

Warum ein solches Arbeitsmaterial?

Mit den vorliegenden Heften wird das Konzept des Selbst-Handelns bei Anfällen erstmals in leicht verständlicher deutscher Sprache umfassend dargestellt. Ziel dieses Arbeitsmaterials ist es, Informationen, Fertigkeiten und Haltungen zu vermitteln, die anderen Personen mit Anfällen bereits geholfen haben. Das zusammengefasste Praxiswissen soll einen bereichernden Entwicklungsprozess anstoßen. Dazu sollen folgende Aspekte beitragen:

- Der umfangreiche Erfahrungsschatz, den andere Menschen im Verlauf ihrer therapeutischen Auseinandersetzung mit Anfällen gesammelt haben, kann Qualität und Nachhaltigkeit der Zusammenarbeit mit dem Therapeuten / der Therapeutin erhöhen.
- Die nach Themen gegliederten Hefte erlauben eine Schwerpunktsetzung entsprechend individuellen Bedürfnissen oder Notwendigkeiten.
- Wichtige Einzelheiten der Behandlung können mit Hilfe der Hefte vertieft werden.
- Patient*innen können sich auf die Zusammenarbeit mit ihren Therapeut*innen vorbereiten, indem sie beispielsweise nachlesen, um etwas zu erinnern oder zu vertiefen.
- Menschen mit Anfällen können selbstbestimmt an ihren Themen arbeiten.

Und vielleicht gibt es ja sogar Einzelne, die ohne Therapeut*in mit diesem Material ihren Weg im Umgang mit Anfällen finden. Für diesen Fall haben wir versucht, die einzelnen Hefte so zu verfassen, dass eigenständig damit gearbeitet werden kann. Dazu haben wir die Dialogform gewählt, mit der wir die von Anfällen betroffenen Leser*innen direkt ansprechen.

Fachbegriffe werden nur benutzt, wenn sie unumgänglich sind. In der Regel werden sie an der Stelle erklärt, wo wir sie erstmalig verwenden. Ab da sind sie meist mit einem hochgestellten Sternchen gekennzeichnet. Das zeigt an, dass ihre Bedeutung im **Fremdwörterverzeichnis** erläutert wird, welches sich im Anhang befindet.

Praxisbeispiele aus unserem Behandlungsalltag werden verwendet, um bestimmte theoretische Inhalte der Therapie erlebbarer zu machen und den Ursprung unserer Modelle zu veranschaulichen.

- Die Praxisbeispiele versuchen, an Ihre eigenen Erfahrungen anzuknüpfen.
- Die Modelle haben sich bewährt, um die Erklärung von wichtigen Zusammenhängen zwischen Theorie und Praxis zu erleichtern.

Hier werden Sie die Erfahrung machen, dass Sie sich das eine Mal mehr, das andere Mal weniger in den Beispielen wiederfinden. Der Grund dafür ist, dass es bei Anfallserkrankungen neben einigen Gemeinsamkeiten viele Unterschiede gibt. Jede*r soll durch die Beispiele angeregt werden, bei sich selbst so genau wie möglich hinzuschauen.

Anregungen, selbst zu handeln, werden durch die zeigende Hand gekennzeichnet. Die Anregungen bestehen aus Fragen oder kleinen Übungen, die in einer Therapie in Zusammenhang mit den jeweiligen Inhalten vorkommen können. Sie stellen den Bezug zwischen den vorgestellten theoretischen Modellen, den Praxisbeispielen und Ihrer eigenen Lebenssituation her. Sie fordern auf, aktiv zu werden und sich überwiegend schriftlich mit wichtigen Themen auseinanderzusetzen.



Wir halten das selbst dann für unverzichtbar, wenn Ihnen beispielsweise Antworten klar erscheinen und Sie das Aufschreiben deshalb für unnötig halten. Etwas aufzuschreiben, sortiert unser Denken. Aus unserer Sicht hat es sich schon allein deshalb gelohnt, diese Hefte zu verfassen: Um unser eigenes Denken zu sortieren. Diese Erfahrung wünschen wir auch Ihnen.

was
geht
mich
das
an?

Vor allem dann, wenn Sie sich alleine auf den Weg machen, betonen wir die Notwendigkeit des Aufschreibens. Deshalb finden Sie am Seitenrand **handschriftliche Impulse**, welche auffordern, sich zu dem Gelesenen eigene Notizen zu machen.

Krankheitsinformationen, die Sie gleich im Anschluss an diese Einleitung finden, vermitteln ein grundlegendes Wissen über verschiedene Anfallsursachen und -arten. In diesen Informationen erfahren Sie bereits etwas zu unserer therapeutischen Herangehensweise. Außerdem werden Behandlungsaspekte zusammengefasst dargestellt, die wir im Verlauf des Arbeitsmaterials immer wieder aufgreifen. Einige dieser Informationen werden auch in MOSES-Kursen* oder in speziellen Kursen der Selbsthilfe zum **Selbst-Handeln** vermittelt, die wir als Ergänzung unseres Angebotes insbesondere denjenigen empfehlen, die sich mit dem Lesen alleine etwas schwerer tun oder sich einen Austausch mit anderen Betroffenen wünschen.

Unser Arbeitsmaterial ist also nicht als Handlungsanweisung gedacht, die zu befolgen ist. Vielmehr ist es eine Fundgrube, aus der Sie das entnehmen können, was zu Ihrer persönlichen Krankheitsbewältigung passt.