

## Wann wende ich mich an eine/n Klinische/n PsychologIn?

- Sie haben vor kurzem die Diagnose Diabetes erhalten und sind mit Ihrer neuen Lebenssituation überfordert.
- Sie kämpfen mit Symptomen wie z.B. Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Ängsten.
- Sie haben sich in den vergangenen Wochen häufig niedergeschlagen, hoffnungslos und depressiv gefühlt.
- Die Selbstbehandlung von Diabetes überfordert oder stresst Sie.
- Sie benötigen Unterstützung bei der Aufrechterhaltung Ihrer Therapiemotivation.
- Ihre Gedanken kreisen um mögliche Folgeerkrankungen von Diabetes und das macht Ihnen Angst.
- Eine Person aus Ihrem näheren Umfeld hat Diabetes und Sie möchten ihn/sie gerne bestmöglich unterstützen.
- Sie haben den Spaß an Tätigkeiten verloren, die Ihnen sonst Freude bereiten.
- Sie möchten gerne mit einer Vertrauensperson über Ihre krankheitsbezogenen Ängste reden.
- Sie wollen Ihre Lebensqualität mit der Diabeteserkrankung erhöhen.
- Sie möchten die Krankheit akzeptieren und sich bei diesem Prozess unterstützen lassen.

Bleiben Sie mit Ihrer Belastung nicht alleine. Sprechen Sie Ängste und Sorgen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt an und nehmen Sie im Bedarfsfall psychologische Unterstützung in Anspruch!

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Diabetes und Psyche?

Unsere  
Helpline  
ist für  
Sie da!



**01 504 80 00**

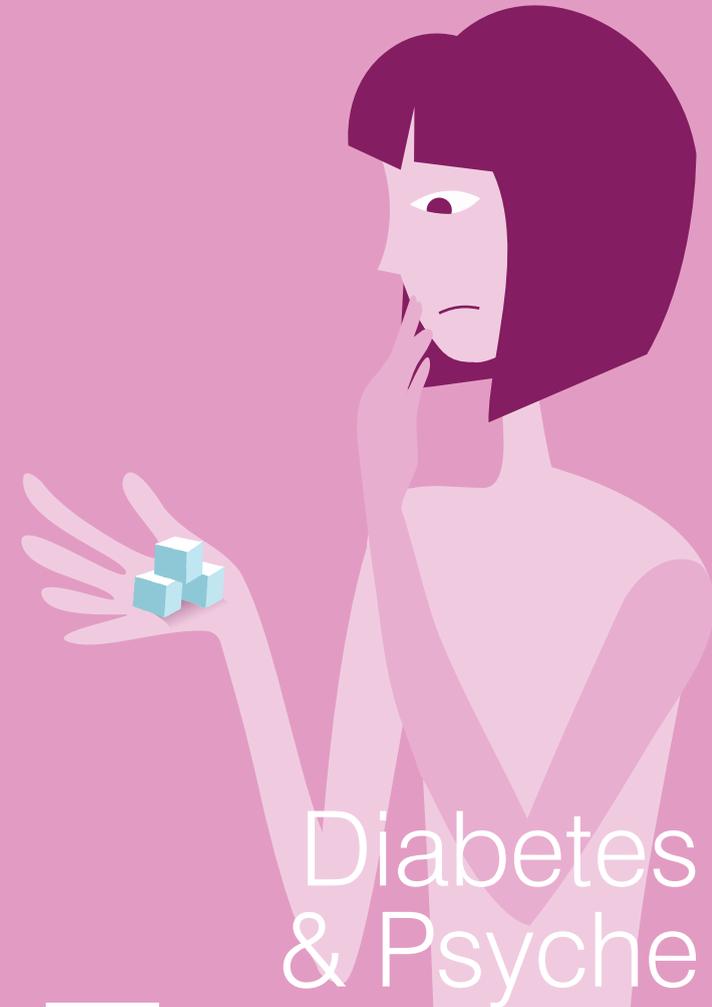
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

**www.psychnet.at**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**

# Was ist Diabetes?

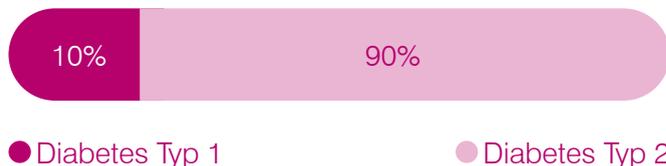
Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel bemerkbar macht. Grund dafür ist eine verminderte Produktion oder Wirkung des Hormons Insulin, welches dazu beiträgt, dass der Zucker aus der Nahrung aufgespalten, ins Blut transportiert und den Zellen als „Kraftstoff“ zur Verfügung gestellt wird.

## Typ 1 Diabetes

Beim **Typ 1 Diabetes**, der vorwiegend im Kindes- und Jugendalter diagnostiziert wird, ist die Ursache für den erhöhten Blutzuckerspiegel ein absoluter Insulinmangel. Das heißt, die Bauchspeicheldrüse produziert infolge einer Autoimmunreaktion kein (oder nur sehr wenig) Insulin und es muss im Regelfall mit einer Insulintherapie ersetzt werden. Die Erkrankung tritt plötzlich auf und wird von eindeutigen Symptomen begleitet: vermehrter Durst und Harndrang, Bettnässen, Müdigkeit, Gewichtsverlust. Die lebenslange Selbstbehandlung mit Insulin ist komplex, erfordert Wissen, aber auch stetige Motivation und stellt damit große Anforderungen an die Familien sowie die betroffenen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen.

Rund 90% der Betroffenen haben jedoch Diabetes Typ 2:

## Verteilung von Diabetes Typ 1 und Typ 2 in Österreich



## Typ 2 Diabetes

Die meisten Menschen mit Diabetes haben **Typ 2 Diabetes**, der von den Betroffenen oft lange unbemerkt bleibt. Typ 2 Diabetes wird meist erst in Folge anderer gesundheitlicher Beeinträchtigungen oder Ereignisse diagnostiziert.

Unbemerkt schädigt Typ 2 Diabetes auf Dauer die Blutgefäße und Nerven. Ratsam sind daher Teilnahmen an Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks, bei denen der Nüchternblutzucker kontrolliert wird bzw. Zuckerbelastungstests gemacht werden. Ein erhöhter Blutzucker kann auch durch vermehrten Durst, Kopfschmerzen oder Müdigkeit auffallen.

Für den weiteren Verlauf von Diabetes Typ 2 und die Minimierung des Risikos von Folgeerkrankungen ist eine Veränderung des Lebensstils mit dem Ziel der Gewichtsreduktion durch regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung nötig. Medikamente und/oder eine Insulintherapie sind je nach Fortschritt der Erkrankung ebenfalls Therapieoptionen.

## Diabetes und Psyche

Mit der Diagnose Diabetes sind immer weitreichende Veränderungen der Lebensgewohnheiten verbunden. Bei Diagnosestellung sind die Betroffenen meist verunsichert und Gefühle wie z.B. Angst, Schuldgefühle oder Traurigkeit können in dieser akuten Belastungssituation auftreten. Klinische PsychologInnen stehen den Betroffenen als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung und können bei der Verarbeitung der Diagnose durch den Aufbau von Bewältigungsstrategien (Coping) unterstützen. Das Akzeptieren der Diagnose, die Auseinander-

setzung mit der Erkrankung sowie die Integration von Therapien in den Alltag bedeuten für Betroffene vielfältige Anpassungsleistungen. Dieser Prozess kann von diabetesspezifischen Ängsten und/oder Stimmungsschwankungen begleitet sein. Das Risiko von Menschen mit Diabetes an Depressionen zu erkranken, ist sogar doppelt so hoch wie bei gesunden Menschen.

## Psychologische Unterstützung bei der Bewältigung von Diabetes

**Klinische PsychologInnen** unterstützen Betroffene sowie Angehörige und Institutionen im Bereich der Psychodiabetologie fachlich kompetent – zum Beispiel durch die:

- Förderung der Akzeptanz der Erkrankung und Unterstützung bei der Integration in den Alltag
- Entlastung bei Stress und Überforderung mit der Selbstbehandlung
- Unterstützung im Umgang mit diabetesbezogenen Belastungen und Krisen
- Förderung von Selbstmanagement und Empowerment
- Reduktion diabetesbezogener Ängste – u.a. durch Erklärungen zu deren Entstehung und Aufrechterhaltung, der Förderung positiver Denkmuster und der Anwendung von Entspannungstechniken
- Unterstützung bei Verhaltens- und Lebensstilmodifikationen
- Diagnostik und Behandlung begleitender psychischer Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Süchten, Ängsten oder Essstörungen