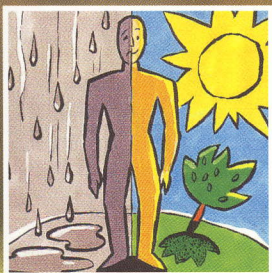


feel free

2008

1

Diabetes akzeptieren – ein Muss?



Schulung braucht Wiederholung



Diabetesalltag mit Höhen und Tiefen

Den Diabetes akzeptieren und ein Leben lang damit zurechtkommen ist nicht einfach. Warum „Durchhänger“ zum Alltag gehören und wann Hilfe von außen sinnvoll ist, erklärt Diplom-Pädagoge Rainer Paust.

ff: Herr Paust, kann man lernen, eine chronische Krankheit wie Diabetes zu akzeptieren?

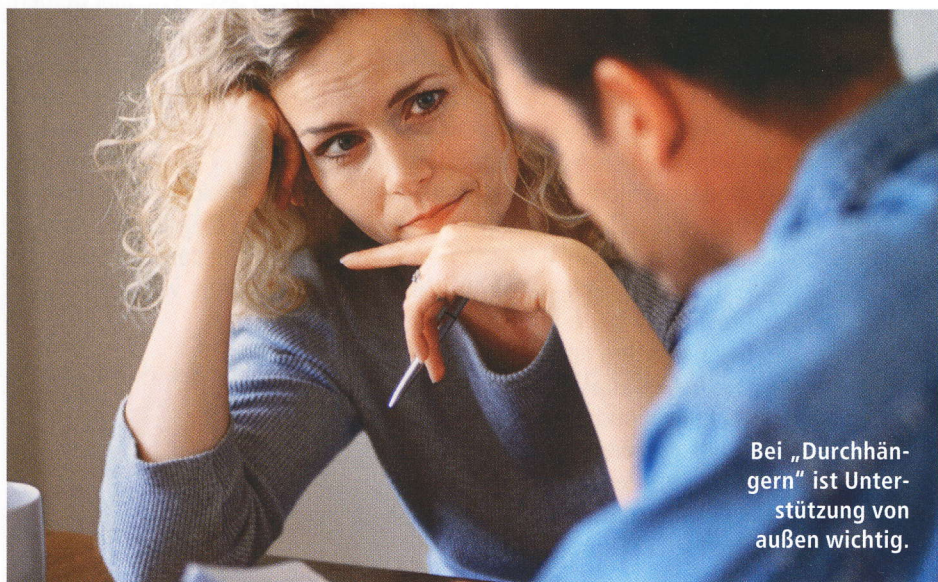
Paust: Wenn Akzeptieren bedeutet, dass man im allerweitesten Sinne seinen Frieden mit etwas findet, dann würde ich sagen: Ja, das kann man. Dies ist aber kein statischer, sondern ein dynamischer Prozess, der ein Leben lang andauert. Gelegentliche „Durchhänger“ gehören dazu. Bei den Gedanken und Gefühlen, die der Diabetes auslöst, geht es ja um weit mehr als nur die Behandlung. Es geht um die Auswirkungen der Erkrankung auf das ganze Leben. Die Herausforderung lautet: Wie mache ich mir die Therapie zum Freund, der mir dabei hilft, meine Ziele und Wünsche im Leben zu realisieren?



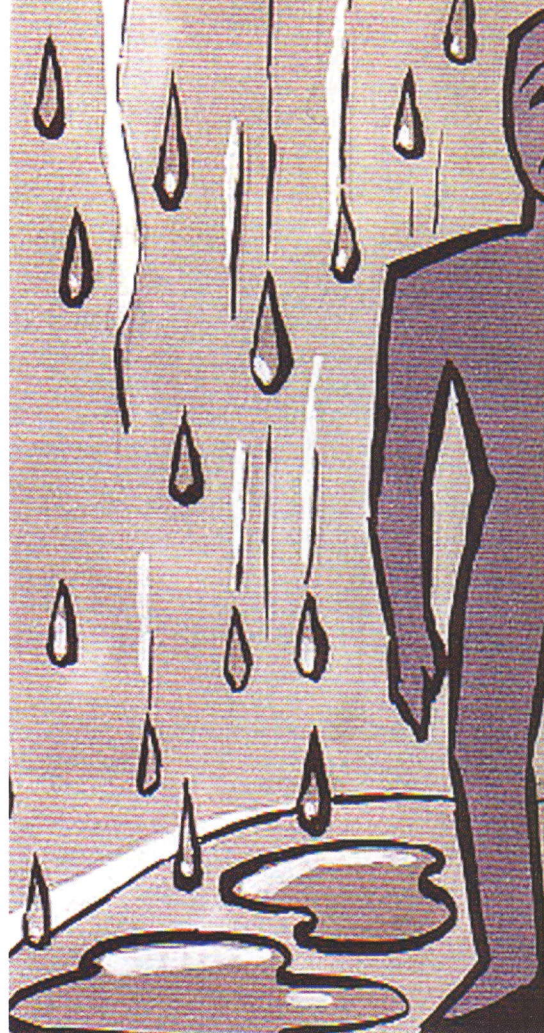
Der Diplom-Pädagoge Rainer Paust aus Essen hat ein Coping-Schulungsprogramm zur Diabetesakzeptanz entwickelt.

ff: Welche Ursachen für „Durchhänger“ kennen Sie von Ihren Patienten hauptsächlich?

Paust: Eine Ursache können schlechte Blutzuckerwerte sein – nämlich dann, wenn man das Gefühl hat: „Ich habe doch alles für meine Therapie getan, aber es klappt trotzdem nicht.“ Das Selbstwertgefühl gerät ins Wanken, man verliert seine Stärken aus den Augen. Weitere Ursachen können berufliche Belastungen wie Jobwechsel oder starker Druck am Arbeitsplatz oder andere psychische Belastungen sein. Und dann



Bei „Durchhängern“ ist Unterstützung von außen wichtig.

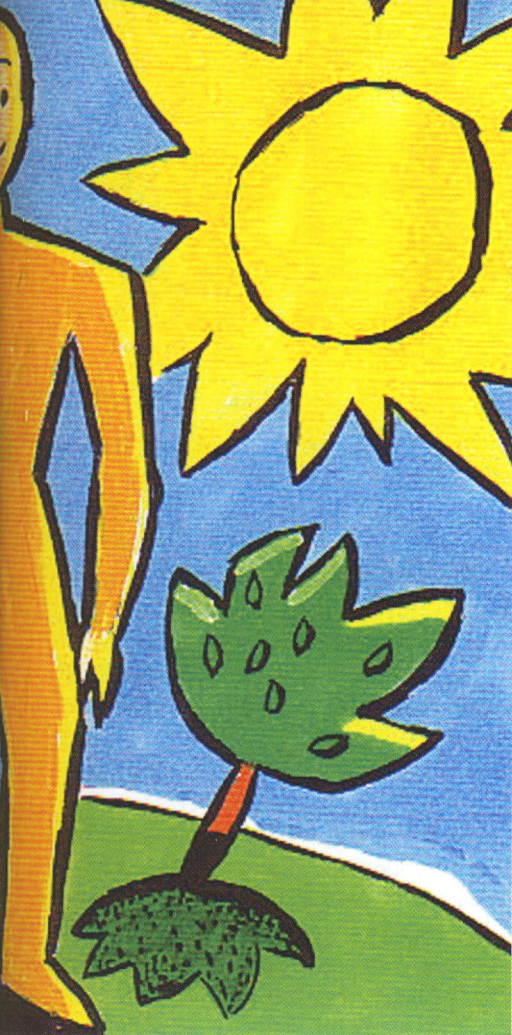


gibt es die Gruppe der Patienten, die ihren Diabetes noch nie wirklich angenommen bzw. akzeptiert haben. Das sind nicht wenige. Sie hadern auch nach vielen Jahren noch: „Warum ausgerechnet ich?“ Manche von ihnen sehen den Diabetes auch als Makel, sie trauen sich nicht, mit anderen darüber zu sprechen, z.B. am Arbeitsplatz.

Ein Bündel an Ursachen – mit einer Folge: Der Diabetes erhält weniger Aufmerksamkeit. Und aus vielen Gesprächen mit Patienten weiß ich, dass Blutzuckerwerte stark von dem Maß an Aufmerksamkeit abhängig sind, die man dem Diabetes zuteil werden lässt. Das sollte nicht zu wenig, auf der anderen Seite aber auch nicht zu viel Aufmerksamkeit sein. Hier muss man ein „gesundes“ Mittelmaß finden.

ff: Wann sollte man nach Unterstützung von außen suchen, um aus dem „Loch“ herauszufinden?

Paust: Wenn ein echter „Durchhänger“ mit einer Vernachlässigung der Therapie länger



mit anderen in Selbsthilfegruppen austauschen. Dieses soziale Netz ist sehr wichtig. Viel Erfahrung und Verständnis findet man aber vor allem in der Diabetesberatung. DiabetesberaterInnen schauen nicht nur auf die Therapie, sondern sind auch sehr sensibel für das emotionale Befinden des Patienten. Sie können ermutigen und neue Möglichkeiten aufzeigen. Viele sind auch sehr interessiert am Thema Psychologie, das sehen wir in unseren Seminaren zur Copingschulung.

ff: Sie sprechen die Copingschulung an: Was steht hinter diesem Konzept?

Paust: „Coping“ bedeutet im Deutschen so viel wie „mit etwas zurechtkommen“. Am Elisabeth-Krankenhaus in Essen haben wir ein Konzept erarbeitet, um Menschen mit Diabetes im Rahmen einer besonderen Schulung Kraft und Selbstvertrauen im Umgang mit dem Diabetes zu vermitteln. Wenn Menschen mit dem eigenen Erleben und dem Umgang mit dem Diabetes unzufrieden waren, konnten wir ihnen früher nur raten, eine Psychotherapie zu machen. Viele möchten das nicht so gerne. Die Copingschulung setzt vorher ein, ist eine Art Brücke zwischen Information und psychotherapeutischer Unterstützung.

ff: Werden diese Copingschulungen nur in Essen angeboten?

Paust: Inzwischen gibt es sie deutschlandweit. Wir haben bereits viele DiabetesberaterInnen in Seminaren auf die Copingschulung vorbereitet, und sie bieten die Schulung nun in Diabetespraxen und -zentren an. Leider kann bisher keine Abrechnung über die Krankenkasse erfolgen, so dass Patienten meist einen Kostenbeitrag selbst übernehmen müssen.

ff: Was kann man durch eine Copingschulung für sich selbst erreichen?

Paust: Man kann eine Antwort auf die Fragen finden: Warum habe ich Probleme, den Diabetes zu akzeptieren? Welche Ziele habe ich im Alltag, die mich motivieren können, mich um meine Gesundheit zu kümmern? Daraus kann man neuen Mut schöpfen, an sich zu glauben.

als ein halbes Jahr dauert, dann würde ich anfangen, der Sache auf den Grund zu gehen. Es gibt Menschen, die schaffen es allein, solche Phasen zu überwinden, aber die allermeisten benötigen einen verständnisvollen Gesprächspartner. Sie müssen über die Dinge sprechen können, die für sie eine Belastung darstellen. Das Aussprechen allein hat eine hohe entlastende Wirkung.

ff: Wer kann ein solcher Gesprächspartner sein?

Paust: Zunächst einmal kann das jemand aus dem Umfeld sein, also jemand aus der Familie oder ein Freund. Es hilft auch, sich

www.diabetes-psychologie.de

Die Arbeitsgemeinschaft „Psychologie und Verhaltensmedizin“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) bietet auf ihrer Internetseite unter anderem eine Liste von Psychotherapeuten mit DDG-Fachqualifikation.

Wege zur Diabetesakzeptanz

Copingschulungen

Lernen, Diabetes zu akzeptieren: diese Möglichkeit bieten Schulungen zur Krankheitsbewältigung (engl. „coping“). Die Schulungen werden deutschlandweit in Diabetespraxen und -zentren angeboten.

Dauer: 3 x 3 Stunden

Gruppenschulung:

4 – 6 Teilnehmer pro Gruppe

Ziele:

- Auseinandersetzung mit dem Einfluss des Diabetes auf das eigene Leben, auch mit negativen Gefühlen
- Entwicklung positiver Problemlösungen, auch aus den Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder heraus
- Entwicklung einer positiveren Einstellung zum Diabetes
- Stärkung des Selbstwertgefühls

Weitere Informationen im Internet: www.coping-schulung.de

Die Krankenkasse IKK plant voraussichtlich ab Herbst 2008, Copingschulungen für ihre Versicherten im Raum Westfalen-Lippe, Bayern und Niedersachsen anzubieten.

Das Buch zur Copingschulung

Selbstbewusst mit Diabetes

Rainer Paust,
Dr. med. Heiner
Ellebracht,
2. Auflage 2004,
126 Seiten,
€ 12,50,
im Buchhandel
erhältlich

