

Sache einen wichtigen Beitrag leisten, dass sie mitreden können und wollen. Als Betroffene können Sie ihre Kompetenzen bündeln, sich untereinander vernetzen und so ihren Anliegen mit starker Stimme Ausdruck verleihen. Die Politik der Landesregierung unterstützt dieses Selbstverständnis und ermutigt behinderte und chronisch kranke Menschen, ihre Erfahrungen einzubringen.

Die Deutsche Epilepsievereinigung setzt dies in engagierter Weise um, wie auch die diesjährige Arbeitstagung in Mainz zeigt. In Vorträgen erhalten Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen einen Überblick über wichtige Aspekte der Epilepsie „in jedem Alter“. In den ersten fünf Lebens-

jahren ist das Risiko, an Epilepsie zu erkranken, besonders hoch und etwa zwei Drittel aller Epilepsien treten in den ersten zwei Lebensjahrzehnten auf. Auch wenn nach dem 20. Lebensjahr das Risiko, an Epilepsie zu erkranken, zunächst abnimmt, wird oft verkannt, dass das Risiko nach dem 60. Lebensjahr wieder steil ansteigt. Epileptische Anfälle und Epilepsie können im höheren Lebensalter in Folge eines Schlaganfalls – den jährlich etwa 200.000 Menschen erleiden – auftreten. In moderierten Arbeitsgruppen zu den Themen Epilepsie im Kindesalter und Epilepsie im erwerbstätigen Alter stehen dann das gemeinsame Gespräch und der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, die gewonnenen Erkenntnisse auf ihr All-

tagsleben zu übertragen und für sich persönlich anzuwenden.

Abschließend möchte ich meinen herzlichen Dank all denen aussprechen, die – vor allem ehrenamtlich – dazu beitragen, dass betroffene Menschen und ihre Angehörigen Kontaktpersonen finden, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen Mut machen, den Alltag mit einer chronischen Erkrankung zu bestehen.

In diesem Sinne wünsche ich der Arbeitstagung der Deutschen Epilepsievereinigung einen erfolgreichen Verlauf und viele gute Begegnungen.

*Sabine Bätzing-Lichtenthäler
Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz*

„Ich hatte einen großen schwarzen Hund ...“ Epilepsie und Depression – ein Seminarbericht

Vom 21. bis 23. Oktober 2016 fand zum wiederholten Male das Seminar *Wege aus der Krise – Umgang mit Depressionen bei Epilepsie* statt, diesmal in Heringsdorf an der Ostsee. Ständiger Begleiter dieser Veranstaltung war ein großer schwarzer Hund. Er schien allgegenwärtig zu sein, mal lauter, mal leiser. Manchmal hatte er sich ganz zur Ruhe gelegt, so dass die Teilnehmenden an dem Seminar

in aller Ruhe, zuhören, sprechen und ihre Erfahrungen austauschen konnten.

Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass sie eins verbindet: Der Besitz eines eben solchen großen schwarzen Hundes. Jedoch waren sie alle verschiedensten Alters und Größe. Jeder einzelne hatte seinen täglichen Begleiter, manche waren gezähmt, aber manche konnten

auch ihren Besitzer urplötzlich in beängstigende Zustände versetzen. Die Ursachen schienen den Teilnehmenden unklar, manche Symptome ähnelten sich sehr. So wurden parallel in zwei Arbeitsgruppen verschiedene Anzeichen herausgearbeitet, die viele an sich selbst wieder erkannten. Dazu gehörten z.B.: Niedergeschlagenheit, Wut und Frust, körperliche und seelische Vernachlässigung,



Angst vor der Zukunft, Flucht in Sucht (z.B. Alkohol, Essstörungen), Kopf- und Magenschmerzen, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, sozialer Rückzug, Suizidgedanken.

Er tauchte bei allen mehr oder weniger schnell auf, der schwarze Hund – ohne ersichtlichen Anlass. Er war einfach da und verbreitete eine Leere in jedem einzelnen und um jeden herum. Je nach Möglichkeit der Hilfe von innen oder außen (oder beidem) konnte der Hund recht schnell gebändigt und in Zaum gehalten oder ganz vertrieben werden. Aber oft, so die Erfahrung vieler Seminarteilnehmer, wuchs der Hund zu einer Bestie heran und die Dunkelheit wurde immer größer.

Die Welt „draußen“ gehörte dann nicht mehr zum eigenen Leben, die Welt „drinnen“ stimmte dann nicht mehr. Viele Dinge – selbst die, die einem sehr ans Herz gewachsen waren – erschienen sinnlos und verloren ihre Bedeutung. Menschen – auch die, die man besonders achtete oder gar liebte – blieb man nach Möglichkeit fern. Einzelne der Teilnehmenden berichteten über diese Situation und wie sie versucht hatten, sich einzugeln vor dem Rest der Welt und diese nur noch müde, wie

durch einen großen schwarzen Hund hindurch, betrachteten, wodurch das Bild unscharf, verklärt und unwirklich wurde. Der Hund hatte sich möglicherweise inzwischen ganz um seinen Herrn/sein Frauchen gelegt und war nun startklar, grundsätzlich alles mit ihm zu teilen. Nichts gehörte mehr dem Besitzer/der Besitzerin allein. Alles was er/sie anpacken wollte, nahm sich der Hund als Erstes. Es machte alles irgendwann keinen Sinn mehr. Der Appetit ließ nach, düstere Gedanken kreisten Tag und Nacht im Kopf, Schlaflosigkeit und daraus folgende Müdigkeit wurden ständige Begleiter, die Konzentrationsfähigkeit ließ nach, sämtliche Kräfte schwanden. Im Extremfall stellte sich dann die Frage: Was ist der Sinn des Lebens?

Spätestens an dieser Stelle, so waren sich alle Teilnehmenden an dem Seminar einig, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Aber soweit muss es gar nicht kommen. Viele der an einer Depression erkrankten Menschen und ihre Angehörigen haben Angst davor, über ihre Probleme zu reden. Sie wissen nicht, an wen

sie sich wenden können, um Hilfe zu erhalten. Und sie haben Angst, erkannt zu werden – nun auch als depressiver Mensch. Doch Depressionen können verhindert werden, wenn man sie behandelt. Eine Depression zu erkennen und sich Hilfe zu suchen, ist der erste und wichtigste Schritt zur Besserung.

Auch darüber wussten die Teilnehmenden am Seminar zu berichten und tauschten ihre Erfahrungen aus. Einige hatten bereits Erfahrungen mit einer medikamentösen Behandlung, aber auch mit anderen Behandlungsmethoden wie z.B. einer Psychotherapie. Unterschiedlichste, aber einfache und alltäglich selber machbare Alternativen oder Ergänzungen dazu, wurden besprochen. Die einen bevorzugten ein warmes Bad. Andere wiederum gingen wandern oder lenkten sich an der frischen Luft ab. Sport treiben war für mehrere der Teilnehmenden wichtig, aber auch Musik hören und selbst Musik machen. Beispiele wie Gartenarbeit, Yoga, Lachtherapie, Lichttherapie, Halten von Haustieren wurden genannt. Einig waren sich alle darin, dass letztendlich jeder für sich selbst Möglichkeiten finden muss, um der Begegnung

