

# ZUCKER

AKTIV LEBEN MIT DIABETES

TITELTHEMA

## WINTERDEPRESSION

ESSEN & TRINKEN

**Orientalische Küche und Kultur:  
Der Stoff, aus dem die Träume sind**

DIABETES-MANAGEMENT

**Aktiv für ein gesundes Herz**

DAS KUNDENMAGAZIN VON

**ONETOUCH®**

LIFE SCAN  
A JOHNSON & JOHNSON COMPANY

Wissen hilft, ist aber nicht alles...

# Mental-Power bringt Motivation für Diabetiker

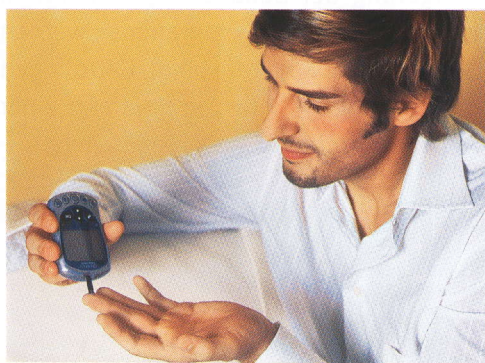
Diabetes mellitus – wenn diese Diagnose gestellt wird, ist der Schreck und die Verunsicherung bei den Betroffenen zunächst einmal groß. Es scheint, als müsse nun das ganze Leben umgestellt werden. Broteinheiten, Blutzuckerselbstmessungen, Insulinspritzen – das sind Dinge, die von nun an zum Alltag gehören.

BERICHT RAINER PAUST ABBILDUNGEN RAINER PAUST | 4T WERBEAGENTUR

**E**rlernen kann man all dies in speziellen Diabetes-Schulungen, wie beispielsweise im Diabetes-Zentrum des Elisabeth-Krankenhauses Essen, einer von acht Einrichtungen in der Bundesrepublik, die als „Klinisches Diabeteszentrum“ von der Deutschen Diabetes-Gesellschaft anerkannt und zertifiziert wurden.

Aber was geschieht, wenn es auch nach einer solchen Schulung mit der Umsetzung des Erlernen im Alltag hapert? Was, wenn Diabetiker zwar das Wissen über ihre Krankheit haben, es aber nicht richtig anwenden? Speziell für solche Fälle haben Pädagogen, Psychotherapeuten und Diabetologen am Elisabeth-Krankenhaus ein neues Behandlungsprogramm entwickelt. Diplom-Pädagoge Rainer Paust arbeitet seit über 15 Jahren im Schulungsbereich des Essener Diabetes-Zentrums, ist Leiter des Projektes „Coping-Schulung für Menschen mit Diabetes“ sowie Autor des Ratgebers zum gleichen Thema mit dem Titel „Selbstbewusst mit Diabetes“.

Sind Diabetiker nach einer Basisschulung, in der sie alles über Ernährung und Spritztechniken erfahren haben, nicht in der Lage, ihren Alltag allein zu meistern?



**[ RAINER PAUST ]** Zu dem Zeitpunkt, wenn jemand mit der Diagnose Diabetes konfrontiert wird, ist es für die betroffene Person zunächst wichtig, umfassend über seine Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten informiert zu werden. In Deutschland hat jeder Diabetiker ein Recht auf die Teilnahme an einer Informationsschulung. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen. Darüber hinaus unterstützt der Hausarzt oder ein Diabetologe bei der Einstellung des Diabetes. Die Erfahrung der letzten Jahre hat aber deutlich gezeigt: Wissen hilft, ist aber nicht das einzige Instrument, das ein Mensch mit Diabetes braucht, um dauerhaft mit der chronischen Erkrankung zurechtzukommen.

Etwa 30 bis 40 Prozent der Betroffenen geraten im Laufe ihres Lebens mit dem Diabetes in eine mehr oder minder ausgeprägte Krise. Diese geht häufig mit einem Nachlassen der Behandlungsmotivation einher; das heißt in diesen Zeiten werden beispielsweise keine Blutzuckerkontrollen mehr durchgeführt oder die Ernährungsanpassung wird nicht mehr eingehalten. Eine Vernachlässigung der Behandlung kann sich aber unmittelbar negativ auf die Behandlungsergebnisse auswirken und führt, sofern dem Motivationsverlust in der diabetologischen Betreuung nicht angemessen begegnet wird, in vielen Fällen sogar zum Versagen der Therapie.

Die Ursachen für solche Krisen sind häufig in der unzureichenden seelischen Bewältigung und Verarbeitung – dem so genannten Coping – der chronischen Erkrankung zu finden.



**Regelmäßig den Blutzucker kontrollieren, Insulin spritzen, Sport treiben, die Ernährungsgewohnheiten umstellen – das sind Belastungen, die eine starke Motivation des betroffenen Diabetikers erfordern**



KONTAKT  
**DIPLOM-PÄDAGOGE**  
**RAINER PAUST**  
**LEITER DES PROJEKTES**  
**„COPING-SCHULUNG FÜR**  
**MENSCHEN MIT DIABETES“**  
**UND KOORDINATOR DER**  
**PSYCHOSOZIALEN BETREUUNG**  
**IM BRUSTZENTRUM ESSEN**  
**ELISABETH-KRANKENHAUS**  
**ESSEN**  
**MOLTKESTRASSE 61**  
**45138 ESSEN**

WEITERE INFOS ZUM THEMA  
 COPING-SCHULUNGEN  
[WWW.COPING-SCHULUNG.DE](http://WWW.COPING-SCHULUNG.DE)

Was versteht man genau unter Coping?

**[ RAINER PAUST ]** Das Wort Coping kommt aus dem Englischen. „To cope with ...“ heißt soviel wie „mit etwas zurechtkommen“. In der Medizin wird Coping häufig mit Krankheitsbewältigung gleichgesetzt. Mir gefällt das Wort Coping aber besser, da es nicht nur beinhaltet, wie jemand mit den Anforderungen einer akuten oder chronischen Erkrankung umgeht, sondern alle Gedanken, Gefühle und Handlungen jenseits der Krankheit mit einbezieht. Das entspricht mehr unserem Schulungsansatz, nicht nur die Krankheit, sondern den ganzen Menschen zu sehen. Da die Krankheitsverarbeitung keinen allgemeingültigen festen Regeln unterliegt, gibt es nicht nur den einen richtigen Weg, Diabetes zu bewältigen. Coping ist vielmehr ein individuell ablaufender, vom Betroffenen, seinem Erkrankungsverlauf und der Umgebung abhängiger Prozess, der nicht ohne weiteres von einem Menschen auf einen anderen übertragbar ist. Vielerorts gibt es die Erfahrung, dass bei der Lösung individueller Schwierigkeiten des Krankheitserlebens und der Krankheitsverarbeitung nochmalige Informationsschulungen häufig an ihre Grenzen gelangen. Wir wissen aber auch, dass nicht jeder Betroffene in dieser Situation eine Psychotherapie braucht. Aus diesem Grund haben wir in einem interdisziplinären Team am Elisabeth-Krankenhaus die Coping-Schulung entwickelt, die beim Aufbau neuer Behandlungsmotivation eine wichtige Hilfe sein kann.

Was ist das Neue an den Coping-Schulungen?

**[ RAINER PAUST ]** Das Neue an der Coping-Schulung ist, dass mit ihr erstmalig in der Bundesrepublik ein Programm zur Verfügung steht, das Diabetikern gezielt beim Aufbau der Behandlungsmotivation hilft, indem es Wege zu einem selbstbewussten und positiven Umgang mit der Krankheit aufzeigt. Das hat es bisher nicht gegeben und existiert auch in den benachbarten europäischen Ländern nicht. Damit schließt die Coping-Schulung eine Lücke in der Betreuung von Diabetikern. Aufgrund der Bedeutung, die die von uns entwickelten Coping-Strategien für die Behandlungsergebnisse aufweisen, wurde die Coping-Schulung von der Deutschen Diabetes Gesellschaft als aktuelles, angemessen strukturiertes und bedarfsgemäßes Programm zur Verbesserung der Krankheitsverarbeitung bei Diabetes mellitus anerkannt.

Wen will diese Schulung ansprechen?

**[ RAINER PAUST ]** Die Coping-Schulung wurde für diejenigen Menschen mit Diabetes entwickelt, die trotz einmaliger oder mehrmaliger Informationsschulungen im persönlichen Umgang mit ihrer Erkrankung und deren Behandlung Schwierigkeiten und Probleme haben. Sie bietet für bereits informierte und geschulte Personen Hilfen zur Verbesserung ihres Krankheitserlebens und zur Steigerung der Behandlungsmotivation. Im Rahmen des Programms werden Selbsthilfefähigkeiten beim Betroffenen mobilisiert, die über den Effekt einer reinen Information weit hinaus gehen.

**Das Coping-Schulungsprogramm hilft Diabetikern gezielt bei der Entwicklung der Behandlungsmotivation**

Was wird in diesen speziellen Schulungen vermittelt?

**[ RAINER PAUST ]** Diabetiker, die an dem dreimal dreistündigen Programm in einer Gruppe von vier bis sechs Personen teilnehmen, lernen anhand ihrer individuellen Situation, Schwierigkeiten im Krankheitserleben und in der Umsetzung der Behandlung zu analysieren und zu verstehen und sich durch sinnvolle Ziele zu motivieren. Positive Coping-Strategien haben viel mit Selbstbewusstsein und einem starken Selbstwertgefühl zu tun. Wer sein Coping verbessert, geht insgesamt wesentlich besser und stressfreier mit Alltagssituationen und dem Diabetes um. Wir wissen aus unseren Befragungen, dass bei Patienten nach der Teilnahme an einer Coping-Schulung die eigene Behandlungsmotivation und die Übernahme der Verantwortung fürs eigene Handeln deutlich steigt. Und das hat bei dreiviertel der Befragten auch weitreichend positive Auswirkungen auf deren Blutzuckereinstellung und somit auf ihren gesamten Gesundheitszustand.

**Ein wichtiger Ansatz der Schulung ist der Aufbau eines starken Selbstwertgefühls, das den Betroffenen ermöglicht, stressfreier mit Alltagssituationen und dem Diabetes umzugehen**



Gibt es solche Coping-Schulungen nur in Essen?

**[ RAINER PAUST ]** Die von der Deutschen Diabetes Gesellschaft anerkannte Coping-Schulung wurde im Diabetes-Zentrum des Essener Elisabeth-Krankenhauses entwickelt und konzipiert. Seit 2000 wird hier nach diesem Verfahren unterrichtet. Seit 2002 bieten wir neben den Coping-Schulungen für Diabetiker auch Seminare für Trainer anderer Diabetes-Schulungseinrichtungen und Diabetes-Praxen an. Die speziellen Kompetenzen für den verantwortungsvollen Umgang mit den Methoden der Coping-Schulung lernen die Trainer in einem 16-stündigen Seminar. In letzter Zeit erleben wir ein sehr großes Interesse an unserem Programm. Es gibt mittlerweile etwa 25 ausgebildete und zertifizierte Zentren und Praxen in Deutschland, die ihren Patienten Coping-Schulungen anbieten. Und wir werden auch weiterhin andere Diabeteszentren dabei unterstützen, dass auch sie das Coping-Programm in Zukunft ihren Patienten anbieten können. ■