Hallo, ich bin Paul und habe **EPILEPSIE** ...





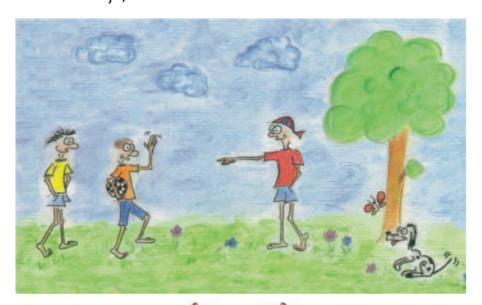


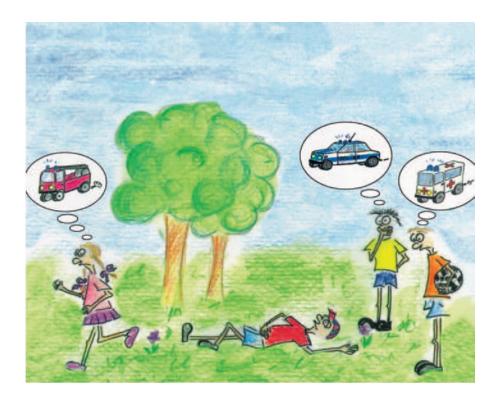
... und das ist meine Geschichte!



Ich habe tolle Freunde.

Leider habe ich denen nicht gesagt, dass ich krank bin. Krank – na ja, so ab und zu.





Eines Tages bin ich auf unserer Wiese ganz plötzlich umgefallen, war nicht mehr bei Bewusstsein. Ich hatte – wie man mir später sagte – einen epileptischen Anfall.

Du kannst Dir gar nicht vorstellen, was da los war. Natürlich habe ich das auch erst später erfahren, selbst merkt man das ja – wenn überhaupt – erst hinterher.

Also – die waren total durcheinander und hatten wahnsinnige Angst.

Rudi ist zur Polizei gelaufen, und Franziska hat sogar die Feuerwehr alarmiert.



Die kam dann tatsächlich auch, wenigstens hat das Franziska hinterher ganz stolz verkündet.



Franz sagte mir hinterher:

"Also Paul, Du sahst zwar müde und erschöpft aus, aber es war verblüffend, dass Du nach ein oder zwei Minuten einfach wieder die Augen aufgemacht und

> uns ganz erstaunt angeschaut hast."



Ich muss sagen, meine Freunde haben es wahnsinnig gut gemeint. Immerhin hatten sie noch nie so einen Anfall miterlebt, wo einem sogar der Schaum aus dem Mund treten kann. Na, dass sowas zum Fürchten aussieht, kannst Du Dir sicher lebhaft vorstellen!



Trotz der guten Absichten haben meine Freunde einen Fehler gemacht - daran war ich aber selbst Schuld, weil ich ihnen nichts über meine Krankheit gesagt hatte.



Ich hatte mich nämlich bei dem Anfall verschluckt – und fing fürchterlich an zu husten – vielleicht ist Dir das auch schon mal so gegangen!

Also: Meine Freunde hätten mich einfach auf die Seite drehen sollen – und schon wäre alles viel einfacher für mich gewesen. Na ja, ist ja noch mal gut gelaufen!



Du, das Tollste kommt ja erst. Wenn ich daran denke, was sie mir hinterher erzählt haben – da wird mir jetzt noch angst und bange.

Bei so einem Anfall, da fällt man nämlich nicht einfach so hin und bleibt ruhig liegen. Ganz im Gegenteil. "Du hast zunächst einmal mit Armen und Beinen gestrampelt und gerudert", erzählte Rudi mir:



"Da wollten wir Dich festhalten, aber wir hatten keine Chance."



Ohne dass Du es merkst, entwickelt Dein Körper in so einer Situation nämlich ganz schöne Kräfte!

Als Rudi mir das erzählte, wurde mir auch klar, warum ich eine ganz schön kräftige Beule am Kopf hatte. Bei dem Gerangele bin ich nämlich auf eine Baumwurzel gefallen.

Eigentlich hatte ich noch Glück, denn ich hätte ja auch auf einen Stein fallen können.

Weißt Du, bei diesem ersten Anfall, besser gesagt danach, habe ich eine ganze Menge gelernt.

Mein guter Rat:
Mach's anders als ich – mach's besser!









Kläre Deine Freunde frühzeitig über Deine Krankheit auf und sage ihnen vor allem, dass Du ab und zu so einen Anfall kriegen kannst.

Ich an Deiner Stelle würde meinen Freunden auch ein paar gute Ratschläge geben, wie sie, wenn es mal so weit ist, am besten handeln sollten, damit sie dann auch keine Angst haben.

Also – ich würde ihnen sagen:



"Wenn ihr merkt, dass ich einen Anfall bekomme, oder wenn ich euch sage, dass ich so ein Gefühl habe, als könnte es passieren – manchmal spürt man das tatsächlich vorher – versucht mich von gefährlichen Ecken und Kanten wegzuführen.

Am besten dahin, wo ich mir auch beim Hinfallen nicht weh tun kann.

Dann lasst mich ganz einfach in Ruhe, bis ich mich wieder beruhigt habe. Dabei ist es allerdings wichtig, dass ihr mich auf die Seite dreht.





Ganz toll fände ich es, wenn einer von euch so bald als möglich meine Eltern anrufen würde – oder den Arzt.







meine Ärztin









Wo ihr die Telefonnummern findet? – Na, ich habe doch in meinem Handy die Notfallnummern als ICE - Kontakte hinterlegt. Das ist die Abkürzung von In Case of Emergency, dem englischen Begriff für Notfall.



Weißt Du, wenn Du das Deinen Freunden erklärt hast, solltest du mal sehen, wie toll das im Notfall alles klappt. Einfach super!

Woher ich das weiß? Na, ich hatte in meinem Leben inzwischen bestimmt schon vier oder fünf Anfälle, und, bis auf den ersten, null Probleme!

Übrigens – es gibt auch ganz andere Anfälle, die müssen nicht immer so aussehen, wie ich ihn Dir beschrieben habe.

Ich hatte auch schon mal "kleine" Anfälle, die nur ganz kurz sind, bei denen man nicht umfällt oder wo es mir mal ganz kurz im Arm kribbelt oder zuckt.





Übrigens:

Hab' ja keine Angst. Du brauchst Dich auch gar nicht zu schämen. Mit so einer Krankheit kann man recht gut leben. Und wenn man mit ihr richtig umgehen kann, gibt es auch keine großen Probleme.

Wichtig ist vor allem, dass Du regelmäßig Deine Medikamente nimmst, die Dir der Arzt verordnet hat.

Vergiss nicht – echte Freunde halten immer zu Dir!





Mit freundlicher Unterstützung der DAK 🕼





Überreicht durch:



e.b.e. epilepsie bundes-elternverband e.v. Am Eickhof 23, 42111 Wuppertal



Landesverband Epilepsie Bayern e.V.

Landesverband Epilepsie Bayern e.V. Leharstraße 6, 90453 Nürnberg