



RUHR-EPILEPTOLOGIE
Ruhr-Epileptology

Psychologische Therapieansätze bei Anfällen

Betroffenen- und Angehörigen-Symposium Epilepsie

Dr. med. Rosa Michaelis

Ruhr-Epileptologie, Klinik für Neurologie

UK Knappschaftskrankenhaus Bochum

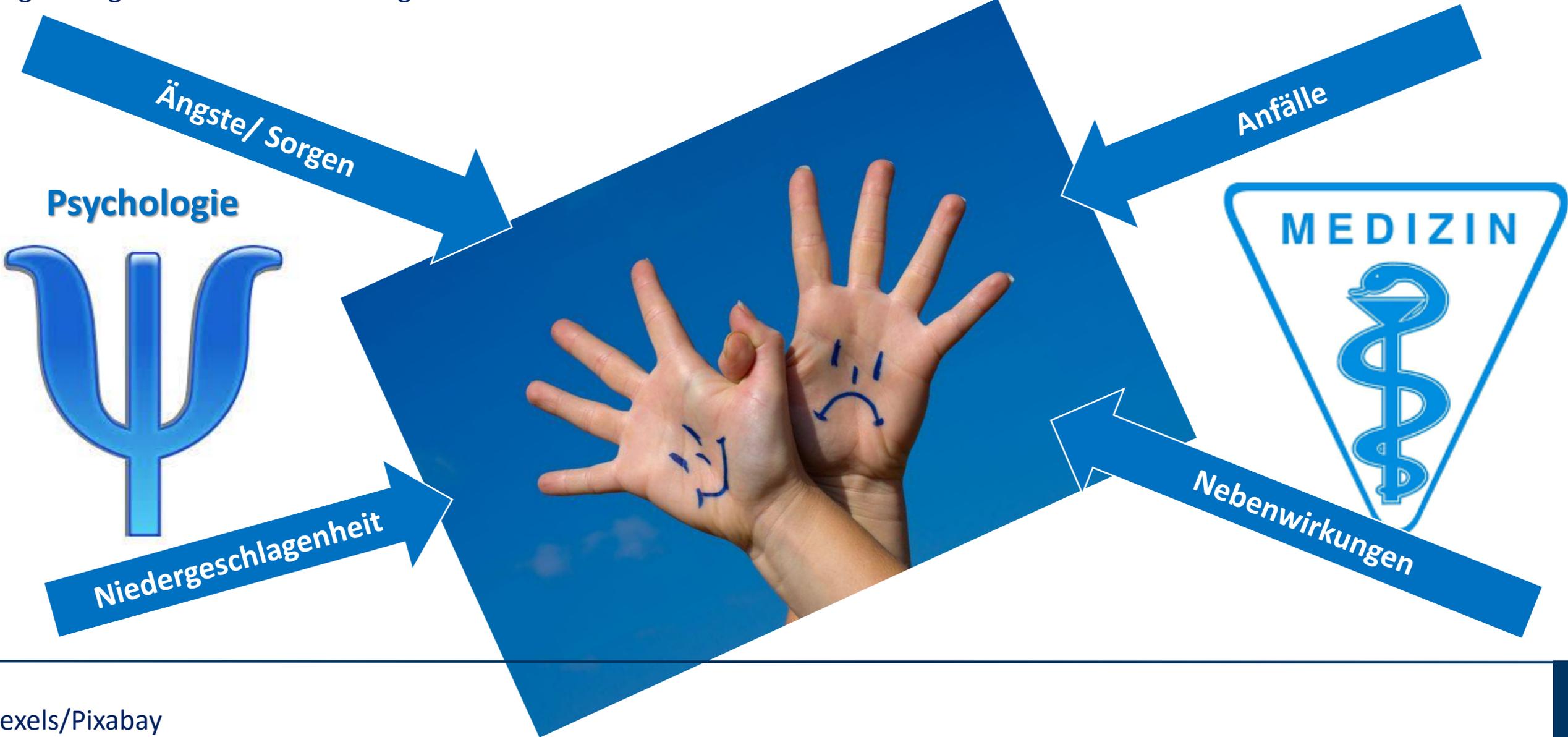
Lebensqualität bei Epilepsie

Die Lebensqualität, also die Frage „wie wohl fühle ich mich in meinem Leben?“ ist auch bei der Epilepsiebehandlung in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus gerückt. Zum einen beeinflussen medizinische Faktoren die Lebensqualität bei Menschen mit Epilepsie:



Lebensqualität bei Epilepsie

Zum anderen beeinflussen Ängste/ Sorgen oder auch Niedergeschlagenheit die Lebensqualität ungünstig; Ängste/Sorgen und Niedergeschlagenheit sind an sich ein ganz normaler Bestandteil des menschlichen Lebens.



Teufelskreise bei Epilepsie

Wenn Ängste, Sorgen oder Traurigkeit eine Hartnäckigkeit und Intensität entwickeln, wenn Menschen sich nicht mehr aus ihrem Grübelkarussell befreien können, dies mit Angespanntheit einhergeht oder Menschen bestimmte Situationen nur noch durchleiden oder gar ganz vermeiden, dann kann eine Angststörung vorliegen. Wenn Traurigkeit mit einer eingeschränkten Genussfähigkeit und gemindertem Antrieb einhergeht, kann eine depressive Episode vorliegen.

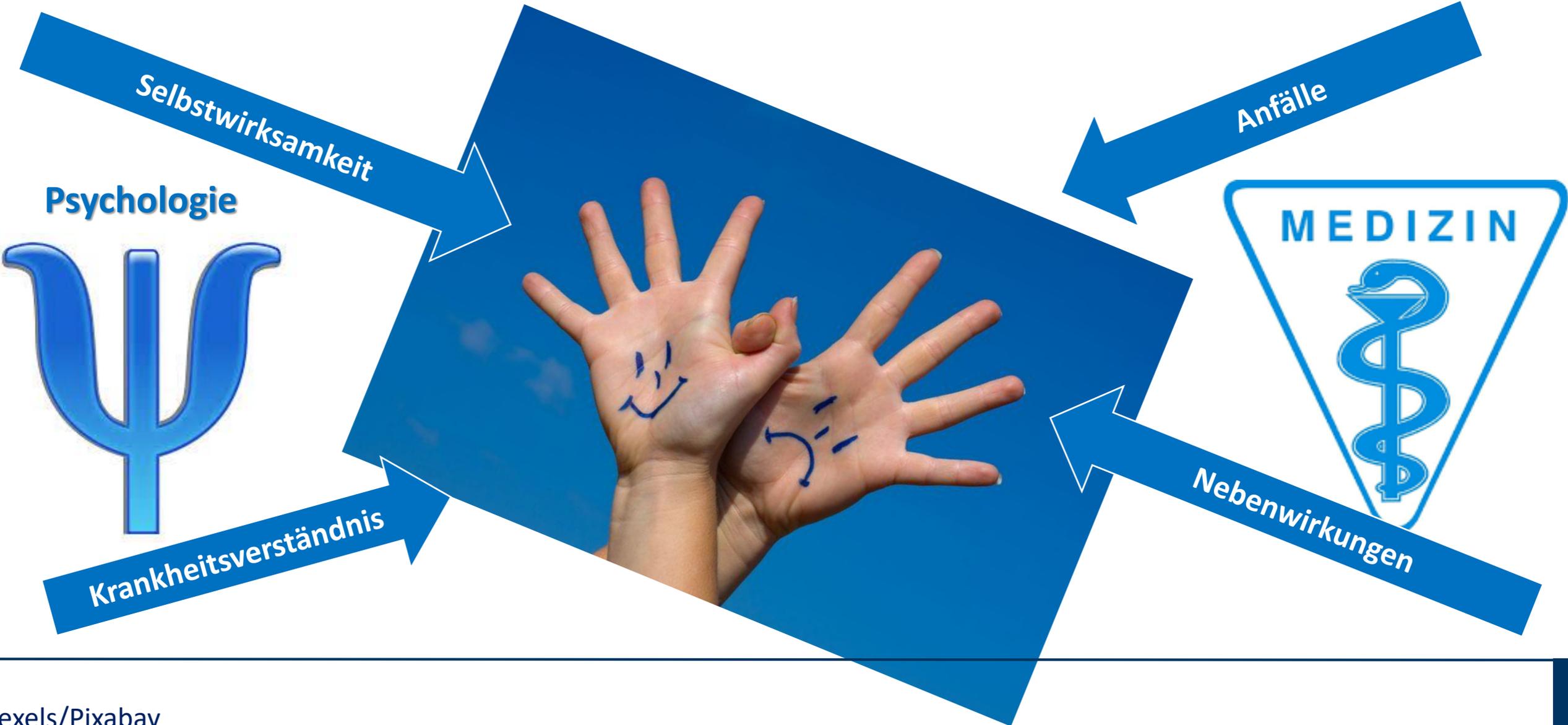
Menschen mit Epilepsie haben ein erhöhtes Risiko an einer Angststörung oder einer Depression zu erkranken. Das nimmt wiederum Einfluss auf den Verlauf der Epilepsie.

Deshalb nehmen wir diese Störungen bei der Epilepsiebehandlung systematisch mit in den Blick, da es auch eigenständige Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten oder Gesprächstherapie gibt.



Lebensqualität bei Epilepsie

Es gibt Faktoren, die dazu führen, dass bei Menschen mit Epilepsie das Wohlbefinden die Oberhand hat: „wie wirksam erleben wir uns in unserem Leben?“ und „wie verstehen wir unsere Krankheit?“



Selbstwirksamkeit

Wenn wir uns ausgeglichen fühlen in unserem Leben, dann kann man davon ausgehen dass Belastung und Kraftquellen sich das Gleichgewicht halten, dass wir ausreichend Kraft haben, um die Belastung, die das menschliche Leben mit sich bringt, bewältigen zu können.



Selbstwirksamkeit

Wenn Belastungen zunehmen, z.B. durch Krankheit, kann es sein, dass sich eine Schiefelage einstellt.



Selbstwirksamkeit

In diesem Zusammenhang ist es bei Menschen gewohnheitsmäßig so, dass die Nutzung regelmäßiger, im Alltag verankerter Kraftquellen abnimmt, was die Schieflage in einer Situation, in der wir eigentlich mehr Kraft bräuchten, um Belastungen zu bewältigen, verschärft.

Kraftquellen

Belastungen



Selbstwirksamkeit

Wir möchten Sie dazu einladen, im eigenen Leben darauf zu schauen, wie das eigene Verhältnis zwischen Belastungen und Kraftquellen aussieht und wie z.B. durch eine bewusste Stärkung der bereits vorhandenen Kraftquellen zum eigenen Wohlbefinden beigetragen werden kann. Kraftquellen sind all das, was Sie stärkt und Ihnen Freude bereitet.





Kraftquelle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R

A: Ausprägung Z: Ziel R: Relevanz: 0-10

- 1) **Welchen Herausforderungen/Belastungen begegnest Du derzeit in Deinem Leben?**
- 2) **Welche Kraftquellen** (Dinge, Menschen, Aktivitäten, Haltungen) **kennst Du, die Du nutzen kannst, um damit umzugehen** (d.h., die Dein Wohlbefinden steigern, Dir Freude bereiten, Kraft geben und die Dir helfen, mit unangenehmen Dingen umzugehen)?

Krankheitsverständnis

In der Medizin lernen wir viel darüber, wie Krankheiten entstehen.

Gesundheitsverständnis

In der Medizin lernen wir viel darüber, wie Krankheiten entstehen.

In den 70er Jahren begann der Soziologe Antonovsky zu untersuchen, was unsere Gesundheit erhält und fördert.

Mit dem sogenannten „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ machte er deutlich, dass kein Mensch zu 100% krank oder zu 100% gesund ist. Wir befinden uns von Moment zu Moment zwischen diesen beiden Extremen. Von Moment zu Moment ist unsere Einschätzung wandelbar. Die Deutungshoheit „wir krank/gesund fühle ich mich in diesem Moment?“ hat die individuelle Person.

krank

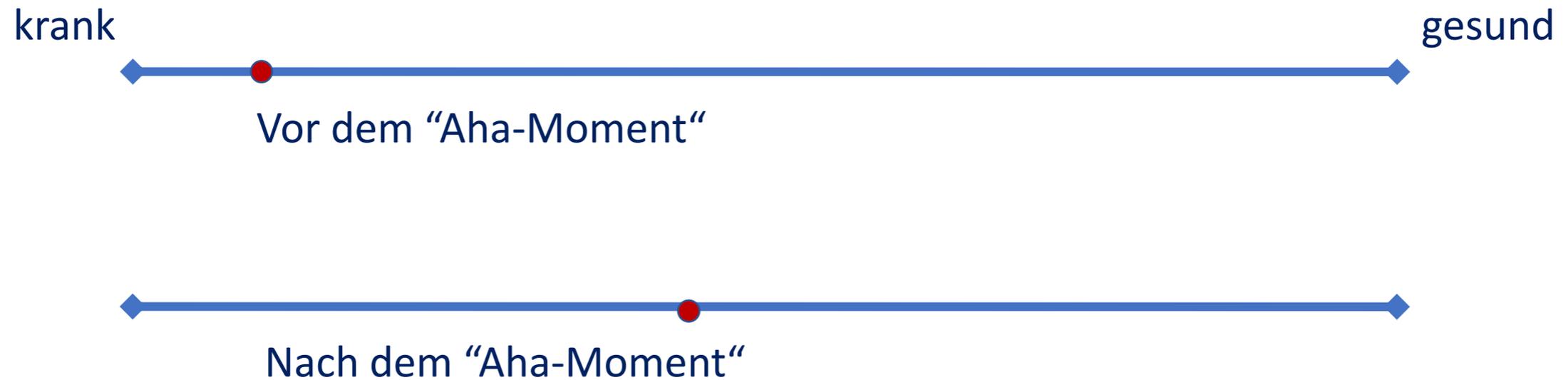


gesund

Gesundheitsverständnis

Nach einem Tag mit mehreren großen Anfällen kam Donna Andrews die Eingebung: „Selbst wenn ich drei Anfälle am Tag habe, bin ich doch die meiste Zeit des Tages anfallsfrei! Was wäre, wenn ich mich in dieser Zeit bewusster meinen Kraftquellen zuwende?“

Dr. Donna J. Andrews



Gesundheitsverständnis

Wir laden Sie ein, zu untersuchen, wo Sie sich auf diesem Kontinuum befinden und dabei auch all das an Ihnen, das gesund ist, mit in den Blick zu nehmen:

krank



gesund



RUHR-EPILEPTOLOGIE
Ruhr-Epileptologie

Psychologische Therapieansätze bei Anfällen

Vielen Dank für Ihre Zeit & Aufmerksamkeit !

Dr. med. Rosa Michaelis

Ruhr-Epileptologie, Klinik für Neurologie

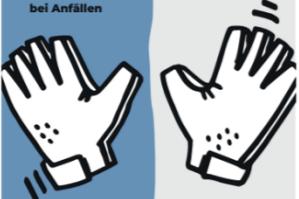
UK Knappschaftskrankenhaus Bochum





Epilepsie-Selbsthilfe NRW



<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>Einstieg Heft 1 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>entscheiden Heft 2 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>mitteilen Heft 3 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>Medikamente Heft 4 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>Auslöser Heft 5 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>achtsam sein Heft 6 / 12</p>
<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>abwehren Heft 7 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>positiv denken Heft 8 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>Kraft aufbauen Heft 9 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>sich befreien Heft 10 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>verstehen Heft 11 / 12</p>	<p>Gerd Heinen Rosa Michaelis Siegward Elsas Selbst-Handeln bei Anfällen</p>  <p>wachsen Heft 12 / 12</p>