

# Nicht immer leicht – Diabetes und die Psyche

Trebur, 14.11.2013 1

*Franziska Schröder (MAS)  
Psychotherapie HPG / Psychoonkologie*

*Die Seele berühren*  
1

Verehrte Expertinnen!  
Verehrte Experten!

Erfahrungen aus der Perspektive  
der Betroffenen  
mit der der Behandelnden  
zusammenfügen

# Psychische Beeinträchtigungen bei Diabetes mellitus

- Angst
- Depression

# Angst

- ist eine völlig natürliche und sinnvolle Reaktion auf eine Bedrohung
- kann helfen, mich angemessen zu verhalten

# Angst

- vor Folgeerkrankungen
- Hypoglykämie
- Kontrollverlust
- nicht mehr am normalen Leben teilhaben zu können

Ist Angst bei Diabetes also  
eine sinnvolle Reaktion,  
um der Krankheit  
angemessen zu begegnen?

Angst ist ein unangenehmes  
Gefühl,  
das wir los werden wollen.

# Versuche, die Angst zu unterdrücken:

- „Ich habe ein bisschen Zucker.“
- Ablehnung der Ein-, oder Umstellung auf Insulin



# Die Bedrohung durch den Diabetes soll durch

- Bagatellisierung oder
- Ablenkung  
reduziert werden.

# Komplikationen und Spätfolgen

spielen am Anfang  
noch  
keine Rolle.

# Wenn

- sich Folgeerkrankungen manifestieren
  - der „Schaden“ nicht mehr auszublenden ist
- wird deutlich:

dass die Angst  
ihren Zweck erfüllen wollte,  
wenn man sie  
zugelassen hätte.

# Der Gegenpart zum Bagatellisieren:

das eigene Verhalten  
vordergründig am  
Problem zu  
orientieren.

# Eigenverantwortung übernehmen heißt:

- Kontrolle anzustreben
- frustriert sein, wenn Bemühungen nicht zum Ziel führen
- an eigene Grenzen zu stoßen

# Balance finden zwischen:

- gefühlorientiertem Verhalten  
(Unterdrückung der Angst)
- problemorientiertem Verhalten  
(verstärkte Eigenverantwortung)

# Angst

- nicht problematisieren
- als sinnvolles Signal anerkennen



# Wann ist Angst krankhaft?

Wenn sie:

- lang anhaltend ist
- übermäßig stark ist
- den Alltag beeinträchtigt
- ohne Gefahr auftritt
- zu unvernünftigem Verhalten führt

# Gründe für Angst bei Diabetes mellitus

Angst vor:

- Hypoglykämie
- Kontrollverlust
- Angst vor Folgeerkrankungen
- Stigmatisierung durch Insulinspritzen
- Überforderung durch die Insulintherapie

# Wechselwirkungen zwischen verstärkter Angst und Diabetes

- Stoffwechseleinstellung nicht optimal
- verminderte Lebensqualität
- Verstärkung von Belastungen, die durch den Diabetes entstanden sind

# Ursache:

- einer Angsterkrankung:  
psychisch
- der Diabeteserkrankung:  
körperlich

# Haben Menschen mit Diabetes zu viel oder zu wenig Angst?

# Angst oder Furcht?

Groß-Gerau, 09.09.2013 22

*Franziska Schröder (MAS)  
Psychotherapie HPG / Psychoonkologie*

*Die Seele berühren*

Furcht: Starkes Gefühl der Abneigung, bezieht sich auf eine reale Situation

Angst: ist eher ungerichtet und nicht rational zu begründen

# Furcht

- ist eine völlig natürliche und sinnvolle Reaktion auf eine Bedrohung
- kann helfen, mich angemessen zu verhalten



# Angst

aus dem lateinischen: angustiae

bedeutet

Enge, Einengung

# Menschen mit Diabetes brauchen ausreichend Furcht vor Komplikationen.

Nehmen Sie Ihre Furcht  
ernst und lassen Sie sich  
von Ihrer Angst nicht  
unterkriegen!

# Zeit für: Fragen, Anregungen, Ergänzungen

# Depression:

aus dem Lateinischen  
deprimere = niederdrücken

# Depression

- kommt bei Menschen mit Diabetes häufiger vor
- wird von Menschen mit Diabetes vielfach unterschätzt
- erfolgreiche Behandlung verbessert auch die Symptome des Diabetes

# Depression oder depressive Verstimmung?

Leichte oder schwere Depression?

Antriebsgemindert oder fast gelähmt?

# Warum sind Menschen mit Diabetes anfälliger für eine Depression?

Der Diabetes bestimmt den Tagesablauf und beschränkt gewisse Freiheiten.



# „Pflichten“ der DiabetikerInnen:

- regelmäßig Blutzucker kontrollieren
- Medikamente einnehmen
- Insulin spritzen
- auf gesunde Ernährung achten
- auf ausreichende Bewegung achten
- angemessene Kleidung tragen...

# Welche Freiheiten werden beschränkt?

- Arbeitsalltag
- Hobbies
- Soziales Umfeld
- Paarbeziehung

# Wechselwirkungen:

- Eine Depression senkt die Motivation, sich um seine Gesundheit zu kümmern.
- Die körperliche Erkrankung schlägt sich auf die Psyche nieder.

# Erschwerte Diagnosestellung bei Personen mit Diabetes:

Symptome überschneiden sich.

- gedrückte Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsminderung
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Schlafstörungen
- Suizidgedanken
- verminderter Appetit, Gewichtsverlust
- Libidoverlust

# Depression erschwert

- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Achten auf die empfohlene Ernährungsweise
- Durchführen angeratener körperlicher Aktivitäten

# Was tun bei Depression?

- Symptome ernst nehmen
- sich anvertrauen
- sich nicht schämen

Sie haben gute Behandlungsaussichten!

# Wie behandeln?

## Leichte Depression / depressive Verstimmung:

### Psychotherapie Einzel oder in der Gruppe



# Mittelschwere Depression

Psychotherapie

Einzel oder in der Gruppe

Psychopharmaka (Nebenwirkungen!)

# Schwere Depression

## Psychopharmaka Stützende Psychotherapie

# Zeit für Fragen, Anregungen, Ergänzungen

Herzlichen Dank  
für Ihr Interesse!