

# EPILEPSIE UND ANGST



Epilepsien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Sie kommen in Deutschland bei etwa 500.000 Menschen vor. Eine gute medizinische Diagnostik und Behandlung sind hier entscheidend (vgl. dazu unsere Informationsfaltblätter zur Diagnostik und medikamentösen Epilepsiebehandlung). Dennoch sollte nicht aus den Augen verloren werden, dass – wie bei jeder länger andauernden Erkrankung – der ganze Mensch und auch sein Umfeld betroffen sind.

Viele Menschen reagieren zunächst erschrocken und besorgt auf die Diagnose einer Epilepsie, oft stehen viele ungeklärte Fragen im Raum. Hier sind Information und Beratung wichtig, dafür sind zunächst die behandelnden Ärzte bzw. die Behandlungsteams an spezialisierten Fachkliniken die Ansprechpersonen. Aber auch der Austausch mit anderen anfallskranken Menschen – z.B. in einer Selbsthilfegruppe – oder die Kontaktaufnahme zu einer Selbsthilfeorganisation kann eine große Hilfe sein.

Auch dann, wenn die Diagnose schon länger bekannt ist, kann die Epilepsie eine spürbare Belastung sein. Bei einem Teil der Betroffenen können Ängste und Sorgen so stark sein, dass sie für sich genommen eine eigene Erkrankung darstellen. Man spricht dann von einer Angststörung oder Angsterkrankung.

## Angst bei Epilepsie

Bei Menschen mit Epilepsie kann Angst zum einen in direktem Zusammenhang mit epileptischen Anfällen auftreten:

- während eines Anfalls (bei Anfällen mit erhaltenem Bewusstsein);
- vor einem Anfall, wobei die Angstsymptome stunden- oder tagelang vor einem Anfall auftreten können und nach dem Anfall oft abklingen;
- nach einem Anfall können ebenfalls Angstzustände auftreten, häufig auch gemeinsam mit einer gedrückten Stimmungslage.

Ängste können zum anderen aber auch unabhängig von epileptischen Anfällen – also dauerhaft – und auch während der anfallsfreien Phasen auftreten.

Gelegentlich Angst zu spüren ist vollkommen normal, denn ohne Ängste wären wir nicht überlebensfähig: Ein Mensch, der keine Angst empfindet, würde vielleicht bei Rot über die Ampel gehen oder in eine Steckdose fassen. Angst an sich ist nichts Schlimmes oder Ungewöhnliches, sondern erfüllt im Alltag eine wichtige Funktion.

### Wenn Angst krank macht

Von alltäglicher und normaler Angst unterscheiden sich Angsterkrankungen dadurch, dass Ängste in eigentlich ungefährlichen Situationen auftreten und so stark sind, dass die Betroffenen deutlich unter ihnen leiden und in ihrem Alltag durch sie eingeschränkt sind. Hinweise auf eine Angsterkrankung können zum Beispiel sein:

- wenn plötzliche, unerwartete Angstzustände auftreten, ohne dass eine echte Gefahr vorliegt;
- wenn bestimmte Situationen, Orte, Gegenstände oder auch Tiere, die an sich nicht gefährlich sind, gemieden werden oder Angst auslösen;
- wenn Situationen, in denen die Betroffenen sich von Anderen beobachtet oder bewertet fühlen, gemieden werden, weil sie Angst auslösen;
- wenn Alltagsorgen unangemessen stark und häufig auftreten und schwer zu kontrollieren sind.

Wenn diese oder ähnliche Beschwerden vorliegen, sollte auf jeden Fall eine Abklärung durch den Arzt oder Psychotherapeuten erfolgen.

### Was sind die ersten Schritte?

Grundsätzlich sollte jede Angsterkrankung behandelt werden, da sie sowohl die Lebensqualität als auch die Leistungsfähigkeit der Betroffenen im Alltag stark beeinträchtigt. Menschen mit Epilepsie, die auch Angst-

zustände haben, sollten dies auf jeden Fall mit ihrem behandelnden Neurologen besprechen.

Bei plötzlich auftretenden Angstzuständen, die nicht länger als ein bis zwei Minuten dauern, sollte der behandelnde Neurologe prüfen, ob es sich dabei um Symptome eines epileptischen Anfalls handelt. Das gilt insbesondere dann, wenn gleichzeitig weitere Symptome auftreten wie z.B. Bewusstseinsstörungen oder *déjà-vus* (das Gefühl, etwas schon einmal gesehen bzw. erlebt zu haben).

Wenn direkt nach einer Veränderung der Medikamente Angstzustände auftreten oder ein zeitlicher Zusammenhang zwischen dem epileptischen Anfall und der Angst besteht, sollte der behandelnde Neurologe prüfen, ob das Medikament angepasst werden sollte oder ob eine Umstellung auf ein anderes Medikament erforderlich ist.

### Was kann noch getan werden?

Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind:

- Einsatz von Medikamenten zur Epilepsiebehandlung, die zusätzlich gegen Angst wirken.
- Antidepressiva (z.B. Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) gehören zu den wichtigsten Medikamenten zur Behandlung von Angsterkrankungen. Bei einer Kombination mit einem Medikament zur Epilepsiebehandlung müssen die verschiedenen Medikamente aufeinander abgestimmt und richtig dosiert sein. Oft finden Neurologen in Zusammenarbeit mit den Betroffenen eine gute und verträgliche Kombination.
- Ängste, die unabhängig von epileptischen Anfällen bestehen, können mit Hilfe einer Psychotherapie wirksam behandelt werden. Approbierte psychologische und ärztliche Psychotherapeuten können direkt mit den Krankenkassen abrechnen. Über die verschiedenen Therapieverfahren, bei denen die Kosten erstattet werden, können Sie sich zum Beispiel bei der kassenärztlichen Vereinigung oder Ihrer Krankenkasse informieren (vgl. dazu auch unser Falblatt *Psychotherapie bei Epilepsie*).

## Zusammenfassung

Grundsätzlich können bei jedem Menschen Ängste auftreten. Bei Menschen mit Epilepsie ist das aus folgenden Gründen jedoch häufiger der Fall:

- Es gibt biologische Zusammenhänge zwischen Epilepsie und Angst, z.B. kann Angst direkt als ein Symptom epileptischer Anfälle auftreten – vor allem bei Anfällen, die aus dem Schläfenlappen kommen.
- Einige Menschen mit Epilepsie entwickeln Angst davor, wieder einen Anfall zu bekommen.
- Bei anfallskranken Menschen treten Depressionen gehäuft auf (vgl. dazu unser Informationsfaltblatt *Epilepsie und Depression*). Diese können in engem Zusammenhang mit einer Angstproblematik stehen.
- Angst kann ein Ausdruck der psychischen Belastung durch die Epilepsie sein.
- Manchmal können auch die Medikamente zur Epilepsiebehandlung Ängste auslösen oder verstärken.
- Angstzustände können auch auftreten, nachdem die Medikamente abgesetzt oder herunterdosiert wurden.

## Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Weitere Informationen zur Epilepsie und zum Leben mit Epilepsie sind über unsere Bundesgeschäftsstelle erhältlich. Auf unserer Webseite [www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de) finden sich viele hilfreiche Informationen; u.a. stehen dort alle unsere Informationsfaltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung.

Von uns können Sie zudem Adressen von Einrichtungen und Ärzten erhalten, die sich auf die Epilepsiebehandlung spezialisiert haben. Viele Epilepsiezentren verfügen auch über Psychologen, die bei bestehenden Ängsten oder beim Vorliegen einer Angsterkrankung weiterhelfen und/oder bei der Einleitung einer längerfristigen Therapie behilflich sein können.

Wir bieten auch eine *Beratung von Betroffenen für Betroffene* an, stehen Ihnen aber auch für weitere Fragen

zur Verfügung. Sollten wir diese nicht beantworten können, können wir Ihnen in der Regel kompetente Ansprechpartner nennen, die Ihnen weiterhelfen (nähere Informationen zu unseren Beratungsangeboten finden Sie auf unseren Webseiten).

Vielen Menschen hilft der regelmäßige Besuch einer Epilepsie-Selbsthilfegruppe. Wenn Sie Kontakt zu einer bestehenden Gruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, unterstützen wir Sie gerne – Anruf genügt.



### **Bundesgeschäftsstelle**

Zillestraße 102

10585 Berlin

Fon: + 49 (0) 30 342 4414

Fax: + 49 (0) 30 342 4466

[info@epilepsie-vereinigung.de](mailto:info@epilepsie-vereinigung.de)

[www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de)

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



### **Spendenkonto**

**IBAN** DE24 100 700 240 6430029 01

**BIC** (SWIFT) DEUT DE DBBER

Deutsche Bank Berlin