

- Tagebuch führen
- Aufschriften und Hinweisschilder an Türen anbringen, Räume farblich unterschiedlich gestalten (bei Orientierungsschwierigkeiten)

Im Alltag kommen oft viele Anforderungen gleichzeitig auf uns zu. Daher ist es wichtig, dass wir uns eine Struktur schaffen, in der wir systematisch unsere Zeit planen, zum Beispiel durch:

- jeden Tag schriftlich planen (Tagesplan)
- Störreize ausschalten (Radio, Fernseher, Smartphone)
- wichtige Besprechungen an ruhigen Orten führen
- To-Do-Listen anlegen, erledigte Aufgaben abhaken
- Aufgaben der Reihe nach erledigen – die wichtigsten und dringendsten Aufgaben zuerst
- bevor eine neue Aufgabe begonnen wird, die vorherige beenden

Um Prioritäten zu erkennen, können alltägliche Aufgaben in vier unterschiedliche Klassen eingeteilt werden. Damit kann besser entschieden werden, was wichtig ist und was warten oder wegfallen kann:

- wichtige und dringende Aufgaben
- wichtige Aufgaben, die im Moment nicht dringend sind
- dringende Aufgaben, die langfristig nicht wichtig sind
- Aufgaben, die nicht wichtig und nicht dringend sind

Es ist sinnvoll, Ihre Mitmenschen über bestehende Einschränkungen zu informieren; das erleichtert das Verständnis für Fehler oder Schwierigkeiten, die im Alltag auftreten können, denn keiner kann Ihnen Ihre kognitiven Einschränkungen ansehen. Sie können Ihre Mitmenschen auch einbeziehen. Bitten Sie zum Beispiel darum

- kurz vor einer Verabredung angerufen und an den gemeinsamen Termin erinnert zu werden oder
- Ihnen Informationen schriftlich zuzusenden, anstatt sie nur kurz im Gespräch mitzuteilen.

Inwiefern Ratgeber helfen können, müssen Sie für sich selbst entscheiden. Angebote wie „Gehirnjogging“ bringen leider nicht so viel, wie einige hoffen. Studienergebnisse zeigen, dass Denksportaufgaben in Illustrierten oder auf dem Smartphone nur wenig effektiv sind, da sie mit den Anforderungen des Alltags in der Regel wenig zu tun haben. Oft machen die Aufgaben aber Spaß und können selbstverständlich ohne weiteres durchgeführt werden.

### Ein Gedanke zum Schluss

Das Leben ist sowohl mit als auch ohne kognitive Einschränkungen eine Herausforderung und niemand schafft es, alle Anforderungen perfekt umzusetzen. Seien Sie stolz auf Erreichtes und gehen Sie mit Ihren Besonderheiten gelassen um. Wenn Sie sich selbst mit dem Anspruch unter Stress setzen, alles perfekt zu machen, wird es in der Regel schwieriger – Stress ist meist kontraproduktiv. Achten Sie vielmehr auf regelmäßige Erholungszeiten und einen gesunden Schlaf. Ausgewogene Ernährung und sportliche Betätigung können dabei helfen. Denn nur wer ausgeruht ist, kann seine Leistungen voll abrufen.

### Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Eine Übersicht über neuropsychologische Behandlungsmöglichkeiten mit entsprechenden Adressen gibt es zum Beispiel auf der Webseite der *Gesellschaft für Neuropsychologie e.V.* ([www.gnp.de/behaviorlist](http://www.gnp.de/behaviorlist)).

Weitere Informationen zur Epilepsie und zum Leben mit Epilepsie erhalten Sie über unsere Bundesgeschäftsstelle. Auf unserer Webseite [www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de) finden Sie viele hilfreiche Informationen; unter anderem stehen dort unsere Informationsfaltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung.



#### Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102  
10585 Berlin  
Fon 030 – 342 44 14  
Fax 030 – 342 44 66

info@epilepsie-vereinigung.de  
www.epilepsie-vereinigung.de  
Besuchen Sie uns auch bei Facebook:



#### Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01  
BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER  
Deutsche Bank Berlin

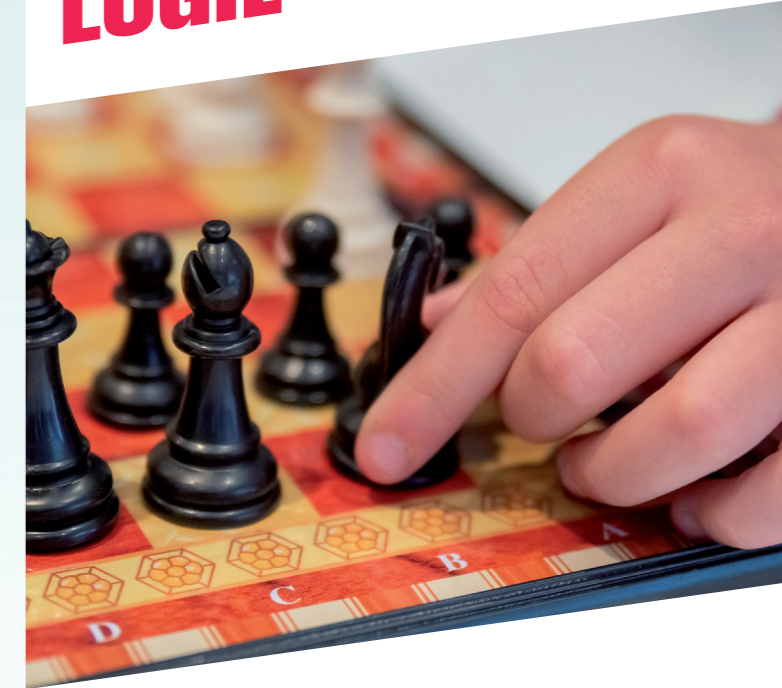
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Fachliche Beratung: Dr. phil. Katja Brückner (Dipl. Psych., Klinische Neuropsychologin GNP), Epilepsie-Zentrum Hamburg, Ev. Krankenhaus Alsterdorf

# EPILEPSIE UND NEUROPSYCHOLOGIE



Aktualisierte und vollständig neu bearbeitete Auflage 2024



Die Neuropsychologie beschäftigt sich mit den Funktionen des Gehirns, wie zum Beispiel: Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit, logisches Denken, Sprachfunktionen, räumliche Wahrnehmung. Diese Funktionen werden Kognition oder kognitive Leistungen genannt.

Menschen mit Epilepsie berichten nicht selten über Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Sprach- und Denkstörungen oder Gedächtnisprobleme. Diese Störungen können während und nach einem epileptischen Anfall deutlich stärker sein, sie können in leichter Form aber auch dauerhaft bestehen. Die Ursachen können in der Epilepsie selbst oder in ihren Folgen liegen. Epileptische Aktivität – wie sie mit dem EEG gemessen wird – kann einzelne Gehirnbereiche oder das gesamte Gehirn in seiner Funktionalität stören. Auch kann ein Bereich im Gehirn durch eine Erkrankung verändert oder geschädigt sein (zum Beispiel: Tumor, Verletzung, Entzündung). Die Funktion, für die der Bereich, in dem die Veränderung liegt, „zuständig“ ist, kann dann eingeschränkt sein.

Bei einer *Schläfenlappenepilepsie (Temporallappenepilepsie)* kann es sein, dass insbesondere das Gedächtnis beeinträchtigt ist, da im Schläfenlappen Strukturen liegen, die für die Gedächtnisneubildung zuständig sind (zum Beispiel der *Hippocampus*). Bei einer *Frontallappenepilepsie*, die ihren Ursprung im Stirnhirn hat, kann es hingegen eher zu Einschränkungen der Aufmerksamkeit und Konzentration, der Parallelverarbeitung (gleichzeitige Verarbeitung unterschiedlicher Informationen)

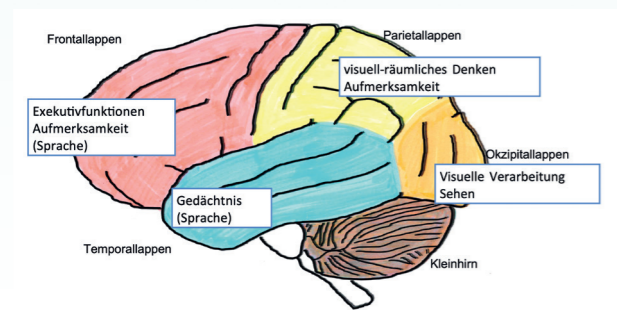


Abb. 1: Bereiche des Gehirns, die für unterschiedliche kognitive Funktionen zuständig sind

oder im logisch-schlussfolgernden Denken kommen; diese Funktionen werden Exekutivfunktionen genannt.

Nicht immer ist die Epilepsie die Ursache für eine verminderte kognitive Leistungsfähigkeit. Auch die psychische Befindlichkeit, unerwünschte Medikamentenwirkungen, die Behandlung der Epilepsie (zum Beispiel Operationen, Stimulationsverfahren) oder andere Faktoren – wie zum Beispiel Schlafstörungen – können die kognitiven Leistungen negativ beeinflussen.

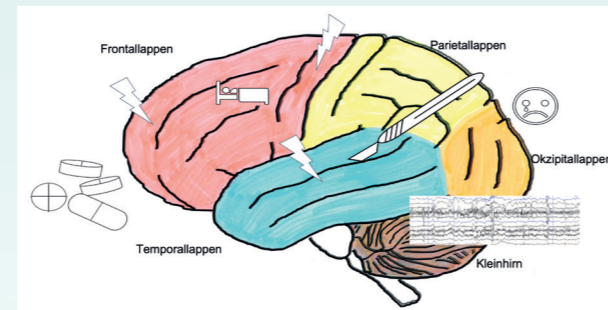


Abb. 2: Faktoren, die zu verminderter kognitiver Leistungsfähigkeit führen können

Die Neuropsychologie stellt mögliche Einschränkungen in der Kognition fest, schätzt ihre Auswirkungen auf den Alltag ab, zeigt individuelle Therapie- und Handlungsmöglichkeiten auf, bahnt diese an oder führt sie durch. Besonders Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen fallen im Alltag auf, da diese Leistungen ständig gefordert werden (vgl. dazu unser Faltblatt *Epilepsie und Gedächtnis*). So müssen wir uns zum Beispiel in der Schule oder im Beruf gut konzentrieren, aufmerksam sein und uns viele Dinge kurz- oder langfristig merken.

### Woran merke ich, dass ich eventuell kognitive Einschränkungen habe?

- Ich vergesse Arbeitsaufträge und setze sie daher nicht oder nur fehlerhaft um.
- Ich lerne Dinge langsamer als andere oder benötige mehr Wiederholungen, um mir Wissen anzueignen.
- Autobiographische Erinnerungen (z.B. die letzte Geburtstagsfeier, der Urlaub) verblassen schneller als bei anderen.

- Ich vergesse häufiger als andere Absprachen, Termine oder Namen.
- Ich kann mich nicht ausreichend konzentrieren, bin schnell durch andere Dinge abgelenkt.
- Es fällt mir schwer, komplexe Anforderungen zu meistern.
- Ich wirke auf andere unstrukturiert oder „chaotisch“.
- Ich kann mich nicht auf Gespräche in einer lauten Umgebung konzentrieren und bekomme dann nicht alles mit.
- Ich bin abends übermäßig erschöpft.
- Ich komme wiederholt in Konflikte mit Kollegen, Freunden oder Mitbewohnern.
- Ich habe eine Suchtproblematik (Alkohol, Drogen, Spielsucht).

Nicht alles davon muss durch kognitive Störungen begründet sein. Wenn Sie aber an einer Epilepsie erkrankt sind und einige (oder einer) dieser Punkte auf Sie zutreffen, sollte Sie über eine neuropsychologische Untersuchung nachdenken.

### Neuropsychologische Diagnostik

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Wahrnehmung, Ihr Denkvermögen, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Sprache oder Ihr Gedächtnis eingeschränkt sind oder sich seit kurzem verschlechtert haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen. Um festzustellen, ob tatsächlich eine Einschränkung vorliegt, sollte eine neuropsychologische Untersuchung durchgeführt werden, bei der nach einer ausführlichen Befragung (*Anamnese*) verschiedene Tests durchgeführt werden. Dabei werden der Bildungshintergrund, die Muttersprache, die Medikamente, das Schlafverhalten und die Stimmungslage berücksichtigt, da all dies einen Einfluss auf die Leistungen haben kann. Mit einem Vergleich zu Durchschnittswerten einer bildungs- und altersähnlichen Vergleichsgruppe kann in einem ersten Schritt abgeschätzt werden, ob Einschränkungen vorliegen, für die im zweiten Schritt eventuelle Ursachen identifiziert und Behandlungsempfehlungen abgeleitet werden können.

### Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt sowohl ambulante als auch stationäre neuropsychologische Therapieangebote. Stationäre und tagesklinische Angebote gibt es vor allem in neurologischen Rehabilitationskliniken und Epilepsie-Zentren; ambulante Angebote in Kliniken, aber auch in Einzelpraxen. Vor einer Therapie werden immer die individuellen Einschränkungen abgeklärt und ein Therapiekonzept erarbeitet. Nur wenn feststeht, ob und in welchem Bereich Defizite bestehen, macht eine darauf individuell zugeschnittene Therapie Sinn. Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Leider gibt es jedoch immer noch zu wenige, insbesondere ambulante, neuropsychologische Behandlungsmöglichkeiten (vgl. dazu den Hinweis auf Kontaktadressen unten).

### Was kann ich selbst tun?

Um den Alltag trotz möglicher Gedächtnisschwierigkeiten zu meistern, kann auf die Nutzung von Hilfsmitteln und Strategien zurückgegriffen werden, zum Beispiel:

- zur Orientierung eine Armbanduhr mit Kalender, Tag, Datum
- Wandkalender für regelmäßige Termine
- für aktuelle Termine: Klebezettel, Wecker, Pinnwand, Erinnerungsfunktion am Smartphone
- feste und sinnvolle Aufbewahrungsorte für Schlüssel und Brille
- feste Zeiten für die Tabletteneinnahme
- immer ein Notizheft/Kalender und Stift mitführen
- Wichtiges sofort zusammenfassen und notieren
- während oder nach Gesprächen Notizen in einem gut geeigneten Notizbuch anfertigen
- Diktierfunktion auf dem Smartphone nutzen (für kurze schnelle Notizen, für unterwegs)
- abends den Tag schriftlich rekonstruieren oder sich einmal in der Woche Zeit nehmen, um die vorherige Woche anhand der eigenen Notizen noch einmal zu erinnern