



## PSYCHODIABETOLOGIE WAS IST DAS? TEIL 1



MARIANNE KÖNIG • 25 APRIL 2022 • MEDIZIN

**Nimmt man den Begriff „Psychodiabetologie“ unter die Lupe, erkennt man schnell, dass es sich um eine Wortverbindung von „Psychologie“ und „Diabetologie“ handelt. Bei genauerem Blick sind viele bedeutungsvolle und interessante Themenfelder gemeint, die neben körperlichen Grundlagen ihren Schwerpunkt auf psychische und psychosoziale Aspekte der Erkrankung legen.**

Die Diagnose „Diabetes mellitus“ (DM) hat unbestritten vielerlei Konsequenzen für das alltägliche Leben der Betroffenen und ihrer nahen Angehörigen. Mit dem Zeitpunkt der Diagnose entstehen neue psychische Anforderungen und praktische Aufgaben. Es geht nun vorerst um die Bewältigung und Akzeptanz der Diagnose, das Erlernen der Grundlagen des menschlichen Stoffwechsels und das Erarbeiten von neuen praktischen Fertigkeiten.

Mit der Neuerkrankung sind unmittelbar drei psychodiabetologische Handlungsfelder angesprochen:

- „Wie sag ich's bloß?“ – Diagnosevermittlung
- „Warum ich?“ – Unterstützung der Krankheitsbewältigung und -akzeptanz
- „Hilf mir, es selbst zu tun!“ – Wissensvermittlung zum Selbstmanagement

### „WIE SAG ICH'S BLOSS?“ DIAGNOSEVERMITTLUNG

In der Übermittlung der Diagnose ist eine hohe Sensibilität im Umgang mit den Betroffenen und ihren Angehörigen sowie eine gute Arzt-Patient\*innen-Beziehung wichtig. Denn egal, um welche Diabetesform es sich handelt, die Patient\*innen und deren Angehörige sind plötzlich mit einer Veränderung ihres Lebens konfrontiert. Beim Typ-1-Diabetes mellitus gibt es bisher keine Heilung, wenn auch sehr gute Therapiemöglichkeiten. Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes, die heutzutage als Lebensstilerkrankungen verstanden werden, können mittels Lebensstilveränderungen verhindert bzw. verbessert werden. Die Veränderbarkeit dieser Diagnosen anzusprechen ist wesentlich und soll mit

Angeboten zur Begleitung der Lebensstilveränderung erfolgen. Bei der Diagnosevermittlung gilt es, die Vorerfahrungen vieler Betroffener und Angehöriger durch Diabeteserkrankungen in der Familie zu berücksichtigen. Diese sind mit unterschiedlichen Gefühlen verbunden (Zuversicht, Angst, Trauer u. v. m.) und können sich vor allem hinsichtlich der Diagnoseakzeptanz und Krankheitsbewältigung negativ auswirken.

Der klinischen Psychologie und/oder der Gesundheitspsychologie kann hier die Rolle zukommen, die Medizin punkto Zeitpunkt, Art, Wortwahl und Umfang des Diagnosevermittlungsgesprächs zu beraten bzw. dieses Gespräch auch unterstützend zu begleiten. Im Zusammenhang mit Typ-1-Diabetes können Zuversicht und Ermutigung notwendige Vermittlungsinhalte sein. Bei Prädiabetes und Typ 2 zielen Gespräche eher auf den Aufbau der Motivation zur Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung ab.

## **„WARUM ICH?“ UNTERSTÜTZUNG DER KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG UND - AKZEPTANZ**

Durch die neu entstandene Situation wird eine Anpassungsleistung an die momentanen Erfordernisse im praktischen Alltag und auch in der psychischen Bewältigung erforderlich. Die vielen neuen Informationen und Notwendigkeiten sowie die die Sorge um die Gesundheit und Zukunft bewirken bei den meisten Betroffenen und ihre nahen Angehörigen eine Überforderung mit sehr intensiven, verknüpften Gefühlen wie Angst, Schuld, Verzweiflung und Trauer. Eine psychologische Begleitung durch diese Krise, um den eigenen Weg zur Bewältigung der Diagnose zu finden, ist für manche Menschen sehr hilfreich. Die Diabeteserkrankung muss eine wichtige Nebenrolle im Leben des Betroffenen spielen dürfen, damit eine hohe Lebensqualität erfahren werden kann.

Die klinische Psychologie und/oder die Gesundheitspsychologie hat hier die Aufgabe, Betroffene, Angehörige und Teams in der akuten Situation bei der Krisenbewältigung zu unterstützen. Wissen zu Trauerphasen und unterschiedlichen Bewältigungsstrategien von Menschen sind hilfreich, um sich selbst und andere verstehen zu lernen sowie neue Strategien zu erproben.

## **„HILF' MIR, ES SELBST ZU TUN!“ – WISSENSVERMITTLUNG ZUM SELBSTMANAGEMENT**

„Wie schaut die Zukunft aus?“ ist eine sehr häufig gestellte Frage. Daher ist es wichtig, die Betroffenen und ihre Angehörigen bestmöglich über die Erkrankung Diabetes und die Therapieoptionen zu informieren und entsprechend Zeit zu investieren. Denn je besser die Betroffenen über ihre Erkrankung – inklusive der aktuellen Behandlungsoptionen – informiert sind, desto besser sind die Voraussetzungen für ein gutes Selbstmanagement. Für den Erfolg der Wissensvermittlung ist es von zentraler Bedeutung, geeignete Lernangebote für die Betroffenen und Angehörigen zu wählen und deren Umfang an die maximale Aufnahmekapazität anzupassen.

Klinische Psychologie und/oder Gesundheitspsychologie kann hier punkto Lerntechniken, Erstellung von Lehr- und Lernmaterialien, Umgang mit Sprachbarrieren, transkulturelle Wissensvermittlung, Konzentrationsleistung und Informationsverarbeitung beratend und unterstützend einwirken.



**Marianne König**