

# Was ist besonders an diesem Arbeitsmaterial?

Besonders ist, dass dieses Arbeitsmaterial Sie zu einem **eigenen, aktiven Umgang mit ihrer Erkrankung** anregt und befähigt. Deshalb stehen vor allem die persönlichen Erfahrungen im Vordergrund, die Sie bereits mit ihren Anfällen gemacht haben. Diese Erfahrungen machen Sie zu einer/einem Expertin/en Ihrer Erkrankung. Dieses Expert\*innenwissen wird im Verlauf der Zusammenarbeit erfragt. Vielleicht wird Ihnen hin und wieder erst durch das Erfragen deutlich, wieviel Sie schon über sich und Ihre Erkrankung wissen. Wir versuchen diese Erfahrungen und dieses Wissen in der Zusammenarbeit mit Ihnen durch unsere Vorgehensweise systematisch aufzubereiten. Für den Fall, dass das gelingt, können Sie zukünftig Dinge, die Ihnen guttun, verlässlicher und (selbst-) bewusster zum Einsatz bringen. Wir hoffen, dass dieser Prozess in Ihrem Leben zu gesundheitsfördernden Veränderungen beitragen wird.

Von Ihnen verlangt dieser Prozess die Bereitschaft, die von uns angebotenen Informationen immer wieder auf Ihre persönliche Lebenssituation zu beziehen. Das ist mit **aktivem Selbst-Handeln** gemeint.

Dieses Konzept steht dem gerade in der Anfallsbehandlung immer noch weit verbreiteten **passiven „Behandelt-Werden“** gegenüber. Auf Grund ihrer Anfallserfahrungen fühlen sich viele Menschen in ihrem Leben durch die Krankheit fremd bestimmt. Ohne sich darüber im Klaren zu sein, tendieren sie dazu, die Verantwortung für ihre Heilung in die Hände von Ärzt\*innen zu legen, denen sie mehr oder weniger blind vertrauen. In ihrer empfundenen Hilflosigkeit erteilen sie anderen den Auftrag, sie wieder gesund zu machen. Anfälle in Kombination mit diesem Verhalten können dazu führen, dass der eigene Körper zu etwas Fremdem wird. Das gilt vor allem dann, wenn sich der Körper im Verlauf der Behandlung durch Nebenwirkungen der Medikamente oder operative Eingriffe auch noch verändert. Insbesondere, wenn Behandlungserfolge ausbleiben und zusätzlich unangenehme Nebenwirkungen auftreten, wollen manche diesen Körper nur noch loswerden, weil sie sich von den Anfällen und anderen Begleiterscheinungen der Erkrankung überfordert fühlen. Im Denken einiger Patient\*innen sind die Ärzt\*innen ja schließlich verantwortlich. Manche gehen noch weiter und halten ihre Ärzt\*innen sogar für schuldig an ausbleibenden Erfolgen oder unangenehmen Nebenwirkungen. Deshalb, so wird dann geschlussfolgert, müssten sie den Schaden auch wiedergutmachen. Dieses Denken schreibt die Hilflosigkeit und die Entfremdung vom eigenen Körper fort und verstärkt oftmals das Krankheitsempfinden. Das ist die eine Seite einer weit verbreiteten Behandlungsbeziehung bei Anfallserkrankungen. Auf Seiten der Ärzt\*innen wurde auf diese **gelernte Hilflosigkeit** der Patient\*innen in der Anfallsbehandlung lange reflexhaft mit dem Versuch reagiert, die Patient\*innen von ihrer Mit-Verantwortung für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu entlasten. Ungewollt fördert diese eigentlich gut gemeinte Haltung die Passivität von Patient\*innen und das Gefühl, allein von dem Erfolg des **Behandelt-Werdens** abhängig zu sein.