

Depressionen

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die jeden Tag Aufmerksamkeit braucht – 365 Tage im Jahr. Für Betroffene und auch ihre Familien bedeutet das zusätzlichen Stress zu den normalen Alltagsproblemen.

O b Medikamente einnehmen, Blutzucker messen oder Insulin spritzen: Diabetes ist für Betroffene, aber auch für Angehörige eine lebenslange Herausforderung: Gerade für Eltern, die sich um ihr an Diabetes Typ 1 erkranktes Kind kümmern, ist es ein hoher organisatorischer wie auch emotionaler Aufwand, das Blutzuckermanagement in den Familienalltag zu

Belastung für die Familie „Die Herausforderung, das Diabetesmanagement täglich gemeinsam zu bewältigen, kann das Familienleben mehr oder weniger stark belasten“, erklärt Diabetologin Dr. med. Kerstin Mönkemöller. Wenn die Therapie zum Mittelpunkt des Familienlebens wird, bleibt neben beruflichem und privatem Stress immer weniger Raum, sich füreinander Zeit zu nehmen, zu genießen und sich vom Alltag zu erholen. Wenn dann zusätzlich schlechte Blutzuckerwerte und Unterzuckerungen folgen, bestimmen Konflikte oft den Alltag.

tagten Menschen mit Diabetes Typ 2 aus Antriebslosigkeit oder Vergesslichkeit: „Häufig spritzen überlastete Betroffene ihr Insulin zum Beispiel nicht mehr in regelmäßigen Abständen“, sagt Mönkemöller und ergänzt: „Irgendwann ist dann der Punkt erreicht, an dem es für sie und ihre Gesundheit gefährlich wird.“

Gemeinsam Stress senken Um dieser Spirale zu entkommen, sollten sich Betroffene an ihr Diabetesbehandlungsteam wenden. Wichtig ist, dass dabei auch depressive Störungen frühzeitig erkannt werden: Menschen mit Typ-1-Diabetes haben im Vergleich mit der Gesamtbevölkerung ein drei- bis vierfach erhöhtes Risiko, daran zu erkranken. Psychosoziale Hilfen zur praktischen Umsetzung der Therapie zählen zum Aufgabengebiet der Diabetesberaterinnen. Um den besonderen Bedürfnissen von Patienten mit Diabetes gerecht zu werden, hat die Deutsche Diabetes Gesellschaft eine Zusatzqualifikation zum „Fachpsychologen Diabetes DDG“ konzipiert. (www.diabetes-psychologie.de). Sozialarbeiter können bei sozialrechtlichen (z. B. Schwerbehindertenrecht, Pflegeversicherung) oder alltagspraktischen Fragestellungen (z. B. staatliche Unterstützungen für Familien im Rahmen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes) weiterhelfen. ■

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
 Bundesgeschäftsstelle
 Reinhardtstraße 31
 10117 Berlin
 Tel.: 0 30/2 01 67 70
 Fax: 0 30/20 16 77 20
 E-Mail: info@diabetesde.org
 Internet: www.diabetesde.org oder
 www.deutsche-diabetes-hilfe.de



integrieren. Deshalb sind Patienten, aber ebenso auch deren Angehörige, häufig erschöpft. Folge davon können depressive Störungen oder gar ein Burn-out sein.

Überforderung erkennen „Betroffene sowie Familienmitglieder sehen dann die Erkrankung immer mehr als Störfaktor. Häufig fühlen sie sich gestresst und ausgelaugt“, sagt Mönkemöller. Am Ende des Tages bleibt das Gefühl, dass der Diabetes den Tagesablauf dominiert. Denn „Urlaub vom Diabetes“ nehmen geht nicht. Wenn Konflikte das Familienleben bestimmen oder zunehmend negative Gedanken und Stimmungen den Alltag prägen, muss das ernst genommen werden, rät die diabetesDE-Expertin. „Denn empfinden die Patienten das Diabetesmanagement mehr und mehr als Last und vernachlässigen ihre Therapie, können das erste Anzeichen einer Depression oder gar eines Burn-outs sein“, informiert die Diabetologin. Blutzuckerwerte messen kostet mehr Energie als zuvor. Sei es beim Jugendlichen mit Diabetes Typ 1 aus Trotz oder beim be-

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

GEREIZTE
WINTERHAUT?
WUNDE NASE?

Schnelle Hilfe!



VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN.

EINE EMPFEHLUNG GUTEN GEWISSENS: **CICAPLAST BAUME B5**

- ✓ 5% Panthenol unterstützt aktiv die Wundpflege
- ✓ Anti-bakterieller Wirkstoffkomplex
- ✓ Einzigartige Pflgetextur

*Neu:
Jetzt auch im
Pocket-Format 15 ml!*

DER WUNDPFLEGE-BALSAM FÜR DIE GANZE FAMILIE.