
und auf Facebook unter SHG Lubu.



## Mehr als gut besucht: die REHAB 2022



Nach fast drei Jahren Zwangspause wegen Corona öffnete die Messe Karlsruhe im Sommer 2022 wieder ihre Pforten für die REHAB – die Fachmesse für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion. Als treuer Messeaussteller in den Vorjahren war auch jetzt der Landesverband wieder mit dabei. Und die Teilnahme wurde dieses Mal besonders belohnt.

Ungewohnt viel Publikum in den Hallen, ein LV-Stand, der nahezu pausenlos umringt war von interessiertem Publikum – es schien, als hätte die lange Messepause bei vielen Besuchern dazu geführt, nun erst recht nach Karlsruhe zu kommen und sich zu informieren. Die Teams vom Landesverband hatten mächtig zu tun und zwi-

schenzeitlich gingen sogar die Infomaterialien zur Neige, die Dank der engagierten Helferinnen und Helfer jedoch umgehend nachgeliefert werden konnten.



Kristina Vogel

Mit Sicherheit hat zu dem großen Andrang auch die Tatsache beigetragen, dass der LV-Stand dieses Jahr in direkter Nähe zur Veranstaltungsbühne gelegen hat, wo durchgehend sehr interessante Vorträge und Präsentationen stattfanden wie beispielsweise der von Kristina Vogel, der

mehrfachen Radweltmeisterin, die durch einen tragischen Rennunfall querschnittsgelähmt wurde und darüber berichtete, wie sie „von ganz oben nach ganz unten fiel“ und den erneuten Aufstieg in einem ganz anderen Metier – nämlich in der Lebens- und Unternehmensberatung – schaffte. Übrigens: Der „Star“ unter den kostenlosen Informationsmaterialien des Landesverbands war zweifelsohne das Kinderbuch „Wie ein Gewitter im Kopf“, das an den drei Messtagen über 120 Mal an interessierte BesucherInnen ausgegeben werden konnte. Noch nie war in der Vergangenheit der Andrang am REHAB-Messestand des Landesverbands derart hoch – Rekord!



Die emsigen Helferinnen und Helfer des REHAB 2022-Teams: Ohne sie geht gar nichts!





## Das Leben meistern – auch mit Epilepsie



Christina Pletzer, (Klinische und Gesundheitspsychologin) und Peter Wißmann (Sozialpädagoge) beschäftigen sich schon seit vielen Jahren mit dem Thema „Demenz“. Wobei sie den Begriff als Krankheitsdiagnose überhaupt nicht mögen. Demenz ist ein Symptom und keine Ursache. Vergleichbar mit dem Symptom „Schmerz“, das viele verschiedene Ursachen haben kann – beispielsweise ein Beinbruch, aber auch eine Mandelentzündung. Vielmehr beschäftigt die beiden die Frage, wie man mit dem Symptom „Demenz“ – also mit Einschränkungen beispielsweise der Erinnerung oder der gedanklichen Schnelligkeit – dennoch ein erfülltes und reiches Leben führen kann. Ihr Leitsatz könnte

etwas flapsig formuliert lauten: Der Mensch ist viel mehr als „nur sein Gehirn“. Nils Hemme Hemmen hat die beiden zum Interview getroffen ...

### Liebe Christina, ein reiches und erfülltes Leben trotz kognitiver Einschränkungen – was versteht Ihr genau darunter?

Was macht ein Leben reich und erfüllt? Für die meisten Menschen gilt doch das Folgende: Befriedigende soziale Kontakte haben und pflegen. Teil der Gemeinschaft sein und bleiben. Die Dinge und Interessen verfolgen, die für einen selbst sinnvoll sind und Freude machen. Sich durch das, was man kann und tut, als wertvoll erleben können. Und dann: über sein Leben selbst bestimmen

können und nicht von anderen bevormundet werden. Das ist prinzipiell auch dann möglich, wenn man beeinträchtigt ist. Sei es, weil ein körperliches Leiden vorliegt oder sei es, weil die kognitiven Fähigkeiten in irgendeiner Weise eingeschränkt sind. Das Dumme ist nur, dass Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen die genannten Dinge meist abge-





Praxis-Profis und Buch-Autoren, wenn's um das Thema Lebensqualität in schwierigen Zeiten geht: Diplom-Psychologin Christina Pletzer und Sozialpädagoge Peter Wißmann

sprochen werden und die betroffenen Personen oft selbst diese „schiefe“ Sichtweise übernehmen. Als „Team Wachstum ab der Lebensmitte“ – so nennen wir uns – arbeiten wir solchen Sichtweisen und Glaubenssätzen entgegen.

#### **Wie setzt Ihr diesen Ansatz praktisch in die Tat um, Peter?**

Zum einen in der direkten Arbeit mit betroffenen Personen und Familien. Wir beraten und begleiten diese bei der Herausforderung, mit ihren Einschränkungen zurechtzukommen und ihr Leben positiv zu gestalten. Wir bieten Menschen mit kognitiven Problemen auch die Möglichkeit, sich aktiv gesellschaftlich zu engagieren: in unserem Freundeskreis Team WaL, im Rahmen von Buchprojekten oder kulturellen Initiativen. Partizipation heißt das Zauberwort! Wir sind oft auch als Vortragende unterwegs, publizieren oder bieten Seminare und Webinare an. Dabei geht es immer darum, defizitäre Bilder zu verändern und Impulse für einen anderen Umgang mit kognitiv beeinträchtigten Menschen zu geben. Auch hier sind meistens betroffene Personen direkt beteiligt.



**Was können epilepsiebetreffene Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen konkret tun, wenn diese – aufgrund von beispielsweise medikamentösen Nebenwirkungen – unabänderlich sind?**

Das Erste ist: Man muss die Beeinträchtigung in diesem Fall annehmen. Damit zu hadern bringt einen nicht weiter, im Gegenteil, es behindert sogar! Und im zweiten Schritt sollte man dann versuchen, die Beeinträchtigungen in sein Leben und in seinen Alltag zu integrieren. Man kann seine kognitiven Fähigkeiten, zum Beispiel das Gedächtnis, durchaus mit geeigneten Angeboten „trainieren“. Wichtig ist nur, dass diese an den individuellen Interessen anknüpfen und Spaß machen. Man sollte neugierig und offen für Neues bleiben, auch Dinge ausprobieren, die man bisher noch nie getan hat. Denn unser Gehirn, auch das geschädigte, verfügt über die Fähigkeit der Neuroplastizität. Es gibt nicht nur Abbau, sondern fast immer können auch neue neuronale Verbindungen geschaffen werden. Das ist aber nur möglich, wenn das Gehirn auch gefordert wird. Sich weiterhin Herausforderungen zu stellen, lautet daher das Gebot der Stunde! Und letztendlich gibt es eine Menge Methoden, Tricks und Hilfsmittel, mit denen man den Alltag erleichtern kann. Beispielsweise kann man bei Orientierungsproblemen Wege systematisch einüben.

**Ihr beide seid auch bedeutende Autoren in diesem Themenbereich. Euer neuestes Buch heißt „Das Leben meistern – mit Vergesslichkeit, „Demenz“ & Co.“, kurz davor erschien der sehr beachtete Titel „Herausforderung angenommen“ ebenfalls zu diesem Thema. Warum ist speziell das Medium „Buch“ so bedeutend für euch, wenn doch mit Sicherheit viele eurer Zielpersonen für die ihr arbeitet, mit dem Lesen komplett oder zumindest teilweise ihre Schwierigkeiten haben?**

Manche haben damit Schwierigkeiten, viele aber auch nicht. Doch auch wenn das Lesen von Texten nicht mehr gut funktioniert, finden sich in der Regel ja UnterstützerInnen – zum Beispiel Familienmitglieder, Freunde oder auch Profis – sodass schriftliche Informationen durchaus genutzt werden können. Für viele Menschen dürfte es auch wichtig sein, für sie wichtige Informationen nicht nur einmal schnell zu hören oder zu sehen zu bekommen, sondern sie dauerhaft, sozusagen Schwarz auf Weiß zur Verfügung zu haben. Unsere Bücher richten sich an Menschen mit kognitiven Einschränkungen, aber ebenso an ihre UnterstützerInnen – ob nun familiär, ehrenamtlich oder beruflich Tätige. Und die wissen fundierte Literatur, die praxisnah ist, immer noch zu schätzen.

**Wie reagiert die Fachwelt der Medizin auf euren „Behandlungsansatz“?**

Na ja, der Begriff Behandlung trifft die Sache nicht ganz. Unter Behandlung versteht man in der Regel ja etwas Medizinisches oder Therapeutisches. Um Medizin geht es



Alle Zeichnungen und Illustrationen in diesem Artikel: Christina Pletzer

bei uns nicht, therapeutisch sind einige unserer Angebote aber durchaus. Doch im Mittelpunkt steht eigentlich das, was wirklich wichtig für das Leben von betroffenen Menschen und ihrer Zugehörigen ist. Doch konkret zu Deiner Frage: Es ist ja das große Problem der Medizin, dass sie einen recht reduzierten Blick auf viele Probleme hat und – zum Beispiel bei so genannten Demenzen – kaum wirklich etwas Handfestes anzubieten hat. Alles, was außerhalb des engen medizinischen Rahmens liegt, erfährt meistens keine allzu große Beachtung und Wertschätzung. In der Wissenschaft sind wir da aber schon längst viel weiter. Dort geht es erfreulicherweise mit Blick auf kognitive Beeinträchtigungen immer stärker um soziale, psychologische und gesellschaftliche Faktoren. Und wie wichtig diese tatsächlich sind, das wissen PraktikerInnen in diesem Themenfeld ohnehin aus eigener Anschauung.

**Wie einleitend hier bereits angeklungen, Ihr mögt den Begriff „Demenz“ nicht besonders. Dennoch habt Ihr ihn im neuesten Buchtitel mit an vorderster Stelle. Warum habt ihr das gemacht?**

Anders als in anderen Büchern setzen wir nicht bei einer „Demenzdiagnose“ an. Das wird unseres Erachtens dem Problem in keiner Weise gerecht. Uns geht es um alle Menschen, die kognitive Beeinträchtigungen haben und damit zurechtkommen müssen – sei es mit oder ohne eine Demenzdiagnose. Wir mögen den Begriff „Demenz“ nicht, weil der absolut ungenau, gleichzeitig aber auch ungeheuer angsterzeugend

ist. In vielen Fällen führt er zu Stigmatisierung und wird auch von vielen betroffenen Menschen abgelehnt. In unserem Buchtitel benennen wir es als „Vergesslichkeit & Co. oder »Demenz«“. Vergesslichkeit ist genauso ungenau wie Demenz, aber viele Betroffene wählen diese Bezeichnung selbstbestimmt für sich – und das möchten wir respektieren. Vergesslichkeit & Co. – damit deuten wir an, dass es meist um mehr als nur um das Gedächtnis geht. Und zur „Demenz“: Manche Betroffene haben auch keine Schwierigkeiten mit diesem Begriff. Die meisten kennen allerdings (noch) keine Alternative zu ihm. Deshalb muss derjenige, der zum Beispiel mit einem Buch an die Öffentlichkeit tritt, in irgendeiner Weise noch einmal Bezug auf den Begriff nehmen. So wie wir es auch tun – allerdings mit Anführungszeichen. Damit unsere Skepsis zum Ausdruck kommt.

**Liebe Christina, lieber Peter – vielen Dank für das Interview.**



## **R**eing-ZOOM-t



**ZOOM-Telegramm von Dienstag, den 11. Oktober 2022 mit Heike Hantel, ehemals Landesbeauftragte für Hamburg im Bundesvorstand der Deutschen Epilepsie-Vereinigung und Begründerin des epilepsie-spezifischen Beratungsdienstes am Epilepsiezentrum Hamburg. Thema: Frau Hantels Online-Epilepsie Akademie mit den jährlich stattfindenden Epilepsie-Online-Konferenzen.**

+++ Frau Hantel stellte die Arbeit ihrer Akademie vor und klinkte sich dann in die Fragen und Gespräche der Anwesenden mit ein +++ Mehr Information über Frau Hantels Engagement hier: [epilepsie-online-konferenz.de](https://epilepsie-online-konferenz.de)



**ZOOM-Telegramm von Dienstag, 8. November 2022 mit Yasmin C. Rams, Filmemacherin. Thema: Gemeinsames Gespräch über ihren derzeit aktuellen Film „Heil dich doch selbst“.**

+++ Frau Rams beantwortete Fragen zum Film, der beim Liebenzeller Seminar den Anwesenden gezeigt wurde und der großes Interesse gefunden hatte. Darüber hinaus erzählte die selbst von Epilepsie betroffene Filmschaffende über ihre Beweggründe für diesen Film sowie über ihre persönlichen Eindrücke und teilweise selbstgemachten Erfahrungen vor laufender Kamera mit den verschiedenen

Alternativtherapien gegen Erkrankungen wie Krebs, Parkinson, Multiple Sklerose und medikations-resistenter Epilepsie +++ Zwischen den Online-Teilnehmerinnen und Teilnehmern und Frau Rams entwickelte sich ein sehrmunterer und teilweise auch sehr spannender Austausch von Erfahrungen mit begleitenden Ergänzungstherapien +++ Auch berichtete Frau Rams über ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand nach den etlichen Therapieerfahrungen +++ Mehr Informationen über den Film „Heil dich doch selbst“ kann man/frau hier erhalten:

[mindjazz-pictures.de/filme/heil-dich-doch-selbst/](http://mindjazz-pictures.de/filme/heil-dich-doch-selbst/)



### UNSER ONLINE-TIPP:

Seit Mai 2021 veranstaltet der Landesverband an jedem zweiten Dienstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr ein offenes Online-Meeting per Zoom-Video, an dem jede/r kostenlos teilnehmen kann.

Ausreichend vorherige Anmeldungen per Mail erbeten unter:

[kontakt@lv-epilepsie-bw.de](mailto:kontakt@lv-epilepsie-bw.de)

Danach erhält man einen Link, über den man/frau sich am betreffenden Dienstag einwählen und dem Meeting zuschalten kann.



## Epilepsie und Alkohol



Dass die beiden oben genannten kein Dreamteam sind, ist wohl fast jedem klar – Alkohol wirkt verändernd auf das Gehirn, Epilepsie stört phasenweise die Gehirnfunktionen, also ist es grundsätzlich keine gute Idee, diese beiden „Störer“ zu kombinieren. Andererseits jedoch gilt seit bereits längerer Zeit aber auch die Devise, dass epilepsiebetreffene Menschen sich das Gläschen in Ehren nicht gänzlich versagen müssen. Das gemeinsame Anstoßen mit einem Gläschen Sekt, das Glas schmackhaften Rotwein zum leckeren Festtagsmenü – hier sehen immer mehr Experten mittlerweile keinen unbedingten Grund mehr, Menschen mit Epilepsie davon grundsätzlich abzuraten. Vorausgesetzt natürlich, die eigene Form der Epilepsie lässt dieses zu.

Wieviel Alkohol im Normalfall auch bei Epilepsie unbedenklich ist und wie man generell mit dem Thema Alkohol umgehen sollte, darüber informiert die Broschüre „Epilepsie und Alkohol – Alkohol und Epilepsie“ des DE-Landesverbands Epilepsie Berlin-Brandenburg. Die Information ist kostenlos und kann entweder in gedruckter Form über die Bundesgeschäftsstelle der Deutschen Epilepsievereinigung e.V. bestellt werden oder im Internet heruntergeladen werden unter:

[www.epilepsie-vereinigung.de/leben-mit-epilepsie/epilepsie-und-alkohol/](http://www.epilepsie-vereinigung.de/leben-mit-epilepsie/epilepsie-und-alkohol/)

---

*Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein gutes, gesundes Jahr 2023 und freuen uns, wenn Ihnen auch die zukünftigen Forums-Ausgaben viel Freude und interessante Anregungen bereiten.*

*Die Redaktion von »Epilepsie Forum Baden-Württemberg«*

# Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg:

## **Aalen:**

Leni Hanßen  
Elsterweg 4 in 73434 Aalen  
Telefon: 07361 5280947  
0157 39201819  
leni.hanssen@gmx.de

## **Biberach/Ravensburg Elterngruppe:**

Kerstin Papentfuß-Alpan  
Telefon: 0751 9770682  
kpapalp@web.de

## **Craillshelm:**

Bruno Huet  
Bronnholzheimer Straße 12/1  
74589 Satteldorf  
Telefon: 07951 468355  
Telefax: 07951 277659  
brunohuet@web.de

## **Freiburg:**

POTZBlitz – Eltern-Selbsthilfegruppe für Kinder mit Epilepsie  
Dr. med. Jörg Budde  
Sekretariat Kinderklinik St. Hedwig  
Telefon: 0761 2711-2801  
paediatrie@rkk-klinikum.de

## **Freiburg:**

SHG für Erwachsene im Berufsleben  
Bernarda Deufel  
79098 Freiburg  
Telefon: 0761 2168735  
selbsthilfe@partiaet-freiburg.de

## **Heidenheim:**

Charlotte Rollwagen  
Feinheimer Straße 9  
89564 Nattheim  
Telefon: 07321 4891339  
c.rollwagen@aol.de

## **Heilbronn:**

Jürgen Reinhold  
Telefon: 07143 9697722  
reinhold-boemningheim@gmx.de

## **Karlsruhe:**

Susanne Viehbacher  
Parkstrasse 38 in 76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721 694544  
Telefax: 0721 9664267  
shg-epi-ka@t-online.de

## **Kernen im Remstal:**

Dorothee Fallaschek  
Friedrichstraße 32 in 71394 Kernen i. R.  
Telefon: 07151 45762  
epilepsie-kerne@gmx.de  
Homepage: <http://epilepsie-kerne.jimdo.com>

## **Laupheim:**

Josefine Kozlowski  
Biberacher Straße 9 in 88471 Laupheim  
Telefon: 07392 8334  
josefine.kozlowski@t-online.de

## **Ludwigsburg:**

Dr. Brigitte Lorch  
Website: [shglubu.wordpress.com](http://shglubu.wordpress.com)  
Telefon: 07141 4881279  
brigitteorch9@gmail.com

## **Mosbach:**

Elterngruppe 3 Her(t)z  
Telefon: 0176 95589530  
drei-hertz-gruppe@t-online.de

## **Nürtingen:**

Rosemarie Keller  
Vogelsangstrasse 31 in 72667 Schlaitdorf  
Telefon: 0712718259  
kontakt@lv-epilepsie-bw.de

## **Offenburg:**

Frank Huber  
Telefon: 0171 3114183  
f.huber@t-online.de

## **Ravensburg:**

Rüdiger Werner  
Telefon: 07517692454

## **Reutlingen:**

Thomas Meyfarth  
Telefon: 07071 7931549  
Bernrd Henes  
Telefon: 07121 46883  
epilepsie.rt@googlemail.com  
[www.epilepsie-reutlingen.jimdo.com](http://www.epilepsie-reutlingen.jimdo.com)

## **Stuttgart:**

Treffpunkt für junge Menschen mit Epilepsie,  
André Häußler  
73344 Grulbinger  
Telefon: 07335 1850727  
Treffpunkt\_juenger\_Betrofener@gmx.de

## **Stuttgart:**

Edeltraud Böhringer  
70771 Leinfelden-Echterdingen  
Telefon: 0711 799120  
Telefax: 0711 977498  
edeltraud-boehringer@t-online.de

## **Schwäbisch Gmünd:**

Klaus Meyer  
Telefon: 07171 8076041  
[www.epilepsie-gd.de](http://www.epilepsie-gd.de)

## **Schwäbisch Hall:**

Hilde Egner  
Neumäuerstraße 24  
74523 Schwäbisch Hall  
Telefon: 0791 51401  
hilde.egner@web.de

## **Tübingen:**

Elterngruppe F.A.K.I.  
Gabi Niederwieser  
Hanna-Bernheim-Straße 38  
72072 Tübingen  
Telefon: 07071 7701707  
fakt-elterntreff@t-online.de

**Ulm:** Treffpunkt für junge Menschen mit Epilepsie,  
Ulm, Neu-Ulm und Umgebung  
Julia Höhe  
Virchowstraße 26  
89075 Ulm  
Telefon: 0731 7051556  
[julia-hoehe@t-online.de](mailto:julia-hoehe@t-online.de)

## **Ulm-Neu-Ulm/Alb-Donaukreis:**

Treffpunkt für Eltern epilepsie-kranker Kinder  
Evangelia Winkow  
Am Erlenbach 33  
89610 Oberdschingen  
Telefon: 0151 54884823  
[info@ulmer-elterntreffpunkt-epilepsie.de](mailto:info@ulmer-elterntreffpunkt-epilepsie.de)