

Zur Bewältigung einer Angsterkrankung kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Auskunft zu Therapeuten mit Kassenzulassung erteilt zum Beispiel die Kassenärztliche Vereinigung Ihres Bundeslandes oder Ihrer Krankenkasse. Zudem finden Sie auch im Internet Datenbanken mit Adressen von Therapeutinnen und Therapeuten, zum Beispiel auf den Webseiten der *Bundespsychotherapeutenkammer* (www.bptk.de) oder der *Gesellschaft für Neuropsychologie* (www.gnp.de). Auch die Terminvergabestelle der *Kassenärztlichen Bundesvereinigung* kann (www.kbv.de) bei der Therapeutensuche unterstützen (Tel.: 116117). Auf der Webseite der *Deutschen Psychologen Akademie* (www.psychologiesuche.de) finden Sie Antworten auf viele weitere Fragen zur Psychotherapie.

Psychotherapieplätze bei Therapeuten mit Kassenzulassung sind häufig schwer zu bekommen. Sollten Sie trotz intensiver Suche nach drei Wochen keinen Termin bekommen haben, gibt es die Möglichkeit, über das Verfahren der Kostenerstattung die Therapie auch bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten ohne Kassenzulassung (Privatpraxis) durchzuführen.

In akuten psychischen Belastungssituationen ist die *Telefonseelsorge* (www.telefonseelsorge.de) rund um die Uhr zu erreichen (Tel.: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 oder 116 123) und von 14.00 bis 20.00 Uhr (Montag – Samstag) das Kinder- und Jugendtelefon (Tel.: 116 111; www.nummergegenkummer.de).

Unser **Beratungstelefon** (Tel.: 030 – 3470 3590) ist dreimal wöchentlich besetzt. Dort bieten wir 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 können.

Auch empfinden viele Menschen den regelmäßigen Besuch einer Epilepsie-Selbsthilfegruppe als hilfreich. Wenn Sie Kontakt zu einer bestehenden Gruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, unterstützen wir Sie gerne dabei – Anruf genügt.

Die Deutsche Epilepsievereinigung e.V.

Als Bundesverband der Epilepsieselbsthilfe mit fünf eigenständigen Landesverbänden und sechs Landesbeauftragten sowie aktuell mehr als 1.300 Mitgliedern unterstützen wir Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen mit Rat und Tat und geben ihnen eine Stimme.

- Wir informieren mit kostenlosen qualitätsgeprüften Informationsfaltblättern (zu mehr als 50 verschiedenen Themen), Broschüren und Kinderbüchern in einer für Laien gut verständlichen Sprache.
- Wir stellen kostenlos Anfallskalender und Notfallausweise zur Dokumentation von Anfällen und Information von Ersthelfern zur Verfügung.
- In unserer Mitgliederzeitschrift *einfälle* berichten wir 4x jährlich über aktuelle Entwicklungen und unsere Aktivitäten. In einem Schwerpunkt informieren wir in jedem Heft ausführlich über ein ausgewähltes Thema aus Expertensicht und aus Sicht der Menschen mit Epilepsie bzw. ihrer Angehörigen.
- Wir bieten Seminare, Workshops, eine Arbeitstagung etc. an, führen öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen durch und bringen Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen miteinander in Kontakt.
- Wir vertreten die Interessen von Menschen mit Epilepsie in politischen Gremien – zum Beispiel im *Gemeinsamen Bundesausschuss* – und in Fachgesellschaften wie der *Deutschen Gesellschaft für Epileptologie*.

Werden Sie Mitglied bei uns! Sie erhalten dann unter anderem

- regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift *einfälle*,
- ermäßigte Teilnahmebeiträge zu unseren Seminaren und Veranstaltungen,
- und vor allem die Möglichkeit, viele interessante Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen kennenzulernen, sich auszutauschen und sich gemeinsam mit ihnen für eine Verbesserung Ihrer Lebens- und Behandlungssituation einzusetzen.

Interesse? Wir informieren Sie gerne und unverbindlich. Unser Jahresbeitrag beträgt derzeit 75 Euro – Menschen mit wenig Einkommen (z.B. Studenten, Erwerbslose, EU-Rentner) zahlen den ermäßigten Mitgliedsbeitrag in Höhe von 30 Euro.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102
10585 Berlin
Fon 030 – 342 44 14
Fax 030 – 342 44 66

info@epilepsie-vereinigung.de
www.epilepsie-vereinigung.de
Besuchen Sie uns auch bei Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01
BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER
Deutsche Bank Berlin

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fachliche Beratung: Katrin Bohlmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge, Berlin

EPILEPSIE UND ANGST



Aktualisierte Neuauflage 2024



Epilepsien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Sie kommen in Deutschland bei etwa 700.000 Menschen vor. Eine gute medizinische Diagnostik und Behandlung sind hier entscheidend (vgl. dazu unsere entsprechenden Faltblätter). 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. Behandlungsteams an spezialisierten Fachkliniken die Ansprechpersonen. Aber auch der Austausch mit anderen anfallskranken Menschen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe, 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. Es wird dann von einer Angststörung oder Angsterkrankung gesprochen.

Angst bei Epilepsie

Eine Besonderheit bei Menschen mit Epilepsie ist, dass Angst in direktem Zusammenhang mit epileptischen Anfällen auftreten kann:

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

Ängste können 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;
- bestimmte Situationen, Orte, Gegenstände oder auch Tiere, die an sich nicht gefährlich sind, gemieden werden oder Angst auslösen;
- Situationen, in denen die Betroffenen sich von Anderen beobachtet oder bewertet fühlen, gemieden werden, weil sie Angst auslösen;
- Alltagssorgen unangemessen stark und häufig auftreten und schwer zu kontrollieren sind.

Wenn diese oder ähnliche Beschwerden vorliegen, sollte auf jeden Fall eine Abklärung durch Ärzte oder Psychotherapeuten erfolgen (vgl. dazu unser Faltblatt *Psychotherapie bei Epilepsie*).

Erste Schritte zur Behandlung

Grundsätzlich sollte jede Angsterkrankung behandelt werden, da sie sowohl die Lebensqualität als auch die Leistungsfähigkeit im Alltag stark beeinträchtigt. Menschen mit Epilepsie, die auch Angstzustände haben, sollten dies auf jeden Fall mit ihren behandelnden Neurologen besprechen.

Bei plötzlich auftretenden Angstzuständen, die nicht länger als ein bis zwei Minuten dauern, sollte ärztlicherseits geprüft werden, ob diese durch die epileptischen Anfälle bedingt sind. Das gilt insbesondere dann, wenn gleichzeitig weitere Symptome auftreten, wie zum Beispiel Halluzinationen, Bewusstseinsstörungen während der Angstattacke, sogenannte déjà-vus (das Gefühl, etwas schon einmal gesehen bzw. erlebt zu haben).

Wenn direkt nach einer Veränderung der Medikamente gegen die Anfälle (Anfallssuppressiva) Angstzustände auftreten oder ein zeitlicher Zusammenhang zwischen dem epileptischen Anfall und der Angst besteht, sollte ärztlicherseits geprüft werden, ob das Medikament angepasst oder eine Umstellung auf ein anderes Medikament erfolgen sollte.

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 Psychotherapeutinnen und -therapeuten 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 unser Faltblatt *Psychotherapie bei Epilepsie*).

Zusammenfassung

Grundsätzlich können bei jedem Menschen Ängste auftreten. Bei Menschen mit Epilepsie ist dies jedoch häufiger der Fall. Das hat mehrere Gründe:

- Es gibt biologische Zusammenhänge zwischen Angst und Epilepsie, 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 Faltblatt *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. Auch auf unserer Webseite finden sich viele hilfreiche Informationen; unter anderem stehen dort alle unsere Faltblätter und Broschüren zum kostenlosen Download zur Verfügung.

In vielen Epilepsie-Zentren arbeiten Psychologinnen und Psychologen, die bei bestehenden Ängsten oder beim Vorliegen einer Angsterkrankung weiterhelfen und/oder bei der Einleitung einer längerfristigen Therapie behilflich sein können. Adressen der Zentren finden sich zum Beispiel auf unserer Webseite oder auf der Webseite der *Deutschen Gesellschaft für Epileptologie* (www.dgfe.org).