



# Unser Tandem- Programm



LEBENSPUZZLE

**Epilepsie  
Edition**

## Was ist unser Tandem-Programm?

- Wir haben ein Tandem-Programm.
- Ein Tandem besteht aus zwei Menschen.
- Menschen mit Epilepsie untereinander und/oder deren Angehörige.
- Die Tandems tauschen sich aus und unterstützen sich.
- Angebot: Psycho-soziale Beratung und gemeinsame Aktivitäten.

## Ziel?

- Unser Tandem Angebot verbindet zwei Menschen.
- Es verbindet Menschen mit Epilepsie untereinander.
- Es verbindet Menschen mit Epilepsie und deren Angehörige.
- Es verbindet Angehörige untereinander.
- Es schafft Räume zum Austausch und Reden.
- Es stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

## Wer kann mitmachen?

- Menschen mit Epilepsie, sowohl neu Diagnostizierte als auch Erfahrene.
- Väter, Mütter, Alleinerziehende, Großeltern, Betreuungspersonen von Kindern und erwachsenen Menschen mit Epilepsie.
- Familienmitglieder, Freund\*innen, Kolleg\*innen usw. von Menschen mit Epilepsie.

## Wie kann man mitmachen?

- Ihr meldet euch bei uns. Wir notieren euch als Interessierte.
- Ihr bekommt einen Fragebogen zum Ausfüllen. Wir melden uns bei euch mit einem Vorschlag für ein Tandem.
- Start erste Tandems: voraussichtlich Mai 2026

Ein Projekt von



**kubus e.v.**

Gefördert durch die

**Aktion  
MENSCH**



LEBENSPUZZLE

**Epilepsie  
Edition**

## Melde dich gerne bei uns

**Kim Montenegro**

01 78 82 44 92 0

Kim.Montenegro@kubusev.org

**Anja Wilhelm**

01 57 32 62 89 80

Anja.Wilhelm@kubusev.org



kubusev.org



kubusevstuttgart



kubusev







LEBENSPUZZLE

**Epilepsie  
Edition**

## Inhalte & Funktionen der Tandems

### 1. Emotionale Unterstützung

- Austausch über Alltagserfahrungen, Sorgen und Hoffnungen
- Stärkung durch Vorbilder/Menschen mit den gleichen Themen und gegenseitiges Mutmachen

### 2. Praktische Hilfe

- Erfahrungsaustausch zum Hilfe-System (z. B. Krankenkassen, Reha, Behörden, Beratungsstellen)
- Austausch über Tipps zu Alltagsthemen (Arbeit, Schule, Familie, Freizeit, Schlaf usw.)

### 3. Soziale Teilhabe

- Gemeinsame Aktivitäten (z. B. Spaziergänge, Veranstaltungen, Gruppentreffen, Telefonate)
- Knüpfen neuer Kontakte, Abbau von Einsamkeit, Gruppentreffen mit anderen Tandems

### 4. Kompetenzaufbau

- Teilen von Wissen an Neu-Diagnostizierte
- Austausch zu eigenen Erfahrungen zum Thema Epilepsie, z.B. Trigger, Umgang mit Medikamenten (z.B. Reiseapotheke etc.)

Ein Projekt von



Gefördert durch die



LEBENSPUZZLE

**Epilepsie  
Edition**

## Melde dich gerne bei uns

**Kim Montenegro**

01 78 82 44 92 0

Kim.Montenegro@kubusev.org

**Anja Wilhelm**

01 57 32 62 89 80

Anja.Wilhelm@kubusev.org



kubusev.org



kubusevstuttgart



kubusev



[www.kubusev.org/projekte/lebenspuzzle-epilepsie-edition](http://www.kubusev.org/projekte/lebenspuzzle-epilepsie-edition)