

# Psycho-educatie 'Pepe en Pepa'

Voor mensen met een lichte verstandelijke  
beperking en epilepsie



**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. Het Centrum voor Epilepsie-woonzorg van Kempenhaeghe biedt voor mensen met epilepsie en een lichte verstandelijke beperking het programma PEPE aan (Psycho Educatie Programma Epilepsie). Het programma is behalve voor bewoners en patiënten van Kempenhaeghe, ook toegankelijk voor mensen met epilepsie buiten het centrum.**

## 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 behandel-mogelijkheden 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?

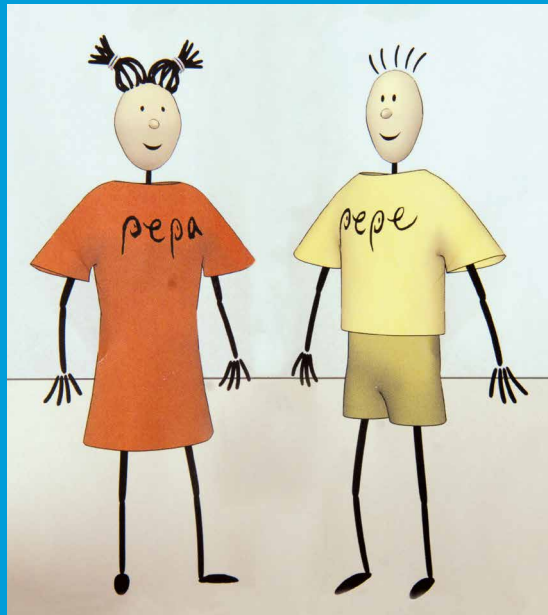
Speciaal opgeleide cursusleiders verzorgen de bijeenkomsten. De cursusleiders hebben een verpleegkundige of pedagogische achtergrond en vanzelfsprekend ruime kennis en ervaring met epilepsie. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. Per groep zijn er zes tot tien deelnemers.

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'

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.

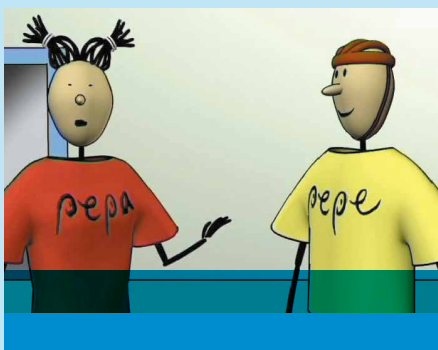
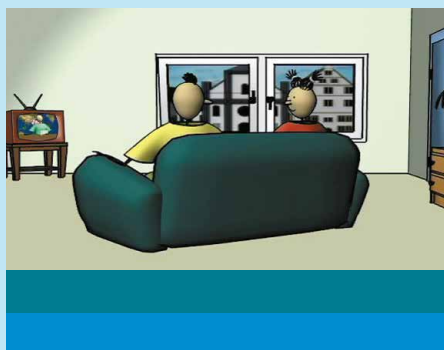
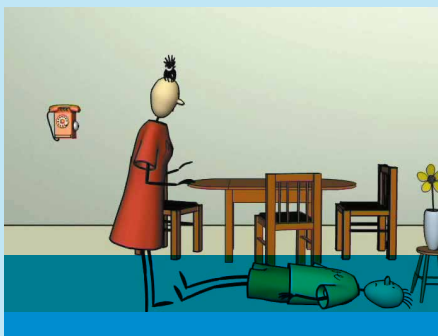
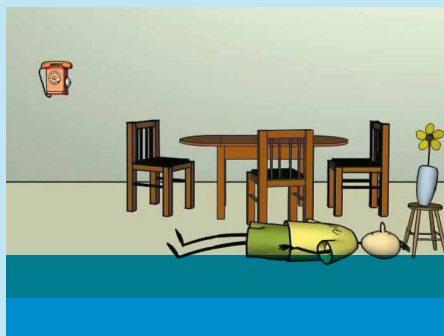
### Pepe en Pepa

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 tortelduifjes echt gaan samenwonen? Dat zal de cursus leren!



## Meer weten of aanmelden?

Voor meer informatie over het psycho-educatieprogramma PEPE en over eventuele (vergoeding van) kosten kunt u contact opnemen via het secretariaat van het Centrum voor Epilepsiewoonzorg van Kempenhaeghe, T (040) 227 94 08 of via [E\\_woonzorg@kempenhaeghe.nl](mailto:E_woonzorg@kempenhaeghe.nl).



**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).

**Disclaimer:** Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Auteursrechten voorbehouden.

**Kempenhaeghe**

Sterkselseweg 65  
5591 VE Heeze  
T (040) 227 90 22  
E [info@kempenhaeghe.nl](mailto:info@kempenhaeghe.nl)  
W [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl)

Postadres:  
Postbus 61  
5590 AB HEEZE

**Locatie Hans Berger Kliniek**

Muldersteeg 6  
4901 ZG Oosterhout  
T (0162) 48 18 00  
E [info@kempenhaeghe.nl](mailto:info@kempenhaeghe.nl)  
W [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl)

Postadres:  
Postbus 250  
4900 AG OOSTERHOUT

