



Psycho-educatie 'Pepe en Pepa'

Voorlichting en uitwisseling van ervaringen
voor mensen met epilepsie en
een lichte verstandelijke beperking



Wie goed kan omgaan met zijn ziekte, kan er gemakkelijker mee leven. Voorlichting over de ziekte, uitwisselen van ervaringen met anderen en praktische tips helpen. Als dit type hulp in de vorm van een cursus is gegoten, spreken we van psycho-educatie. Voor mensen met een verstandelijke beperking bestaan er nauwelijks zulke cursussen. Maar er is wel behoefte aan. De epilepsiecentra Kempenhaeghe en SEIN bieden voor mensen met epilepsie en een lichte verstandelijke beperking het programma PEPE aan (Psycho Educatie Programma Epilepsie). Ze doen dit voor bewoners en patiënten van de eigen instelling en ook voor epilepsiepatiënten buiten de centra.

Wat is epilepsie?

De hersenen zijn de 'regiekamer' van de mens. Via elektrische prikkels geven miljarden hersencellen opdrachten aan lichaam en geest. Bij mensen met epilepsie treedt een soort 'kortsluiting' op. Hersencellen raken plotseling overactief. De controle over bepaalde lichaamsfuncties is dan tijdelijk weg. Het kan gaan om aanvallen waarbij mensen vallen, en zich mogelijk bezeren. Maar ook om aanvallen die voor een leek

nauwelijks te zien zijn. Epilepsie kan invloed hebben op het gedrag, het psychisch welbevinden, het geheugen, het concentratievermogen, de slaap en waak en op het dagelijkse wonen, werken en leven. Epilepsie komt voor bij ongeveer 1 op 150 mensen. Voor de meesten is epilepsie behandelbaar met medicijnen. Van mensen met een verstandelijke beperking heeft ruim een derde epilepsie.

Leren om zelf te kiezen

In de PEPE-cursus krijgen de deelnemers begrijpelijke informatie over allerlei kanten van epilepsie. En over hoe ze het beste met epilepsie kunnen omgaan. Deelnemers leggen gemakkelijk contact met elkaar en praten met elkaar over epilepsie. Daardoor leren ze en vinden ze herkenning. Hoe meer ze weten over epilepsie, over de behandeling ervan, over het dagelijkse leven met epilepsie en over de hulpverlening, des te beter kunnen ze zelfstandig en bewust keuzes maken. De cursus helpt hen bij het ontdekken van de eigen mogelijkheden en kansen. Dat vergroot de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen.



Voor wie geschikt?

Het PEPE-programma richt zich op mensen met epilepsie en een lichte verstandelijke beperking in de leeftijd vanaf 18 jaar. Belangrijk is dat de deelnemer zich prettig en veilig voelt in een groep. De cursus is niet geschikt voor mensen met een psychiatrische problematiek. Het is niet vereist om onder behandeling te zijn bij een epilepsiecentrum.



Welke onderwerpen?

In het programma komen medische thema's aan de orde en onderwerpen die te maken hebben met het omgaan en leven met epilepsie. De cursusleiders gaan in op vragen als: Wat is epilepsie? Wat zijn oorzaken van epilepsie? Welke typen aanvallen (her)ken je bij jezelf of bij anderen? Welke behandelmogelijkheden en soorten medicijnen zijn er? Daarnaast staat men stil bij vooroordelen in de maatschappij over epilepsie. Bij factoren die aanvallen kunnen uitlokken. En bij vragen en ervaringen van de deelnemers op het gebied van wonen, werk, vrije tijd, sport, partnerschap en seksualiteit.

Welke vorm?

Speciaal opgeleide cursusleiders verzorgen de bijeenkomsten. De cursusleiders hebben een verpleegkundige of pedagogische achtergrond en vanzelfsprekend ruime kennis en ervaring met epilepsie. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. Per groep zijn er zes tot tien deelnemers.

De onderwijskundige aanpak is precies afgestemd op de doelgroep. De structuur van de bijeenkomsten is steeds hetzelfde. Voor de inhoud is 'zo eenvoudig als mogelijk'



Pepe en Pepa

Pepe' en zijn vriendin 'Pepa' lopen als een rode draad door de cursus. Pepe en Pepa zijn begin twintig en verliefd. Ze hebben allebei epilepsie en een lichte verstandelijke beperking. Zij willen graag gaan samenwonen. Maar ze beseffen dat ze eerst meer moeten leren over epilepsie en het omgaan daarmee. Ze gaan daarom 'op cursus'. Deelnemers aan de PEPE-cursus denken actief mee met Pepe en Pepa. De vragen en problemen van Pepe en Pepa nodigen hen uit tot discussie. Pepe en Pepa krijgen gaandeweg meer zelfvertrouwen. Ze kunnen zich steeds beter zelf redden. En ze leren hoe ze hulp kunnen vragen als dat nodig is. Of de tortelduijves echt gaan samenwonen? Dat zal de cursus leren!



Meer weten of aanmelden?

het principe. De deelnemers kunnen bij de les blijven dankzij gebruik van animaties, filmpjes, tekeningen, eenvoudige taal en veel herhaling. Bovendien zijn er momenten ingebouwd waarop de deelnemers zelf benoemen wat ze hebben geleerd. Er is veel ruimte voor eigen inbreng. De cursus is opgebouwd rondom de animatiefiguren Pepe en Pepa, een verliefd stelletje van begin twintig. Hun belevenissen zijn herkenbaar voor de deelnemers.

Voor meer informatie over het psycho-educatieprogramma PEPE kunt u contact opnemen via het secretariaat van de sector Zorg & Dienstverlening van Kempenhaeghe, T (040) 227 94 08 of E woonzorg@kempenhaeghe.nl. U kunt ook contact opnemen met SEIN, T (023) 558 88 05 of E gezondheidscentrum@sein.nl. De kosten worden vergoed voor wie beschikt over een 'indicatie begeleiding' van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).



Attentie:

PEPE is een van oorsprong Duits programma (Psycho-Edukatives-Programm-Epilepsie) van Epilepsie Zentrum Bethel uit Bielefeld. Kempenhaeghe ontwikkelde de Nederlandse versie van PEPE in samenwerking met collega-instelling SEIN, Epilepsie Vereniging Nederland (EVN) en het Nationaal Epilepsie Fonds (NEF).

Bethel 

 Kempenhaeghe

 SEIN
Stichting Epilepsie Instellingen Nederland

 EVN
Epilepsie Vereniging Nederland

 Nationaal Epilepsie Fonds

Kempenhaeghe

Sterkselseweg 65
5591 VE HEEZE
Postbus 61
5590 AB HEEZE
T (040) 227 90 22
E info@kempenhaeghe.nl
W www.kempenhaeghe.nl

Kempenhaeghe

Locatie Hans Berger Kliniek
Muldersteeg 6
Postbus 250
4900 AG OOSTERHOUT
T (0162) 48 18 00
E info@kempenhaeghe.nl
W www.kempenhaeghe.nl

SEIN

Achterweg 5
2103 SW HEEMSTEDE
Postbus 540
2130 AM HOOFFDORP
T (023) 558 80 00
E info@sein.nl
W www.sein.nl