

Entspannen und Kräfte tanken

Ein Wochenende für Frauen mit Epilepsie

Im Mai 2015 fand ein Wochenendseminar im Hotel Christophorus in Berlin-Spandau statt. Es ging um das Thema, wie Frauen und Mütter mit der Erkrankung klar kommen und welche Techniken diese anwenden können, um zu entspannen.

Die Kursleitung haben zwei sympathische Expertinnen übernommen: Rosa Michaelis (*Universität Witten/Herdecke*, Mitglied der *Kommission Psychosomatische Epileptologie der Deutschen Gesellschaft für Epileptologie*) und Gabi Haferkamp (*MOSES Trainerin, Epileptologische Schwerpunktpaxis Dr. Berkenfeld, Neukirchen-Vluyn*). Teilgenommen haben 12 Frauen und Mütter, die aus ganz Deutschland angereist waren.

Der Freitagabend war zum Kennenlernen gedacht. Die Teilnehmerinnen konnten sich zudem darüber austauschen, was sie sich von diesem Wochenende erhoffen. Die Vorstellungen wurden gesammelt und an einer Pinnwand zusammengetragen. Im Hotel konnte man im Anschluss daran die kostenfreie Sauna und das Halenbad nutzen, was auch einige Frauen in Anspruch nahmen. Samstag

nach dem Frühstück starteten wir mit praktischen Übungen, die von Rosa Michaelis angeleitet wurden. Zu den Übungen zählte z.B.: *Entspannen beginnt im Kopf. Wie wir uns durch unrealistische Erwartungen selbst das Leben schwer machen*. Die praktischen Übungen dazu waren *Bewusst Atmen* und *Visualisierung*.

Nach dem Mittagessen ging es mit dem Thema: *Was hat Stress mit Anfällen zu tun? Darstellung der verschiedenen Ebenen der Anfallsbeeinflussung durch Entspannungstechniken* weiter. Die praktischen Übungen dazu waren die *Progressive Muskelrelaxation* und das *Autogene Training*. Rosa Michaelis schloss die Techniken mit einer Achtsamkeitsübung ab. Einige Frauen waren bei den Entspannungsübungen so entspannt, dass sie fast einschliefen.

Die Zeit verging wie im Flug und wir stellten alle fest, dass drei Tage einfach zu kurz waren. Die Frauen wünschten sich eine Wiederholung. Außerdem war ein Seminar

ausschließlich für Frauen mit Epilepsie zum ersten Mal von der *Deutschen Epilepsievereinigung e.V.* angeboten worden. Die Referentinnen freuten sich über das positive Feedback und überlegen, im nächsten Jahr eine Folgeveranstaltung anzubieten.

Ich möchte mich im Namen aller Teilnehmerinnen recht herzlich bei den Referentinnen Rosa Michaelis und Gabi Haferkamp und auch beim AOK-Bundesverband bedanken, der dieses Seminar ermöglicht hat. Das Wochenende war für alle Erholung pur und wir konnten viel mit nach Hause nehmen. Es gab eine Menge Anregungen, wie wir zukünftig Stress am besten bewältigen können.

Sudabah

