



# Informationen zu Epilepsie in Leichter Sprache

Teil 3:

**Epilepsie im Alltag und im Beruf**



Norbert van Kampen &  
Büro für Leichte Sprache Bethel



Verlag Epilepsie 2000



## **Informationen zu Epilepsie in Leichter Sprache**

Teil 3:  
Epilepsie im Alltag und im Beruf

Norbert van Kampen &  
Büro für Leichte Sprache Bethel



# Inhalt

## Vorwort

### 1. So können mir Menschen bei einem Anfall helfen

- 1.1. Ein einzelner epileptischer Anfall ist nicht lebensgefährlich
- 1.2. Was Menschen über Ihre Anfälle wissen sollten
- 1.3. Was man bei einem Anfall tun sollte
- 1.4. Not-Fälle und wann Sie einen Arzt rufen müssen
- 1.5. Was andere Menschen bei einem Not-Fall machen können
- 1.6. Wann ein Besuch beim Arzt wichtig ist
- 1.7. Zusammenfassung

### 2. Epilepsie und Auto-Fahren

- 2.1. Wann dürfen Menschen mit Epilepsie selbst Auto fahren?
- 2.2. Zusammenfassung

### 3. Epilepsie und Arbeiten

- 3.1. In welchen Berufen dürfen Menschen mit Epilepsie arbeiten?
- 3.2. Zusammenfassung

## **4. Epilepsie im Alltag:**

### 4.1. Verletzungen bei Anfällen:

Wie können Sie sich schützen?

Anfälle beim Schwimmen und Baden

Wie sich der Mensch

vor Verbrennungen schützen kann

Verletzungen beim Sturz

und der Schutz davor

### 4.2. Wie können Menschen

mit Epilepsie Anfälle verhindern?

Bekommen Menschen mit Epilepsie

bei Flacker-Licht Anfälle?

Bekommen Menschen mit Epilepsie

Anfälle bei zu wenig Schlaf?

Bekommen Menschen mit Epilepsie

bei Stress Anfälle?

Bekommen Menschen mit Epilepsie

vom Alkohol trinken Anfälle?

Bekommen Menschen mit Epilepsie

Anfälle vom Rauchen?

### 4.3. Zusammenfassung

## **5. Sex und Kinderwunsch bei Epilepsie**

### 5.1. Sex und Epilepsie:

Worauf Sie achten sollten

### 5.2. Kinder-Wunsch und Epilepsie:

Worauf Sie achten sollten

### 5.3. Zusammenfassung

**Autoren**

## Vorwort

Wir haben drei Broschüren mit Informationen zu Epilepsie in Leichter Sprache gemacht.

Die erste Broschüre ist im Januar 2019 erschienen.  
Sie heißt: Epileptische Anfälle und die Krankheit Epilepsie.  
In ihr geht es darum, was Epilepsie ist.  
Und wie der Arzt erkennt,  
ob Sie eine Epilepsie haben.

Die zweite Broschüre  
ist im Dezember 2019 erschienen.  
Sie heißt: Wie kann eine Epilepsie  
behandelt werden?  
In ihr geht es darum,  
wie eine Epilepsie behandelt wird.  
Und welche verschiedenen  
Behandlungs-Möglichkeiten es gibt.

Dies ist die dritte Broschüre.  
In ihr geht es darum, wie man im Alltag mit Epilepsie  
gut leben kann.  
Und wie man mit Epilepsie gut arbeiten kann.

**Gut über Epilepsie Bescheid zu wissen  
ist wichtig:  
So können Sie mit dieser Krankheit gut leben.  
Und Sie können ohne Angst leben.  
Denn Sie wissen, was bei Epilepsie wichtig ist.**

*Berlin, im Januar 2020*

*Norbert van Kampen &*

*Büro für Leichte Sprache proWerk*

*Stiftung Bethel*



# 1. So können mir Menschen bei einem Anfall helfen

## 1.1. Ein einzelner epileptischer Anfall ist nicht lebensgefährlich

Die meisten epileptischen Anfälle hören nach **2 bis 3 Minuten** auf.

Ein einzelner epileptischer Anfall ist **nicht** lebensgefährlich.

Er macht im Gehirn **nichts** kaputt.

Der Anfall hört von alleine wieder auf.

Bei den meisten epileptischen Anfällen verletzt man sich **nicht**.

Zum Beispiel:

- Bei einem Anfall zuckt nur Ihr Arm.  
Dabei verletzen Sie sich **nicht**.

Manchmal verletzt man sich aber doch durch einen epileptischen Anfall.

Zum Beispiel:

- Sie fallen um und stoßen mit dem Kopf an die Ecke von einem Tisch.  
Dann können Sie sich verletzen.  
Sie können zum Beispiel eine Platz-Wunde bekommen.





- Oder sie machen bei Anfällen Dinge automatisch, ohne es zu wollen:  
Sie fassen zum Beispiel auf eine heiße Herd-Platte.  
Und Sie merken das **nicht**.  
Dann können Sie sich auch verletzen.

## 1.2. Was Menschen über Ihre Anfälle wissen sollten

Wenn sie einen epileptischen Anfall sehen:  
Dann bekommen viele Menschen Angst.  
Weil sie Anfälle **nicht** kennen.

Wenn sie einen **großen Anfall** sehen,  
dann bekommen viele Menschen  
besonders viel Angst.  
Das ist normal.



Viele Menschen wissen **nicht**, was da passiert.  
Und sie wissen **nicht**, wie sie helfen können.  
Wenn jemand weiß, was bei einem Anfall passiert:  
Dann hat er weniger Angst.  
Und er kann dann besser helfen.



Menschen mit Epilepsie sollen ihren Freunden sagen:  
Das passiert bei einem Anfall.

Darauf müsst ihr achten:

- So erkennt ihr meine Anfälle.
- So kann ich mich verletzen.
- So könnt ihr mich vor Verletzungen schützen.
- So lange dauert ein Anfall bei mir.

- Das dürft ihr auf **keinen** Fall tun.
- Nach dem Anfall könnt ihr das tun.

Menschen mit Epilepsie sollen deshalb wissen:

Das passiert bei meinen Anfällen.

Viele Menschen mit Epilepsie bekommen ihre Anfälle **nicht** mit.

Sie können aber andere Menschen fragen:

Was ist passiert?



### 1.3. Was man bei einem Anfall tun sollte

Wenn Sie jemanden mit einem Anfall beobachten:

Dann schauen Sie auf die Uhr.

Ist der Anfall nach 2 oder 3 Minuten vorbei, dann ist es **kein** Not-Fall.

Die meisten epileptischen Anfälle sind **keine** Not-Fälle.



Wenn ein Mensch einen Anfall bekommt:

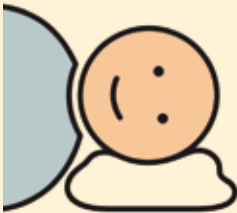
Dann können andere Menschen **nicht** viel tun.

Sie können aber aufpassen,

dass der Mensch sich bei dem Anfall **nicht** verletzt.

Schauen Sie nach Gefahren-Quellen.

Und sorgen Sie für die Sicherheit von dem Menschen.



Das geht zum Beispiel so:

- Wenn ein Mensch bei einem Anfall vom Stuhl rutscht:  
Dann können Sie versuchen, ihn etwas zu halten.  
Damit er **nicht** auf den Boden knallt und sich verletzt.
- Wenn ein Mensch auf dem Boden liegt und zuckt:  
Dann kann er mit seinem Kopf immer wieder auf den Boden schlagen.  
Sie können eine Jacke unter den Kopf von dem Menschen legen.
- Oder ihm die Brille abnehmen.  
Dann kann er sich **nicht** mehr so stark verletzen.
- Wenn ein Mensch neben einem Tisch liegt und zuckt:  
Dann können zum Beispiel Teller oder Tassen vom Tisch fallen.  
Und diese können den Menschen mit einem Anfall verletzen.  
Dann sollten Sie den Tisch an die Seite schieben.  
Dann kann das **nicht** passieren.
- Wenn ein Mensch mit Anfall eine Zigarette in der Hand hat:  
Die Zigarette sollten Sie wegnehmen.  
Dann kann sich der Mensch mit einem Anfall **nicht** verbrennen.

## Einige Dinge dürfen Sie bei einem epileptischen Anfall auf keinen Fall tun:

Sie dürfen einem Menschen mit einem Anfall **nichts** zwischen die Zähne schieben.  
Der Mensch könnte sich schwer verletzen.  
Seine Zähne können zum Beispiel abbrechen.  
Oder er kann sich den Kiefer brechen.



Sie dürfen **auf keinen Fall** die Zuckungen bei einem epileptischen Anfall aufhalten.  
Wenn zum Beispiel ein Arm zuckt:  
Dann dürfen Sie den Arm **nicht** festhalten.  
Der Arm kann sonst brechen.



Wenn Sie den Menschen mit einem Anfall anschreien oder schütteln:  
Das hilft **nichts**.  
Auch ein nasser Lappen auf dem Gesicht hilft **nicht**.



## Was Sie am besten machen sollten:

Bleiben Sie bei dem Menschen mit dem Anfall.  
**Nach** dem Anfall legen Sie den Menschen auf die Seite.

Am besten in eine stabile Seiten-Lage.  
Decken Sie den Menschen vielleicht zu.  
Wenn er wieder mit Ihnen sprechen kann:  
Dann fragen Sie ihn, was Sie für ihn tun können.





Die meisten Anfälle hören nach **2 bis 3 Minuten** von selbst wieder auf.

Sie machen dabei im Gehirn **nichts** kaputt.

Wenn Sie sich bei einem Anfall **nicht** verletzt haben:

Dann ist dieser Anfall **nicht** gefährlich.

#### 1.4. Not-Fälle und wann Sie einen Not-Arzt rufen müssen

Bei wenigen Menschen dauert ein Anfall **länger** als 5 Minuten.

Wenn ein **großer Anfall** länger als 5 Minuten dauert, dann ist das **sehr gefährlich**.

Große Anfälle heißen **Grand mal**.

Was Grand mal sind, steht in der Broschüre „Epileptische Anfälle und die Krankheit Epilepsie“ auf Seite 15.

Wenn ein Anfall länger als 5 Minuten dauert:

Dann hört er meistens **nicht** von alleine wieder auf.

Das gilt für alle Arten von Anfällen.

Dann ist das ein **Not-Fall**.

Und Sie müssen einen **Not-Arzt** anrufen.

Die Nummer ist **112**.

Wie die Nummer der Feuerwehr.



Der Not-Arzt muss den Anfall dann mit einem Medikament beenden.

Wenn ein großer Anfall **nicht** beendet wird:

Dann kann der Mensch sogar an dem Anfall sterben.

Damit das **nicht** passiert:

Der Not-Arzt gibt

diesem Menschen ein Medikament.

Durch das Medikament wird der Anfall beendet.

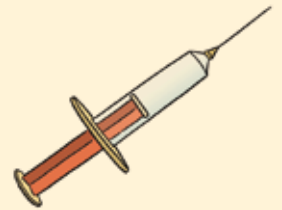
Meistens nimmt der Not-Arzt den Patienten dann mit in ein Kranken-Haus.

Dort wird geschaut:

Sind noch andere Untersuchungen nötig?

Vielleicht müssen auch noch

weitere Medikamente gegeben werden.



Wenn Sie einen Not-Arzt anrufen:

Dann bleiben Sie ruhig.

Sagen Sie der Person am Telefon:

- **Mein Name ist** \_\_\_\_\_
- Sagen Sie, **wo** Sie gerade sind.  
Der Not-Arzt muss wissen,  
wo der Mensch mit einem Anfall ist.  
Damit der Not-Arzt schnell kommen kann.



Dann sagen Sie:

- **Ich glaube,**  
**der Mensch hat einen epileptischen Anfall.**  
**Der Anfall dauert schon sehr lange.**  
**Er hört nicht auf.**
- **Bringen Sie bitte einen Arzt mit.**





- **Ich bleibe bei dem Menschen.  
Solange, bis Sie da sind.**

Wenn Sie den Menschen nicht kennen,  
dann wissen Sie nicht genau:  
Hat der Mensch eine Epilepsie?  
Hat er einen epileptischen Anfall?

Ein Mensch kann auch etwas anderes haben:  
Er kann **nicht** sprechen.  
Oder er kann **nicht** aufstehen.



Wenn Sie **nicht** genau wissen, was los ist:  
Dann rufen Sie gleich einen Not-Arzt an.  
Warten Sie dann **keine** 5 Minuten:  
Rufen Sie den Not-Arzt **sofort** an.

Manchmal hat sich ein Mensch beim Anfall verletzt.  
Wenn er stark blutet,  
oder wenn er starke Schmerzen hat:  
Dann rufen Sie gleich einen Not-Arzt an.

## **1.5. Was andere Menschen bei einem Not-Fall machen können**

Manche Menschen mit Epilepsie  
haben **Not-Fall-Medikamente** bei sich.  
Not-Fall-Medikamente muss der Arzt verordnen.  
Diese Medikamente können den Anfall anhalten.



Diese Medikamente können auch Freunde,  
Bekannte oder Eltern geben.  
Das dürfen sie aber **nur** im Not-Fall tun.  
Sie müssen trotzdem einen Not-Arzt anrufen.  
Und Sie müssen wissen, wie man das Medikament  
geben muss.



Es gibt mehrere Sorten von Not-Fall-Medikamenten.  
Zum Beispiel:

- **Diazepam**  
Sprich: **Dia-tse-pam**.
- **Buccolam**  
Sprich: **Bu-ko-lam**
- **Tavor expidet**.  
Sprich: **Ta-wor eks-pi-det**.

**Diazepam** gibt es als Rektiole.

Sprich: Rek-ti-o-le.

Eine Rektiole ist eine kleine Tube.

Die wird in den Po gesteckt.

Dann wird die Rektiole zusammengedrückt.

So gelangt das Medikament in den Menschen.

Das Not-Fall-Medikament Diazepam  
wirkt sehr schnell.

Es kann den Anfall beenden.

**Aber:**

Wenn ein Mensch mit einem Anfall  
auf dem Boden liegt:

Dann kommt man sehr schwer an den Po.

Oder wenn der Anfall mitten in der Stadt ist.

Dann muss man seine Hose herunterziehen.

Das ist für viele Menschen sehr peinlich.  
Wer sich mit Diazepam **nicht** auskennt:  
Der sollte es dem Menschen **nicht** geben.  
Er sollte jemanden holen, der sich auskennt.

**Buccolam** ist eine Flüssigkeit.

Die ist in einer Plastik-Spritze  
mit einer stumpfen Spitze.

Man muss die Spritze  
in die Wange und vor die Zähne schieben.

Dann wird die Flüssigkeit  
aus der Spitze raus gedrückt.

Ein Mensch kann sich mit der Spritze **nicht** verletzen.

Buccolam kann man viel einfacher benutzen  
als Diazepam.

Buccolam wirkt genauso gut wie Diazepam.

Wer sich mit Buccolam **nicht** auskennt:

Der sollte es dem Menschen **nicht** geben.

Er sollte jemanden holen, der sich auskennt.

**Tavor expidet** ist eine Schmelz-Tablette  
zum Einnehmen.

Die wird auf die Zunge gelegt.

Dort schmilzt sie dann.

Bei einem sehr langen Anfall  
hilft Tavor expidet **nicht** so gut.

Tavor expidet wirkt **nicht** schnell genug.

Manche Menschen haben in wenigen Stunden  
viele Anfälle hintereinander.



Ärzte sagen dann:

Der Mensch hat eine **Serie** von Anfällen.

Dann sollte auch ein Not-Fall-Medikament gegeben werden.

Zwischen den Anfällen reagieren die Menschen.

Dann können sie auch gut Tavor expidet geben.

Wer **noch nie** eine Schmelz-Tablette gegeben hat:

Der sollte es **nicht** versuchen.

Er sollte jemanden holen, der sich auskennt.



Wenn Menschen ein Not-Fall-Medikament bekommen haben:

Dann sind sie oft sehr müde.

Das ist in Ordnung.

Das ist **nicht** gefährlich.



Sie sollten mit dem Arzt besprechen, ob Sie ein Not-Fall-Medikament brauchen.

Und wie Sie es benutzen.

Der Arzt sollte Ihnen sagen:

- Wann sollten Sie ein Not-Fall-Medikament bekommen:  
Nach 5 Minuten oder schon früher?  
Zum Beispiel nach 3 Minuten?
- Welches Not-Fall-Medikament sollten Sie bekommen:  
Diazepam, Buccolam oder Tavor expidet?
- Wie viel von dem Not-Fall-Medikament



sollen Sie bekommen?

Am besten schreibt der Arzt das auf.

Und er zeigt Freunden, Bekannten oder Eltern,  
wie es gegeben wird.

Das ist **sehr wichtig**.

## 1.6. Wann ein Besuch beim Arzt wichtig ist

Sie sollten zu einem Arzt gehen:

- Wenn Sie zum ersten Mal einen epileptischen Anfall bekommen haben.
- Wenn Sie nach langer Zeit wieder einen Anfall bekommen haben.
- Oder wenn die Anfälle plötzlich ganz anders aussehen als sonst.



Der Arzt-Besuch sollte dann **spätestens**  
ein paar Tage nach dem Anfall sein.

Die Ursache für den Anfall  
kann eine neue Krankheit sein.

Ein Arzt kann die Krankheit schnell behandeln.

Manchmal sehen Menschen  
nach einem Anfall unverletzt aus.

Sie benehmen sich aber komisch.

Oder anders als sonst.

Dann sollten Sie in Begleitung zu einem Arzt gehen.

Der Arzt-Besuch sollte **möglichst bald** sein:

Manchmal noch am selben Tag.

Spätestens 2 oder 3 Tage nach dem Anfall.



## 1.7. Zusammenfassung

Ein einzelner Anfall ist **kein** Not-Fall.  
Er hört von selbst wieder auf.  
Und er macht **nichts** im Gehirn kaputt.

Wenn Sie einen Anfall beobachten:  
Dann passen Sie auf,  
dass sich der Mensch **nicht** verletzt.

Wenn ein Mensch einen Anfall hat:  
Dann dürfen Sie ihm auf **keinen** Fall  
etwas zwischen die Zähne schieben.

Wenn ein Anfall länger als 5 Minuten dauert:

- Dann müssen Sie auf jeden Fall einen Not-Arzt anrufen.  
Der Anfall hört wahrscheinlich **nicht** von selbst auf.
- Wenn ein Not-Fall-Medikament verschrieben wurde.  
Und wenn Sie wissen, wie es gegeben wird:  
Dann können Bekannte oder Familien-Angehörige ein Not-Fall-Medikament geben.
- Einen Not-Arzt müssen Sie aber trotzdem anrufen.

Wenn Sie nach langer Zeit  
wieder einen Anfall bekommen.  
Oder wenn die Anfälle  
plötzlich ganz anders aussehen:





Dann gehen Sie zu einem Arzt.  
Das sollte spätestens ein paar Tage  
nach dem Anfall sein.

## 2. Epilepsie und Auto fahren

### 2.1. Wann dürfen Menschen mit Epilepsie selbst Auto fahren?

Menschen mit Epilepsie dürfen oft **nicht selbst** Auto fahren. Wenn jemand hinter dem Steuer sitzt und dann einen Anfall bekommt: Das kann sehr gefährlich sein.

Aber es gibt Ausnahmen:

- Hat ein Mensch **seit 1 Jahr gar keine** Anfälle mehr:  
Dann darf er einen Führer-Schein machen.  
Oder er darf wieder Auto fahren, wenn er schon einen Führer-Schein hat.  
**Aber:** Der Arzt entscheidet darüber.
- Hat ein Mensch **3 Jahre lang** Anfälle **nur** im Schlaf:  
Dann darf er einen Führer-Schein machen.  
Oder er darf wieder Auto fahren, wenn er schon einen Führer-Schein hat.  
**Aber:** Der Arzt entscheidet darüber.
- Manchmal haben Menschen **nur** Auren.  
Das ist sehr selten.  
Was eine Aura ist:  
Das steht in unserer Broschüre „Epileptische Anfälle und die Krankheit Epilepsie“ In Kapitel 2.3. auf Seite 14.





Wenn die Aura von dem Menschen beim Auto fahren **nicht** gefährlich ist, und wenn der Mensch **mindestens 1 Jahr** lang **nur** Auren hatte:

Dann darf er einen Führer-Schein machen. Oder er darf wieder Auto fahren, wenn er schon einen Führer-Schein hat. **Aber:** Der Arzt entscheidet darüber.



Ob ein Mensch mit Epilepsie wieder Auto fahren darf:

Das entscheidet er **nicht** allein.

Er muss das mit seinem Arzt besprechen.

Der Arzt entscheidet:

Das ist **nicht** mehr gefährlich.

Der Mensch darf wieder Auto fahren.

Oder er darf einen Führerschein machen.



Der Arzt muss viel über die Anfälle von dem Menschen wissen.

Der Mensch selbst

kann das oft **nicht** richtig beurteilen.

Deshalb braucht der Arzt auch

Informationen von anderen Menschen:

Diese Menschen kennen die Anfälle vielleicht gut.

Auch wenn sie **keine** Anfälle mehr bekommen:

Viele Menschen mit Epilepsie

müssen weiter Tabletten nehmen.



Die Tabletten dürfen **nicht** beim Auto fahren stören:  
Sie dürfen **keine**  
störenden Neben-Wirkungen haben.  
Sie dürfen den Menschen  
zum Beispiel **nicht** müde machen.  
Nur wenn die Tabletten **keine**  
störenden Neben-Wirkungen haben:  
Dann darf der Mensch Auto fahren.  
**Aber:** Der Arzt entscheidet darüber.



Was Neben-Wirkungen sind, ist in der Broschüre  
„Wie kann eine Epilepsie behandelt werden?“  
in Kapitel 2.3. auf Seite 23 beschrieben.

Es gibt Autos,  
die Menschen mit Epilepsie **nicht** fahren dürfen.  
Auch **nicht**, wenn sie schon lange  
**keine** Anfälle mehr bekommen:

- Menschen mit Epilepsie dürfen selbst **keine** Busse fahren.
- Und sie dürfen **keine** Lastwagen fahren.
- Und sie dürfen **keine** Fahrzeuge fahren,  
die schwerer sind als 3,5 Tonnen.



Menschen mit Epilepsie dürfen auch **nicht**  
als Taxi-Fahrer arbeiten.  
Menschen mit Epilepsie dürfen auch  
**keinen** Beruf haben,  
wo sie Menschen hin und her fahren.



Für Auto fahren mit Epilepsie gibt es genaue Regeln. Diese Regeln sind genau aufgeschrieben. Sie haben einen schweren Namen: **Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung.** Sprich: Be-gut-ach-tungs-leit-li-ni-en zur Kraft-fahr-eig-nung.

## 2.2. Zusammenfassung

Wenn Menschen mit Epilepsie eine bestimmte Zeit lang **keine** Anfälle haben: Dann dürfen sie Auto fahren. Wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind.



Ob ein Mensch mit Epilepsie wieder Auto fahren darf: Das muss der Arzt entscheiden. Der Arzt muss seine Entscheidung in die Kranken-Akte eintragen.



Der Arzt hält sich bei seiner Entscheidung an die **Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung.** In diesen Regeln steht, wann ein Mensch mit Epilepsie Auto fahren darf.

## 3. Epilepsie und Arbeiten

### 3.1. In welchen Berufen dürfen Menschen mit Epilepsie arbeiten?

Menschen mit Epilepsie dürfen in vielen Berufen arbeiten. Auch wenn sie **nicht** anfallsfrei sind. Manchmal gibt es Tätigkeiten, die gefährlich werden können, wenn Anfälle auftreten.

Manche Berufe sind zu gefährlich für Menschen mit Anfällen. Der Mensch kann sich selbst verletzen. Und er kann andere verletzen. Deshalb sind manche Berufe **nicht** geeignet.

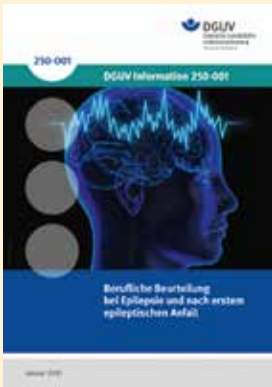
Menschen mit Epilepsie dürfen zum Beispiel **nicht** als Bus-Fahrer arbeiten. Bekommt der Mensch während der Fahrt einen Anfall: Dann ist das sehr gefährlich.

Menschen mit Epilepsie dürfen auch **nicht** als Polizist, Soldat oder Pilot arbeiten.

Wenn ein Mensch mindestens 1 Jahr lang **ohne** Anfälle ist: Dann kann er in den meisten Berufen arbeiten.



In welchen Berufen er arbeiten darf:  
Das hängt von der Art von seinen Anfällen ab.  
Und davon, wie oft er Anfälle hat.  
Und davon, was er in dem Beruf machen muss.



Es gibt ein Heft von der  
**Deutschen Gesetzlichen Unfall-Versicherung.**

Da stehen viele Regeln drin.

Mit diesen Regeln kann man herausfinden:

In welchen Berufen darf der

Mensch mit Epilepsie arbeiten?

Und wann darf er in den Berufen arbeiten?

Das Heft hat einen langen Namen.

Es heißt:

**Berufliche Beurteilung bei Epilepsie  
und nach erstem epileptischen Anfall.**

Wenn ein Mensch herausfinden möchte,

ob er in einem Beruf arbeiten kann:

Dann sollte er **zusammen mit seinem Arzt**

zuerst folgende Fragen beantworten.

### **Vor dem Anfall:**

- Wenn ich einen Anfall bekomme:  
Merke ich das vorher?
- Wie lange vorher merke ich,  
dass ich einen Anfall bekomme?
- Wann bekomme ich Anfälle?  
Zum Beispiel nur nachts?
- Bekomme ich Anfälle nur  
in bestimmten Situationen?



## Während des Anfalls:

- Merke ich, was im Anfall passiert?  
Oder verliere ich das Bewußtsein?
- Falle ich bei einem Anfall?
- Mache ich komische Dinge bei einem Anfall?
- Mache ich Dinge,  
die ich **nicht** beeinflussen kann?



## Wie oft bekomme ich einen Anfall:

- Mehr als 2 Mal im Jahr?
- 1 bis 2 Mal im Jahr?
- Seit mindestens 1 Jahr **keine** Anfälle mehr?
- Seit mindestens 2 Jahren **keine** Anfälle mehr?



## Die Behandlung von der Epilepsie:

- Nehme ich meine Tabletten regelmäßig?  
Oder klappt das **nicht** so gut?
- Vertrage ich meine Tabletten gut?
- Habe ich Neben-Wirkungen?
- Stören mich die Neben-Wirkungen?



Was Neben-Wirkungen sind, ist in der Broschüre „Wie kann eine Epilepsie behandelt werden?“ in Kapitel 2.3. auf Seite 23 beschrieben.

Die Fragen zu beantworten:

Das ist **nicht** leicht.

**Keiner** kann die Fragen alle alleine beantworten.

Sprechen Sie mit einem Arzt über die Fragen.

Oder Sie gehen in ein Epilepsie-Zentrum.





Das ist ein Kranken-Haus,  
das sich besonders gut mit Epilepsie auskennt.  
Dort gibt es Sozial-Arbeiter.  
Die Sozial-Arbeiter helfen,  
die Fragen zu beantworten.  
Auch Epilepsie-Beratungs-Stellen  
können bei den Fragen helfen.



Manchmal findet jemand heraus:  
Er kann in seinem Wunsch-Beruf **nicht** arbeiten.  
Er kann sich dann Hilfe holen.  
Ärzte, Sozial-Arbeiter  
oder Epilepsie-Beratungs-Stellen  
können dem Menschen bei der Berufs-Wahl helfen.



Der Beruf soll dem Menschen Spaß machen.  
Manchmal muss man etwas länger suchen.  
Es gibt viele Berufe, die in Frage kommen.  
Auch, wenn noch Anfälle auftreten.



Manchmal darf jemand mit Epilepsie  
bestimmte Dinge in seinem Beruf **nicht** machen.  
Er darf zum Beispiel **nicht** Auto fahren.  
Oder er darf **nicht** auf eine Leiter steigen.  
Oder er darf **keinen** Gabel-Stapler fahren.  
Wenn er diese Dinge nur selten tun muss:  
Dann kann er vielleicht trotzdem  
in dem Beruf arbeiten.  
Kollegen oder Kolleginnen übernehmen  
diese Aufgaben dann vielleicht für ihn.

## 3.2. Zusammenfassung

Wenn ein Mensch mit Epilepsie  
noch Anfälle bekommt:  
Dann kann er trotzdem in vielen Berufen arbeiten.

Menschen mit Epilepsie müssen wissen:  
Wie läuft mein Anfall ab?  
Nur dann können sie heraus finden,  
ob sie in einem bestimmten Beruf  
arbeiten können.

Es gibt ein Heft von der  
**Deutschen Gesetzlichen Unfall-Versicherung.**  
Da stehen viele Regeln drin.  
Mit den Regeln kann man heraus finden:  
In welchen Berufen darf der Mensch arbeiten.  
Das Heft hat einen langen Namen.  
Es heißt:  
**Berufliche Beurteilung bei Epilepsie  
und nach erstem epileptischen Anfall.**

Ärzte und Sozial-Arbeiter an Epilepsie-Zentren  
können dem Menschen bei der Berufs-Wahl helfen.  
Epilepsie-Beratungs-Stellen können dem Menschen  
auch bei der Berufs-Wahl helfen.

Im Internet gibt es 2 Seiten mit Adressen  
von Epilepsie-Zentren  
und Epilepsie-Beratungs-Stellen:  
Die können bei der Berufs-Wahl helfen.





Eine Internet-Seite ist von der  
**Deutschen Epilepsievereinigung.**

Das ist ein Zusammen-Schluss  
der Epilepsie-Selbsthilfe.

Die Adresse ist: **[www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de)**



Eine andere Internet-Seite ist von  
**Teilhabe-Epilepsie-Arbeit.**

Das ist ein Zusammen-Schluss von Menschen,  
die sich gut mit Epilepsie und Arbeit auskennen.

Die Adresse ist: **[www.epilepsie-arbeit.de](http://www.epilepsie-arbeit.de)**



## 4. Epilepsie im Alltag

### 4.1. Verletzungen bei Anfällen Wie können Sie sich schützen?

Menschen mit Epilepsie können vieles machen.  
Genau so wie gesunde Menschen.

Doch manche Dinge können gefährlich sein.  
Für die Menschen, die Anfälle bekommen.  
Wenn ein Mensch mit Epilepsie auf einer Leiter  
einen Anfall bekommt:  
Dann kann er runterfallen und sich verletzen.  
Also sollte dieser Mensch auf **keine** Leiter steigen.

#### **Aber:**

Manche Menschen mit Epilepsie  
dürfen auf eine Leiter steigen.  
Wenn ein Mensch nur im Schlaf Anfälle bekommt:  
Dann kann er auch auf eine Leiter steigen.  
Das ist dann ungefährlich.  
Er bekommt **gar keine** Anfälle, wenn er wach ist.

Was ist gefährlich, wenn Anfälle auftreten?  
Und wie kann der Mensch das herausfinden?

Er kann sich Hilfe holen.  
Von jemandem, der die Anfälle kennt.  
Denn alleine ist das oft schwierig.





Er kann mit seinem Arzt sprechen.  
Oder mit einem Sozial-Arbeiter  
von einem Epilepsie-Zentrum.  
Oder er spricht mit einer Epilepsie-Beratungs-Stelle.  
Zusammen können sie dann  
viele Fragen beantworten.  
Für die Beantwortung hilft auch  
Kapitel 3 in dieser Broschüre.



Manches ist bei einem Anfall gefährlich.  
Der Mensch mit Epilepsie  
möchte es vielleicht **trotzdem** tun.  
Vielleicht hat er an diesen Sachen  
besonders viel Spaß.  
Es gibt vielleicht Hilfs-Mittel gegen die Gefahr.  
Wenn der Mensch die Hilfs-Mittel benutzt:  
Dann sind die Anfälle **nicht** mehr so gefährlich.  
Und der Mensch kann die Dinge tun.



Deshalb ist besonders wichtig:

- Der Mensch mit Epilepsie muss wissen:  
Das passiert bei einem Anfall.
- Dann kann er zusammen mit anderen überlegen:  
Wie kann er sich bei einem Anfall verletzen?  
Was ist gefährlich?  
Was sollte er deshalb besser **nicht** tun?
- Manchmal gibt es Hilfs-Mittel gegen Gefahren.

### **Anfälle beim Schwimmen und Baden**

Schwimmen und Baden kann  
für Menschen mit Epilepsie sehr gefährlich sein.

Wenn ein Mensch im Wasser einen Anfall bekommt:  
Dann kann er ertrinken.

Das hängt von der Art des Anfalls ab.

Das hängt auch davon ab, wann Anfälle auftreten.

Bekommt ein Mensch seine Anfälle nur im Schlaf:

Dann kann er am Tag baden.

Er muss nur wach bleiben.

Das ist dann **nicht** gefährlich.



Menschen mit Epilepsie sollten wissen:

- Baden ist gefährlich.

Duschen ist **weniger** gefährlich.

- Auch in der Bade-Wanne kann man ertrinken.

Zum Beispiel bei einem großen Anfall.

Der Kopf kann unter Wasser kommen.

Duschen ist deshalb **nicht** so gefährlich.

Wenn der Mensch in der Bade-Wanne duscht:

Dann sollte er den Stöpsel vom Abfluss  
vorher entfernen.

Dann kann die Wanne **nicht** voll laufen.

Und der Mensch

kann bei einem Anfall **nicht** ertrinken.

- Wenn der Mensch mit Epilepsie  
trotzdem gerne badet:

Dann sollte eine zweite Person dabei sein.

Wenn der Mensch einen Anfall bekommt:

Dann kann diese Person

seinen Kopf über Wasser halten

Und die Person kann

den Stöpsel vom Abfluss ziehen.

Dann kann der Mensch **nicht** ertrinken.





- Wenn ein Mensch mit Epilepsie schwimmen möchte:  
Dann sollte er dabei **nicht** alleine sein.  
Die zweite Person sollte Erfahrungen als Rettungs-Schwimmer haben.  
Ein Rettungs-Schwimmer weiß, was bei einem Anfall zu tun ist.
- Wenn ein Mensch mit Epilepsie gerne schwimmt:  
Dann kann er einen Schwimm-Kragen kaufen.  
Der Schwimm-Kragen hält den Menschen bei einem Anfall über Wasser.
- Wenn ein Mensch mit Epilepsie gerne mit dem Boot fährt:  
Dann kann er eine ohnmachts-sichere Schwimm-Weste kaufen.  
Die Schwimm-Weste hat ein Luft-Polster.  
Das Luft-Polster hält den Kopf über Wasser.  
Dann kann der Mensch bei einem Anfall **nicht** ertrinken.
- Wenn ein Mensch mit Epilepsie nah am Wasser spazieren geht:  
Dann sollte er Abstand zum Wasser halten.  
Sonst kann er bei einem Anfall ins Wasser fallen.  
Und dann kann er ertrinken.  
Das kann zum Beispiel an einem Hafen oder an dem Ufer von einem Fluss oder See passieren.



## Wie der Mensch sich vor Verbrennungen schützen kann

Bei einigen Anfällen können sich Menschen mit Epilepsie verbrennen.

Zum Beispiel:

Der Mensch trägt einen Topf mit heißer Suppe.

Bei dem Anfall zuckt der Arm heftig.

Dann kann die Suppe auf die Beine kippen.

Und der Mensch verbrüht sich.

Ein anderes Beispiel:

Der Mensch fasst im Anfall auf eine heiße Herd-Platte.

Und er merkt das **nicht**.

Der Mensch kann sich dann stark verbrennen.

Das passiert zum Glück selten.

Was kann jemand tun, damit er sich im Anfall **nicht** verbrennt?

### Beim Kochen und in der Küche

- Der Mensch sollte **keine** heißen Flüssigkeiten über weite Strecken tragen.
- Der Mensch sollte nur die hinteren Herd-Platten benutzen.  
Am besten sind Induktions-Koch-Felder.  
Oder er benutzt ein modernes Koch-Gerät.  
Wie zum Beispiel einen **Thermo-Mix**.





- Beim Kochen sollte der Griff von einer Brat-Pfanne nach hinten zeigen. Der Mensch kann sie dann im Anfall **nicht** so schnell herunterreißen.
- Der Mensch kann sich ein **Koch-Gitter** kaufen. Ein Koch-Gitter ist ein kleiner Zaun um das Kochfeld. So können **keine** Töpfe vom Herd fallen.



### Beim Grillen und beim Lager-Feuer

- Der Mensch mit Epilepsie sollte Abstand vom Feuer halten. Er sollte **nicht** direkt vor dem Grill oder dem Feuer sitzen.



### Beim Duschen

- Wenn jemand unter der Dusche einen Anfall bekommt: Dann kann er im Anfall den Hahn für heißes Wasser aufdrehen. Und er kann sich verbrennen.
- Der Mensch kann einen Temperatur-Begrenzer einbauen. So übersteigt das Wasser eine bestimmte Temperatur **nicht**. Und der Mensch kann sich im Anfall **nicht** verbrennen.

## Verletzungen beim Sturz und der Schutz davor

Wenn ein Mensch beim Anfall umfällt:

Dann kann er sich verletzen.

Der Mensch kann zum Beispiel mit dem Kopf auf den Boden fallen.

Dabei kann er eine

Gehirn-Erschütterung bekommen.

Oder der Mensch fällt beim Anfall von einer Leiter.

Dabei kann er sich schwer verletzen.

Zum Glück verletzen sich Menschen

beim Anfall nur selten schwer.

Aber leichte Verletzungen kommen öfter vor.



Wenn er sich bei einem Sturz

**nicht** verletzen möchte:

Was kann der Mensch dafür tun?

- Der Mensch sollte **nicht** auf eine Leiter oder einen Tisch steigen.
- Der Mensch sollte **nicht** auf einen Stuhl steigen. Zum Beispiel, um das Fenster zu putzen.
- Manchen Menschen hilft ein Dusch-Stuhl: Das ist ein Plastik-Stuhl. Auf dem sitzt der Mensch unter der Dusche. Bei einem Anfall kann er dann **nicht** so tief fallen. Das ist weniger gefährlich.





- Wenn sie in der Nacht Anfälle bekommen:  
Dann fallen einige Menschen aus dem Bett.  
Das Bett sollte deshalb **nicht** so hoch sein.  
Der Mensch kann sich auch einen  
dicken Teppich vor das Bett legen.  
So kann er **nicht** auf den harten Boden fallen.

Manche Menschen fallen bei  
jedem Anfall schwer auf den Kopf.  
Sie können sich dann schwer verletzen.  
Deshalb können sie einen Helm tragen.  
Ein Helm verhindert oft schwere Verletzungen.



Einen Helm bekommt man im Sanitäts-Haus.  
So ein Helm ist teuer.  
Aber die Kranken-Kasse bezahlt den Helm.  
Ein Fahr-Rad-Helm reicht **nicht** aus.

## 4.2. Wie können Menschen mit Epilepsie Anfälle verhindern?



Bei einigen Menschen lösen  
bestimmte Situationen einen Anfall aus.  
Welche Situationen das sind:  
Das ist bei jedem Menschen anders.

Der Mensch kann die Auslöser  
für seine Anfälle herausfinden.  
Wenn es Auslöser gibt.  
Wie das geht:



Das steht in der Broschüre „Wie kann eine Epilepsie behandelt werden?“ in Kapitel 6.

## **Bekommen Menschen mit Epilepsie bei Flacker-Licht Anfälle?**

Flacker-Licht bedeutet:

Das Licht geht schnell an und aus.

Es flackert.

Starkes Flacker-Licht gibt es zum Beispiel in der Disko.

Oder wenn sich die Sonne abends auf einem See spiegelt.

Auch dann kann das Licht stark flackern.

Computer-Bildschirme und Fernseher und Kino erzeugen **kein** Flackerlicht.

Von 100 Menschen mit Epilepsie bekommen nur 3 bis 5 Menschen bei Flacker-Licht einen Anfall.

Das sind sehr wenige Menschen.

Die meisten Menschen mit Epilepsie bekommen bei Flacker-Licht **keine** Anfälle.

Ob Flacker-Licht bei einem Menschen Anfälle auslöst: Das kann der Arzt mit einem besonderen EEG prüfen.

Wenn Flacker-Licht bei Ihnen Anfälle auslöst:

Dann können Sie sich mit einer besonderen Sonnen-Brille schützen.

Diese Sonnen-Brille hat besondere Gläser.

Der Arzt hilft bei der Wahl der richtigen Brille.

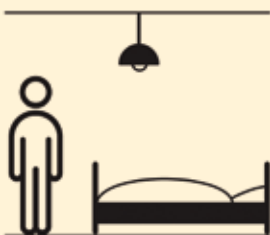


Solche Brillen gibt es nur beim Optiker.  
Informieren Sie sich bei der Kranken-Kasse:  
Kann ich einen Zuschuss bekommen?

## **Bekommen Menschen mit Epilepsie Anfälle bei zu wenig Schlaf?**

Wenn Sie wenig oder unregelmäßig schlafen:  
Davon bekommen Menschen  
nur **manchmal** einen Anfall.  
Das bedeutet:

- Menschen brauchen unterschiedlich viel Schlaf.  
Einige Menschen sind  
nach 9 Stunden ausgeschlafen.  
Andere brauchen nur 6 Stunden Schlaf.  
Wenn ein Mensch mehrere Stunden weniger  
schläft als gewöhnlich:  
Dann kann das **zu wenig** sein.  
Bei **wenigen** Menschen kann  
das einen Anfall auslösen.
- Die meisten Menschen haben  
ihre eigenen Schlaf-Gewohnheiten.  
Das bedeutet:  
Sie gehen zu einer bestimmten Zeit ins Bett.  
Und sie stehen zu einer bestimmten Zeit auf.  
Wenn ein Mensch immer  
zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett geht:  
Dann hat er **unregelmäßige**  
Schlaf-Gewohnheiten.  
Bei **wenigen** Mensch kann  
das einen Anfall auslösen.



Wenn sie zu **wenig** oder unregelmäßig schlafen:  
Davon bekommen die meisten Menschen  
**keinen** Anfall.

## **Bekommen Menschen mit Epilepsie bei Stress Anfälle?**

Einige Menschen mit Epilepsie glauben:  
Von Stress bekommen sie einen Anfall.  
Aber nur **manchmal** kann Stress  
einen Anfall auslösen.  
Oft kommen die Anfälle erst dann,  
wenn der Stress vorbei ist.  
Zum Beispiel zu Hause.  
Wenn sie Ruhe haben,  
nach einem anstrengenden Tag.

Viele Dinge können Stress auslösen.  
Ärger oder Wut können Stress auslösen.  
Streit oder Trennung können Stress auslösen.  
Zuviel Arbeit kann Stress auslösen.  
Aber das ist bei jedem anders.

Stress kann man **nicht** verhindern.  
Aber wie sie mit Stress umgehen sollen:  
Das können die Menschen lernen.  
Kranken-Kassen bieten zum Beispiel  
Kurse zur Stress-Bewältigung an.

Auch ein Psychologe kann dabei helfen.  
Manchmal löst Stress dann  
**keine** Anfälle mehr aus.





Wenn ein Mensch mit Epilepsie glaubt:  
Stress löst bei ihm vielleicht Anfälle aus.  
Gemeinsam wird man herausbekommen,  
ob das so ist.  
Und was man dagegen machen kann.

### **Bekommen Menschen mit Epilepsie vom Alkohol trinken Anfälle?**

Menschen mit Epilepsie bekommen meistens **keine** Anfälle, wenn sie Alkohol trinken.

Es gibt aber Menschen, die **nicht** anfallsfrei sind.  
Manche sagen:  
Wenn ich Alkohol trinke, bekomme ich mehr Anfälle.



Menschen mit einer Epilepsie sollten bei der Alkohol-Menge aufpassen.  
Denn Anfälle entstehen im Gehirn.  
Epilepsie-Medikamente wirken im Gehirn.  
Alkohol wirkt auch auf das Gehirn.  
Das kann für das Gehirn sehr anstrengend werden.

Man sagt:

- 2 große Bier sind in Ordnung.  
Das ist 1 Liter Bier.
- 2 Gläser Wein oder Sekt sind in Ordnung.  
Das ist etwa 1 halber Liter.

Mehr sollten Menschen mit einer Epilepsie **nicht** auf einmal trinken.

Mit Schnaps sollten Menschen mit einer Epilepsie vorsichtig sein.

Von Schnaps kann man schnell zu viel trinken.



**Aber:** Ratschläge sind schwierig.

Manche Menschen mit Anfällen trinken mehr.

Sie haben trotzdem **nicht** mehr Anfälle als sonst.

Andere Menschen mit Anfällen trinken weniger.

Und sie haben trotzdem mehr Anfälle.

Das ist sehr unterschiedlich:

Eine richtige Menge für alle gibt es **nicht**.

Auf jeden Fall gilt:

Regelmäßig Alkohol trinken

ist **nicht** gesund.

Der Mensch kann davon krank werden.

Manchmal etwas Alkohol trinken ist **nicht** schlimm.

Wer **keinen** Alkohol mag:

Der sollte jedenfalls auch **keinen** Alkohol trinken.

### **Bekommen Menschen mit Epilepsie Anfälle vom Rauchen?**

Menschen mit Epilepsie bekommen durch das Rauchen **keine** Anfälle.



Aber Rauchen ist ungesund.  
Der Mensch kann davon krank werden.  
Deshalb ist es besser,  
**nicht** zu rauchen.  
Aber auf die Epilepsie hat es **keinen** Einfluss.

### 4.3. Zusammenfassung

Der Mensch mit Epilepsie sollte genau wissen,  
was bei seinen Anfällen passiert.

Dann kann der Mensch überlegen:

- Wie kann eine Verletzung entstehen?
- Wie kann ich eine Verletzung verhindern?

Schwimmen und Baden kann  
für Menschen mit Epilepsie gefährlich sein.

Auch zu Hause in der Bade-Wanne  
können sie bei einem Anfall ertrinken.

Wenn Menschen mit Epilepsie  
noch Anfälle bekommen:

Dann sollten sie **nicht alleine** schwimmen oder baden.

Wenn Menschen mit Epilepsie  
segeln oder Boot fahren:

Dann sollten sie eine

ohnmachts-sichere Schwimm-Weste tragen.

Die Weste hält den Kopf über Wasser.



Wenn Menschen mit Epilepsie  
in der Küche kochen  
oder an einem Lager-Feuer sitzen  
und einen Anfall bekommen:  
Dann können sie sich verbrennen.  
Sie sollten überlegen, wie sie das verhindern können.



Manche Menschen fallen  
bei jedem Anfall häufig auf den Kopf.  
Sie können sich schwer verletzen.  
Ein Helm kann den Menschen  
vor schweren Verletzungen schützen.



Flacker-Licht löst nur bei wenigen  
Menschen mit Epilepsie Anfälle aus.

Von zu wenig Schlaf oder unregelmäßigem Schlaf  
bekommen Menschen nur manchmal Anfälle.

Menschen mit Epilepsie dürfen Alkohol trinken.  
Und sie dürfen rauchen.  
Sie sollten aber **nicht** jeden Tag Alkohol trinken.  
Und sie sollten **nicht** zuviel trinken.  
Rauchen ist **nicht** gesund,  
aber für die Epilepsie **nicht** gefährlich.

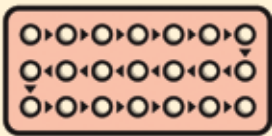


## 5. Sex und Kinderwunsch bei Epilepsie



Menschen mit Epilepsie können und sollen Sex haben, wie alle anderen Menschen auch. Menschen mit Epilepsie können Kinder bekommen, wie andere Menschen auch. Wegen der Epilepsie-Medikamente **ist jedoch auf einiges zu achten.**

### 5.1. Sex und Epilepsie: Worauf Sie achten sollten



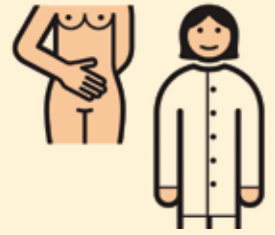
Frauen verhüten oft mit der Anti-Baby-Pille. Aber wegen der Tabletten gegen Anfälle wirkt die Anti-Baby-Pille oft **nicht** richtig. Deshalb sollten Paare mit Epilepsie **nicht nur** mit der Anti-Baby-Pille verhüten.



Der Mann kann zum Beispiel **zusätzlich** ein Kondom benutzen. Das Kondom ist auch bei Menschen mit Epilepsie sicher. Und es schützt außerdem vor Geschlechts-Krankheiten.

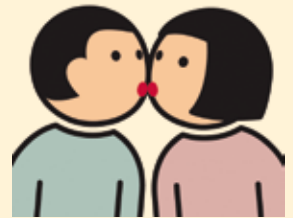


Wenn ein Mann und eine Frau  
**kein** Kind bekommen möchten:  
Dann sollten beide mit Ihrem Arzt sprechen.  
Die Frau sollte **nicht** nur  
mit dem Frauen-Arzt sprechen.



Mann und Frau sollten auch mit dem Arzt sprechen,  
der die Epilepsie behandelt.  
Mit den Ärzten können sie dann  
einen **sicheren** Weg der Verhütung finden.

Manchmal haben die Tabletten gegen Anfälle  
Neben-Wirkungen.  
Manchmal hat der Mensch mit Epilepsie  
wegen der Tabletten **keine** Lust auf Sex.



Es kann aber auch andere Gründe geben,  
warum ein Mensch **keine** Lust auf Sex hat.

Wenn Menschen mit Epilepsie  
**keine** Lust mehr auf Sex haben:  
Dann sollten sie mit dem Arzt darüber sprechen.  
Der Arzt kann dann sagen,  
ob es an den Tabletten liegt.



Er kann dann vielleicht  
andere Tabletten verschreiben.  
Oder der Arzt findet einen  
anderen Grund heraus.

## 5.2. Kinder-Wunsch und Epilepsie: Worauf Sie achten sollten

Manchmal möchten ein Mann und eine Frau ein Kind bekommen.



Ein Kind zu haben ist schön.

Es kann aber auch sehr anstrengend sein.

Mit einem Kind hat man sehr viel

Verantwortung für einen anderen Menschen.

**Nicht alle** Männer und Frauen kommen mit einem Kind zurecht.

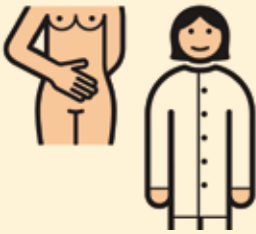
Wenn eine Frau schwanger ist:

Dann sollte sie mit ihrem Arzt sprechen.

Sie sollte **nicht** nur

mit dem Frauen-Arzt sprechen.

Sie sollte auch mit dem Arzt sprechen, der die Epilepsie behandelt.



Denn vielleicht muss die Frau

andere Tabletten gegen Epilepsie nehmen.

Oder sie muss eine andere

Menge Tabletten nehmen.

Das ist dann besser für das Kind.



Epilepsie ist **keine** Erb-Krankheit.

Wenn eine Frau mit Epilepsie

ein Kind bekommt:

Dann ist das Kind meistens gesund.

Das Risiko für eine Epilepsie ist **sehr gering**.



Der Mensch mit Epilepsie sollte aber trotzdem mit dem Arzt darüber sprechen.

Die Eltern sollten mit dem Arzt auch über die Zeit nach der Geburt sprechen. Meistens dürfen Frauen mit Epilepsie ihre Kinder stillen.



Wenn der Vater oder die Mutter einen epileptischen Anfall bekommen: Können sie das Kind dabei verletzen? Wie lassen sich Verletzungen verhindern? Die Eltern sollten sich darüber Gedanken machen. Manchmal können einfache Maßnahmen helfen, Gefahren abzuwenden: Zum Beispiel wickeln auf dem Boden statt auf dem Tisch. Manchmal ist es hilfreich, mit der Familie über diese Dinge zu sprechen. Vielleicht können auch andere Eltern mit Epilepsie über ihre Erfahrungen berichten: Zum Beispiel in einer Selbst-Hilfe-Gruppe.





### 5.3. Zusammenfassung

Für Frauen mit Epilepsie ist die Anti-Baby-Pille **nicht** immer ein sicheres Verhütungs-Mittel. Die Frau und ihr Mann sollten mit dem Arzt gemeinsam ein sicheres Verhütungs-Mittel aussuchen.



Manchmal hat der Mensch mit Epilepsie **keine** Lust mehr auf Sex. Das kann eine Neben-Wirkung von den Tabletten gegen Epilepsie sein. Der Mensch sollte mit seinem Arzt dann eine bessere Tablette aussuchen.



Wenn eine Frau mit Epilepsie schwanger werden möchte. Oder wenn eine Frau mit Epilepsie schwanger ist: Dann muss sie vielleicht andere Tabletten nehmen. Das ist gesünder für das Kind. Sie muss mit ihrem Arzt darüber sprechen.



Epilepsie ist **keine** Erb-Krankheit. Wenn ein Mensch mit Epilepsie ein Kind bekommt: Dann ist das Kind meistens gesund.

Die Eltern sollten trotzdem mit dem Arzt auch über die Zeit nach der Geburt sprechen.

## Autoren

**Dr. med. Anja Grimmer** ist seit 2011 Oberärztin am Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg in Berlin. Als Fach-Ärztin kennt sie sich gut mit Epilepsie aus. Sie arbeitet auf der Station für Menschen mit Behinderung (EP2).



**Thomas Jaster** ist seit 2002 Sozialarbeiter am Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg in Berlin. Als Sozialarbeiter mit der Zusatzausbildung Epilepsie kennt er sich gut mit Epilepsie aus. Er berät auch Menschen mit Epilepsie aus Selbsthilfe-Gruppen.

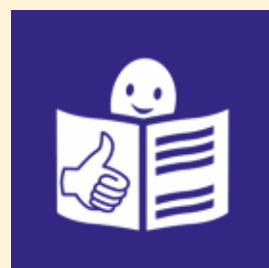


**Norbert van Kampen** ist seit 1997 Medizinsoziologe am Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg in Berlin. Er macht Fortbildungen und Gesprächsgruppen für Menschen mit Epilepsie. Er arbeitet eng mit der Epilepsie-Selbsthilfe zusammen und war von 2010 bis 2014 Vorsitzender der Deutschen Epilepsievereinigung.



Der Text ist nur in männlicher Sprache geschrieben. So können Sie den Text besser lesen. Wir wollen mit dieser Sprache niemanden verletzen. Alle Geschlechter sind uns gleich wichtig.

Weitere Informationen unter: [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu).





## **Haftungsausschluss**

Gesetzliche Bestimmungen und Entwicklungen in der Medizin verändern sich ständig. Wir haben uns beim Schreiben der Broschüre große Mühe gegeben, dass alles aktuell ist. Trotzdem können wir für den Inhalt der Broschüre keine Haftung übernehmen. Sollten Sie Fehler entdecken, informieren Sie uns bitte.

## **Das Lesen dieser Broschüre ersetzt kein Beratungsgespräch.**

## **Danksagung**

Wir danken dem BKK-Bundesverband und der VIACTIV-Krankenkasse für die freundliche Unterstützung. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der BKK, der VIACTIV-Krankenkasse und anderen Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für Inhalte und Gestaltung sind allein die Autoren verantwortlich.

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Informationen zu Epilepsie in Leichter Sprache.

Teil 3: Epilepsie im Alltag und im Beruf

Norbert van Kampen & Büro für Leichte Sprache Bethel  
Berlin 2020

Verlag Epilepsie 2000

ISBN: 978-3-9818657-3-8

Idee und Konzeption: Martina Münzer  
Texte: Norbert van Kampen & Büro  
für Leichte Sprache proWerk  
Stiftung Bethel (Leitung: Marlies  
Thiering-Baum; Übersetzer:  
Sven Bußmann) unter Mitarbeit  
von Dr. Anja Grimmer und  
Thomas Jaster  
Grafiken: 1) S. 10 mitte/u., S. 11 o.,  
S. 15 -17, S. 19 u., S. 24 u.,  
S. 45 u. und S. 47 u.:  
Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung  
Bremen (Stefan Albers, Atelier  
Fleetinsel)  
2) alle anderen: METACOM  
Symbole (Annette Kitzinger)  
Bilder: Reinhard Elbracht  
Gestaltung & Layout: Büro für Leichte Sprache  
proWerk Stiftung Bethel;  
Tilman Schmolke  
europrint-medien GmbH  
Geprüft durch: Kilian Bartsch, Constanze  
Becker, Carsten Hirsch,  
Josephine Otto, Katrin Rössler  
Gesamtherstellung: europrint medien GmbH, Berlin  
Verlag: Verlag Epilepsie 2000  
Zillestraße 102  
10585 Berlin

