Inhalt

Zwölf Hefte beschreiben konkret einen konstruktiven Umgang mit epileptischen und dissoziativen Anfallserkrankungen. Betroffene lernen, sich selbst zu verstehen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Freiräume in den Heften laden dazu ein, eigene Erfahrungen und Gedanken - vielleicht auch Widerspruch - zu notieren. Mit der eigenen Kompetenz wachsen die Möglichkeiten, selbst zu handeln. Die Lebensqualität - körperlich und psychisch - steigt.
Ein reicher Erfahrungsschatz wird mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten:

- welche elementaren Zusammenhänge wissenschaftlich gesichert und welche Mythen falsch sind (Heft 1)

- was die Entscheidung für ein Selbst-Handeln möglich macht und langfristig bedeutet (Heft 2)

- wie mit der Umwelt sinnvoll über Anfälle gesprochen werden kann (Heft 3)

- welche individuellen Möglichkeiten und Risiken Medikamente bieten (Heft 4)

- welche Anlässe und Bedingungen das Anfallsrisiko steigern oder senken (Heft 5)

- wie wir mit unserer Selbstwahrnehmung unserer Gesundheit Gutes tun (Heft 6)

- wie wir Warnzeichen erkennen und mit gezielten Gegenmitteln Anfälle abwehren (Heft 7)

- welche Kraft positive Gedanken in uns und unserer Umgebung auslösen (Heft 8)

- wie wir mit Stress konstruktiv umgehen (Heft 9)

- wie wir unsere inneren Konflikte lösen (Heft 10)

- wie wir mit außergewöhnlichen Erfahrungen und häufigen Symptomen gelassen umgehen (Heft 11)

- wie wir nicht gegen die Krankheit, sondern für die Gesundheit kämpfen und innerlich wachsen (Heft 12)