

Leben mit der Zuckerkrankheit

In Deutschland leiden mit steigender Tendenz ca. 5 % der Bevölkerung, d.h. etwa 4 Millionen Menschen unter Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit. Den verschiedenen Untergruppen dieser Krankheit ist eine mangelhafte Verfügbarkeit des in der Bauchspeicheldrüse produzierten Hormons Insulin im Körper der Betroffenen gemeinsam. Die Erkrankung verläuft chronisch und ist somit bis heute nicht heilbar. Allerdings ist sie sehr gut behandelbar, so dass die Lebensqualität der Betroffenen bei entsprechend kompetentem Umgang mit der Erkrankung kaum eingeschränkt ist.

Seelische Belastungen

Dennoch leiden Menschen mit Diabetes im Vergleich zu körperlich gesunden Menschen sehr viel häufiger zusätzlich auch an psychischen Erkrankungen. Im Vordergrund stehen dabei Depressionen und Angststörungen sowie Essstörungen. Von einer Depression sprechen wir, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum u.a. unter gedrückter Stimmung, erhöhter Reizbarkeit, Interesseverlust, Rückzug und Schlafstörungen leiden. Angststörungen erkennt man an übermäßiger Besorgtheit, ängstlichem Grübeln, spontanen Angstzuständen, Nervosität oder Unsicherheit. Dass Menschen mit Diabetes häufiger als gesunde Menschen Ängste und Depressionen entwickeln, wird nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass der Diabetes einige Belastungen durchaus mit sich bringt: Die Diagnoseeröffnung „Diabetes“ wird vielfach zunächst als schockierend erlebt und löst Ängste aus. Die Angst vor Spätschäden belastet viele Betroffene. Auch bei Diabetikern mit bereits eingetretenen Spätkomplikationen zeigen sich vielfach Angstreaktionen und Depressionen. Weiterhin existieren einige Alltagsprobleme und Belastungen, wie etwa der Umgang mit Unterzuckerungen und die Umsetzung der empfohlenen regelmäßigen Lebensführung im Alltag. Entwickeln Diabetiker psychische Probleme, sind diese wiederum nicht nur an sich belastend, sondern sie tragen häufig dazu bei, dass es den Betroffenen noch schwerer fällt, ihren Diabetes gut zu managen. Es entwickelt sich ein Teufelskreis, bei dem sich die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten von Spätfolgen tatsächlich erhöht. Es ist also von einer engen Wechselwirkung zwischen Diabetes und seelischer Befindlichkeit auszugehen, so dass eine moderne Diabetesbehandlung auf die psychologische Diagnostik nie verzichten sollte.

Psychologie in der Behandlung

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele spielt auch bei der Behandlung des Diabetes eine wichtige Rolle. Neben einer guten medizinischen Therapie bildet nämlich das Verhalten der Betroffenen den Kern der Diabetes-Behandlung. Bei kaum einer anderen Erkrankung ist der Verlauf so sehr davon abhängig, wie gut es den Patienten gelingt, ihr eigenes Erleben und Verhalten der Erkrankung anzupassen. Dazu gehört eine gut geschulte Selbstbeobachtung, eine regelmäßige Blutzuckermessung, eine gute Abstimmung von Ernährung, Bewegung und Zufuhr von Insulin sowie eine regelmäßige Medikamenteneinnahme. Das Wissen um diese Zusammenhänge wird den Betroffenen in entsprechenden Schulungen ausführlich vermittelt. Gelingt die Wissensvermittlung gut und sind Patienten in der Lage, dieses Wissen angemessen auf ihr Leben anzuwenden und umzusetzen, unterliegt der Alltag kaum nennenswerten Beeinträchtigungen. In diesem Fall stimmt vielleicht sogar die Feststellung, der Diabetes sei eine Erkrankung, die helfen kann, gesund alt zu werden.

Wissen allein führt allerdings nicht in jedem Fall auch schon zu einer Verhaltensänderung. Manche Betroffene zeigen trotz zahlreicher Schulungen ein ungünstiges Verhalten, während andere mit deutlich weniger Aufwand, ihren Diabetes gut zu managen in der Lage sind. Für diese Unterschiede scheinen wiederum psychologische Gründe verantwortlich zu sein, die von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein können. Daher ist es hilfreich, sich immer wieder mit der Erkrankung und den eigenen Möglichkeiten mit ihr umzugehen, bewusst auseinander zu setzen. Mögliche Fragen zur Förderung der inneren Auseinandersetzung mit dem Diabetes können sein:

- Was bedeutet der Diabetes für mich und mein Leben?
- Welche Gefühle löst die Beschäftigung mit dem Diabetes in mir aus?
- Welche Ziele möchte ich in der Behandlung erreichen?
- Sind diese Ziele wirklich meine eigenen Ziele oder sind es die meines Arztes/meiner Ärztin?
- Was macht es mir manchmal so schwer meinen Lebensstil günstig zu verändern?
- In welchen Lebensbereichen fällt es mir leicht, mich günstig zu verhalten und warum ist das so?

In der Mühlenbergklinik sind wir bemüht, neben einer modernen körperlichen Diagnostik immer auch die psychische Befindlichkeit der Patientinnen und Patienten im Blick zu haben. Neben der aktuellen Stimmung und dem Umgang mit der Erkrankung gehören dazu die Lebensqualität ebenso wie die Unterstützung durch Familie, Verwandte und Freunde. Bei Bedarf bieten wir eine entsprechende psychologische Mitbehandlung. Da der Diabetes keine Hauptindikation zu einer Rehabilitation in unserer Klinik darstellt, erfolgt die Behandlung des Diabetes immer in Kombination mit anderen Behandlungselementen. Dennoch bieten wir psychologische Einzel- und Gruppengespräche an, die in der Regel von einer Fachpsychologin Diabetes durchgeführt werden. Ziel dieser Gespräche ist es zu informieren, zu unterstützen, Hilfestellung zu geben und ganz allgemein miteinander ins Gespräch zu kommen. Gegebenenfalls empfehlen wir eine Weiterbehandlung vor Ort.

Weitere Informationen finden Sie unter den folgenden Internetseiten:

www.diabeticus.com
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de
www.diabetikerbund.de
www.diabetes-forum.de
www.diabetesweb.de
www.diabetes-psychologie.de

Weiterlesen können Sie hier:

- Diabetes-Journal, monatlich erscheinende Zeitschrift, erhältlich an allen Kiosken auf Flughäfen und Bahnhöfen oder im Jahresabonnement
- Diabetes-Ratgeber, in Apotheken kostenlos erhältlich
- Thurm, U., Gehr, B. (2009). Diabetes- und Sportfibel, Kirchheim-Verlag
- Hirsch, A. (2001). Diabetes ist meine Sache, Kirchheim-Verlag
- Paust, R., Ellebracht, H. (2004). Selbstbewusst mit Diabetes, Kirchheim-Verlag