

Diabetes-Erkrankte neigen häufig zu Depressivität und Entmutigung

Selbsthilfeinitiative: "Oft stecken Anpassungsschwierigkeiten dahinter!"

"Glücklicherweise können wir sagen, dass diese Aussage einerseits wahr ist, weil die Forschung in den letzten Jahrzehnten massive Fortschritte erzielt und die Behandlung des Diabetes deutlich erleichtert hat. Gleichsam ist die Festhaltung aber überaus trügerisch, kaschiert sie doch die weiterhin bestehenden, enormen Konsequenzen für den Betroffenen, die für Außenstehende kaum einsehbar sind. Immerhin vergessen viele Menschen: Die Zuckerkrankheit ist unberechenbar und lässt sich kaum von einem auf den anderen Tag planen. Wer sich in allzu großer Sicherheit wiegt, dass eine konstante Insulinverabreichung Überzuckerungen vermeiden möge, wird sich in der Praxis wundern: Eine heute funktionierende Medikation kann schon morgen wieder unzureichend sein. Und auch ein Zuckerwert hat nur temporäre Aussagekraft", erklärt der Leiter der bundesweit arbeitenden Selbsthilfeinitiative zu Hormonellen und Stoffwechselerkrankungen, Dennis Riehle (Konstanz).

"Diese Unsicherheit ist ein Grund dafür, weshalb Diabeteskranke einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, psychisch zu erkranken. Der Mensch ist schon aus anthropologischer Sicht darauf ausgerichtet, in Verlässlichkeit zu leben. Andernfalls gerät er in Angst - die perfekte Grundlage für das Aufkeimen einer seelischen Dysbalance. Ich erkenne es an mir selbst: Auch wenn ich bereits weit vor meiner Zuckerkrankheit an mehreren psychischen Störungen litt, so bedeutete die Diagnose des Diabetes einen zusätzlichen Stressor, der mich nach langer psychischer Stabilität aus dem Gleichgewicht brachte. Es war vor allem die Sorge vor einer wachsenden Überforderung durch eine chronische Belastung, die schlagartig einer permanenten Aufmerksamkeit bedurfte. Denn die Gewissheit, dass extreme Hyper- oder Hypoglykämien im schlimmsten Falle im Delirium enden können, sensibilisierte nicht nur mich. Betroffene von Diabetes schildern übereinstimmend: Die Furcht begleitet den Erkrankten, einer Behinderung ausgeliefert zu sein, deren Verlauf nicht prognostizierbar ist", erklärt der 37-jährige Psychologische Berater, der selbst an Diabetes erkrankt ist.

"Es geht nicht allein darum, pedantisch auf die Tabletteneinnahme zu achten. Das müssen viele Menschen. Diabetes bedeutet einen dauerhaften Lebenswandel - und das fällt gerade deshalb schwer, weil wir alle Gewohnheitstiere sind. Umbrüche in unserem Dasein sind stets mit einem Aufwühlen unserer Seele verbunden. Plötzlich eine stringente Diät einhalten, die Bewegung deutlich zu erhöhen und mehrmals täglich Zuckerwerte zu bestimmen, sie interpretieren und adäquat reagieren müssen - beispielsweise durch die Verabreichung der angemessenen Insulinmenge: All das nehmen viele Betroffene als einen großen Berg an Veränderungen wahr, der beispielsweise auch als bestimmendes Bild bei einer Depressionserkrankung vorherrscht. Der Prozess, sich in Grenzen einzufinden, die das Leben uns als Tatsache setzt, stellt keine Alltagsaufgabe dar, die wir aus unserer Routine kennen. Viel eher bedarf es dafür einer Anpassung, der sich nicht wenige Menschen unzureichend gewachsen sehen. Die Ursache für psychische Probleme bei einer Diabetes-Erkrankung sind somit exogener Natur, das heißt, sie rühren aus dem Umstand der Hilflosigkeit gegenüber den äußeren Einflüssen, für deren Auswirkungen wir uns Bewältigungsstrategien aneignen und sie wohl auch nicht selten lebenslang aktuell halten müssen", formuliert Ernährungs- und Sozialberater Dennis Riehle in seiner aktuellen Stellungnahme.

"So scheint es notwendiger denn je, dass Diabetesbetroffene nicht nur ihren Zuckerspiegel im Blick behalten, sondern sich auch um ihre Seele kümmern. Wenngleich die Erkrankung mit keinem speziellen psychischen Störungsbild assoziiert ist, sind prinzipiell alle affektiven, neurotischen, somatoformen und Belastungskrankheiten als Folge oder Begleiterscheinung eines Diabetes denkbar. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene sich genau beobachten - und auch Hinweise auf mögliche Verhaltensänderungen durch ihre Angehörigen ernstnehmen. Typische Symptome wie ein sozialer Rückzug, ein negativiertes Stimmungsbild, Antriebslosigkeit, Ängstlichkeit, Panikreaktionen oder unerklärliche Körpersymptome wie Schmerzen können ein Anzeichen für ein aufkommendes psychisches Problem sein. Die Abklärung solcher Indizien sollte im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung durch den Hausarzt erfolgen, je früher umso besser. Denn gerade im chronifizierten Zustand ist die Behandlung seelischer Krankheiten komplex, schwierig und langwierig - besonders dann, wenn sie mit einer Grunderkrankung wie dem Diabetes auftreten", so Riehle.

"Psychische Störungen sind keinerlei Grund für Scham. Mindestens jeder vierte Bundesbürger erkrankt in seinem Leben an solch einer Problematik. Das gesellschaftliche Stigma, das noch immer mit ihr verbunden ist, sollte niemanden davon abhalten, sich bei Bedarf in eine Psychotherapie zu begeben, eine Beratung in Anspruch zu nehmen oder eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Gerade verhaltenstherapeutische Maßnahmen versprechen bei raschem Einleiten der Behandlung recht große Erfolgsaussichten - und haben den positiven Nebeneffekt, nicht nur zu mehr seelischem Gleichgewicht beitragen zu können, sondern gleichsam praktische und nützliche Tipps für die Handhabung und Integrierung der Zuckerkrankheit in den Tagesablauf zu liefern. Mittlerweile gibt es vielerorts auf die Betreuung von Diabetespatienten geschulte Psychotherapeuten, welche den Fokus auf die kognitive Relativierung der scheinbar unüberbrückbaren Hürden im Kopf des Betroffenen lenken. Das von vielen Patienten gefürchtete "Wühlen in der Vergangenheit" ist dabei meist nicht nötig. Stattdessen richtet sich das Augenmerk auf die Wiederherstellung eines sinnstiftenden Wohlbefindens und einer gesunden Betrachtung der Zuckerkrankheit als händelbaren Begleiter", erklärt Dennis Riehle abschließend.

Die Selbsthilfeinitiative bietet bundesweit eine kostenlose Psychologische, Sozial-, Familien- und Ernährungsberatung per Mail an. Diese ist über die Webadresse: www.selbsthilfe-riehle.de erreichbar. Dennis Riehle steht mit seinem Engagement auch Verbänden und Vereinen der Selbsthilfe zur ehrenamtlichen Unterstützung zur Verfügung. Interessierte können sich jederzeit bei ihm melden.

Pressekontakt

Selbsthilfeinitiative Hormonelle und Stoffwechselstörungen

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

<https://selbsthilfe-riehle.de>
info@selbsthilfe-riehle.de

Firmenkontakt

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

<https://presse-riehle.de>
info@presse-riehle.de

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild



Selbsthilfeinitiative

Hormonelle und Stoffwechselerkrankungen

mit Magen- und Darm-
Leber- und Nierenkrankheiten