

# ONLINE-SEMINAR: ANFALLS-SELBSTMANAGEMENT

Anfälle kontrollieren können... wie geht das denn?  
Woher kann ich wissen, wann ein Anfall kommt?  
Und wenn ich es weiß – was kann ich dagegen unternehmen?  
Wie funktioniert eine Anfallsunterbrechung?

In diesem Workshop gehen wir den Fragen nach, wie auch Sie Ihren individuellen Anfallsmechanismus herausbekommen können.

Grundlage ist dabei das Modell der gestuften Anfalls-Entstehung: Man kann davon ausgehen, dass es nicht der Anfallsauslöser alleine ist, der zu einem Anfall führt. Daneben gibt es psychische und körperliche Bedingungen, die hinzukommen müssen, damit aus der Gelegenheit auch ein Anfall entsteht.

Anhand dieses Erklärungsmodells finden wir gemeinsam Ansatzpunkte, mit denen Sie ausprobieren können, ihre Anfälle „in den Griff“ zu bekommen. Im Workshop spielen Themen wie Anfallsauslöser, Anfallsunterbrechung und Anfallsfunktionen die entscheidenden Rollen.

## ZIELGRUPPE

Betroffene und Angehörige

## TERMINE

Dienstags, 23.02., 02.03., 09.03.2021

Einloggzeit: 18:45 Uhr

Beginn des Workshops: 19:00 Uhr

Es handelt sich um einen fortlaufenden 3-teiligen Kurs, d.h. Sie sollten an allen drei Terminen teilnehmen. Ein späterer Einstieg ist nicht möglich.

## ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich per E-Mail unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Telefonnummer bei der Psychosozialen Beratungsstelle für Menschen mit Epilepsie Mittelfranken an unter: [epilepsieberatung@rummelsberger.net](mailto:epilepsieberatung@rummelsberger.net)

**ANMELDESCHLUSS** Montag, 15.02.2021

## REFERENT\*INNEN

Simone Fuchs, Henrike Staab, Kerstin Kählig, Diplom Sozialpädagoginnen  
Bernhard Köppel, Diplom Sozialpädagoge



©: Neele Hagen, pixabay.com

## **FORMAT UND TECHNIK**

Der Kurs findet online mit dem Programm „Big Blue Button“ statt, d.h. Sie benötigen für die Teilnahme zu Hause einen PC, Laptop oder ein Handy mit stabiler Verbindung zum Internet. Ins Internet sollten Sie mit einem aktuellen Browser „Google Chrome“ oder „Firefox“ gehen. Ihr Gerät sollte über eine Kamera und ein Mikrofon verfügen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns einen Link per Mail, über den Sie sich dann in den Kurs einwählen können.

### Technik-Check

Wenn Sie im Vorfeld die Einwahl in das Programm „Big Blue Button“ ausprobieren möchten, um sicher zu gehen, dass beim Seminar auch alles klappt, können Sie am Dienstag, 16.02. in der Zeit von 15.30-17.30 Uhr einen Technik-Check machen. Weitere Informationen und den erforderlichen Link erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

## **KOSTEN**

Für die Teilnahme am Kurs entstehen keine Kosten.

Der Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung von:



Psychosoziale Beratungsstelle  
für Menschen mit Epilepsie Mittelfranken

