

# Infobaustein Diabetes mellitus: Psychische Stabilität

Stärkung für die Seele  
und Lebensfreude

Titelbild: AdobeStock/RFBSIP

**vivida bkk**

78044 Villingen-Schwenningen

**Kundencenter**

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

www.vividabkk.de

**Sie möchten Kunde werden?**

Service-Hotline 0800 0104 501

**Digital und bundesweit**

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

**Folgen Sie uns**

[www.facebook.com/vividabkk](https://www.facebook.com/vividabkk)

[www.instagram.com/vividabkk](https://www.instagram.com/vividabkk)

[www.x.com/vividabkk](https://www.x.com/vividabkk)

[www.linkedin.com/company/vividabkk](https://www.linkedin.com/company/vividabkk)

[www.xing.com/pages/vividabkk](https://www.xing.com/pages/vividabkk)

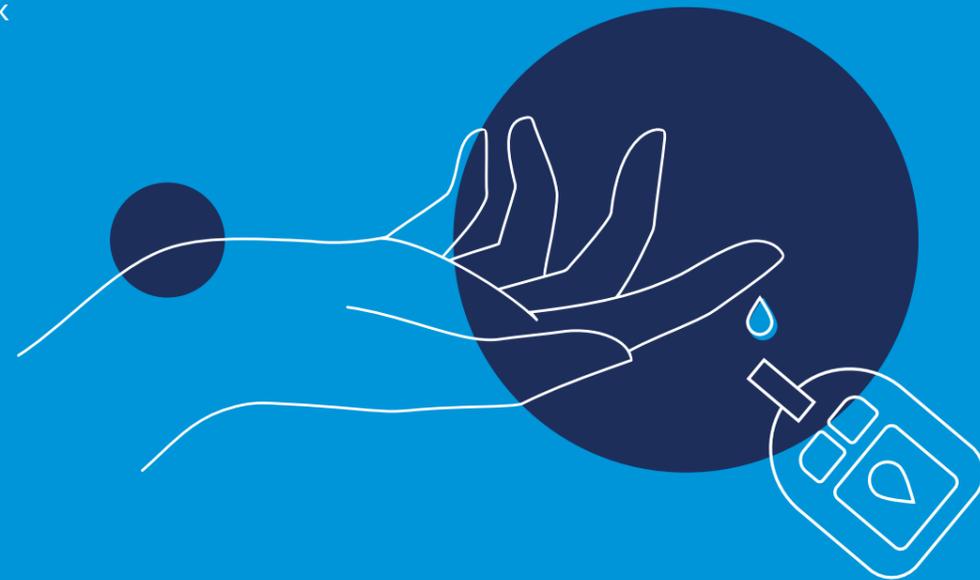
Depressionen sind bei Diabetes-Patienten nicht ungewöhnlich. Denn oftmals wird die Erkrankung in bestimmten Situationen als stark belastend und einengend empfunden. Mit der vorliegenden Broschüre informieren wir Sie darüber, wie Sie depressive Symptome an sich selbst erkennen. Sie können und sollten dann aktiv werden: Es gibt viele Möglichkeiten, sich trotz chronischer Erkrankung eine positive Lebenseinstellung zu erhalten.

Eine interessante und vor allem informative Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk

### Ziel dieser Broschüre:

Sie kennen die Ursachen, Beschwerden, und Behandlungsmöglichkeiten einer Depression – insbesondere auch im Zusammenhang mit der Zuckerkrankheit. Sie wissen, wie wichtig seelische Ausgeglichenheit für das allgemeine Wohlbefinden ist, aber auch für den Erfolg der Diabetes-Therapie.



## Inhalte

1. **Wenn die Seele mitleidet** \_\_\_\_\_ **4**
2. **Ängste und Sorgen in den Griff bekommen** \_\_\_\_\_ **5**
3. **Depressionen sind behandelbar** \_\_\_\_\_ **8**
4. **Machen Sie den Selbsttest!** \_\_\_\_\_ **10**

## 1. Wenn die Seele mitleidet

Diabetes Typ 2 ist zwar eine chronische Erkrankung, die der dauerhaften Therapie bedarf. Es besteht jedoch kein Grund, sich der Krankheit hilflos ausgeliefert zu fühlen oder sich ihr schicksalhaft zu ergeben. Mit unseren Informationen können wir Sie hoffentlich vom Gegenteil überzeugen: Je aktiver und engagierter Sie mitarbeiten, desto besser stehen Ihre Chancen, trotz der Stoffwechselstörung ein langes, gesundes Leben zu führen und vor allem die gefürchteten Folgeschäden hinauszuzögern oder zu vermeiden.

### Seelisch belastet?

Folgende Beschwerden und Anzeichen können auf eine depressive Verstimmung bzw. Erkrankung hinweisen:

- Niedergeschlagenheit
- Interessenverlust
- Antriebslosigkeit
- Erschöpfungszustände
- Appetitstörungen
- Schlafstörungen
- Schmerzstörungen

Klar ist jedoch auch: Körperliche Erkrankungen werden nicht selten begleitet von **seelischen Beeinträchtigungen**. Dabei kommt es gar nicht auf die Schwere der Erkrankung an. Häufig ist vielmehr das Ausmaß der Alltagseinschränkungen bedeutsamer. Ganz besonders ungünstig für die seelische Stabilität ist es, wenn Sie als Betroffener selbst die Erkrankung als schicksalhaft und unabänderlich empfinden, sich hilflos und ausgeliefert fühlen. So können sich aus verständlichen Sorgen dauerhafte Verstimmungen, ja sogar tiefe **Depressionen** entwickeln. Tatsächlich sind Depressionen auch unter Diabetikern weit verbreitet: Nach aktuellen Schätzungen verspürt rund ein Viertel der Diabetes-Patienten depressive Verstimmungen, und etwa jeder zehnte Diabetiker leidet bereits an Depressionen. Je mehr akute Komplikationen wie

schwere Hypoglykämien auftreten oder sich diabetische Spätkomplikationen entwickeln, desto mehr steigt die Wahrscheinlichkeit für seelische Probleme.

Gerade der Diabetes ist eine Erkrankung, bei der ein dauerhaft **hohes eigenes Engagement** notwendig ist: Es gilt tagtäglich, die erforderlichen Therapiemaßnahmen sorgfältig durchzuführen – eine angepasste Ernährung, ausreichend kör-

perliche Aktivität, eventuell regelmäßige Blutzuckerselbstmessung, Insulingaben bzw. die Einnahme von Medikamenten. Viele Betroffene fühlen sich dadurch eingengt, von der Krankheit beherrscht, und die mangelnde Aussicht auf Heilung lässt sie verzweifeln. Nicht selten werden psychische Beschwerden auch als Ausdruck der Zuckerkrankheit missverstanden, als Zeichen dafür, dass die Therapie nicht recht anschlägt. Gerade wenn körperliche Probleme eher im Vordergrund stehen, bleibt eine **Depression oftmals unerkannt** – für den behandelnden Arzt ebenso wie für den Erkrankten selbst oder seine mitleidenden Angehörigen. Diese Gefahr wird zusätzlich dadurch verstärkt, dass sich viele Betroffene scheuen, dem Hausarzt von seelischen Beeinträchtigungen zu berichten.

Die Behandlung einer depressiven Stimmungslage ist jedoch sehr wichtig. Wer hoffnungsvoll in die Zukunft blickt und weniger grübelt, ist körperlich aktiver, nimmt Kontrollen besser wahr oder vergisst auch seltener, notwendige Medikamente einzunehmen – das ist wichtig für ein gut funktionierendes **Selbstmanagement der Krankheit**, aber auch für mehr **Lebensfreude**.



## 2. Ängste und Sorgen in den Griff bekommen

Man weiß heute, dass psychisch stabile Diabetiker eine deutlich bessere Stoffwechseleinstellung aufweisen und seltener an Folgeschäden erkranken. Für eine erfolgreiche Therapie und den langfristigen Erhalt der Gesundheit gelten seelische und soziale Umstände als genauso wichtig wie körperliche. Der erste Schritt zu einem besseren Umgang mit den Sorgen und Nöten, die eine Diabetes-Erkrankung mit sich bringen kann, ist die **Selbstbeobachtung**.

Beantworten Sie für sich folgende Fragen zu Umständen, die **psychische Aspekte Ihrer Erkrankung** betreffen und erheblichen Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen können:

**Wie gehen Sie mit Ihrer Krankheit um? – Kreuzen Sie Zutreffendes an!**

<input type="checkbox"/> Ihnen gelingt es, Wissen und Fertigkeiten zum Selbstmanagement zu erwerben und sie im Alltag umzusetzen.	<input type="checkbox"/> Sie fühlen sich verunsichert und wissen nicht recht, was zu tun ist.
<input type="checkbox"/> Sie können Ihre Diabetes-Erkrankung „emotional und kognitiv“, sprich mit Herz und Verstand gleichermaßen, akzeptieren.	<input type="checkbox"/> Sie hadern mit Ihrem Schicksal.
<input type="checkbox"/> Sie schaffen es, Ihre Erkrankung und ihre Konsequenzen in allen betroffenen Lebensbereichen zu bewältigen.	<input type="checkbox"/> Ihnen machen Einschränkungen zu schaffen und Sie fühlen sich von Ihrer Erkrankung beherrscht.
<input type="checkbox"/> Sie haben Verhaltensweisen, die einem erfolgreichen Selbstmanagement entgegenstehen, erkannt und verändern können.	<input type="checkbox"/> Sie sehen sich stets in die gleichen Fallen hineingeraten, und Sie können nicht durchführen, was Sie sich vorgenommen haben.
<input type="checkbox"/> Sie können mit Krisen oder Problemen im Zusammenhang mit Ihrer Diabetes-Erkrankung gut umgehen und meist Lösungen finden.	<input type="checkbox"/> Auftretende Probleme werfen Sie immer wieder um und erfüllen Sie mit Ängsten.

Treffen für Sie vorwiegend die Antworten auf der rechten Seite zu, dann bedeutet die Diabetes-Erkrankung eine erhebliche seelische Belastung für Sie. Wie aber kann es Ihnen gelingen, besser mit den Sorgen und Nöten um Ihre Diabetes-Erkrankung und ihren Folgen umzugehen? Hier einige **Tipps und Anregungen**:

### Ängste beherrschen

▪ **Ängste werden sehr von Unsicherheit genährt:**

Erleichterung bringt vielen das Wissen um ihre Krankheit. Seien Sie gut über Ihre Behandlung informiert und tragen Sie aktiv dazu bei. Die Diagnose Diabetes kann auch ein Anlass sein, mit Umstellung auf eine gesunde Ernährungsweise und mehr Bewegung nicht nur etwas gegen die Zuckerkrankheit, sondern auch für Ihren ganzen Körper und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu unternehmen. Stellen Sie dem Arzt Fragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder wenn Sie mehr wissen möchten. Denn alle profitieren von einem partnerschaftlichen therapeutischen Verhältnis.

▪  **Bleiben Sie nicht mit Ihren Sorgen allein:**

Mit Verstärkung lässt sich vieles leichter meistern. Partner, Kinder oder andere Vertraute können Sie bei Arztterminen oder Untersuchungen jederzeit begleiten. Ein zweites Paar Ohren hilft, wenn Sie unsicher sind, eventuell schwer hören oder Probleme haben, manche Anweisungen oder Information des Arztes inhaltlich zu verstehen.



▪ **Erfahrungsaustausch stärkt:**

Wie gehen andere mit ihrer Situation um, was haben sie erlebt, was können sie mir Neues vermitteln? In Selbsthilfegruppen erfahren Sie, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein sind. Es macht Mut zu erfahren, wie andere ähnliche Situationen bereits gemeistert haben.

▪ **Eigene Möglichkeiten achten und nutzen:**

Es kann auch hilfreich sein, den Blick auf das zu lenken, was Ihnen bereits möglich ist. So hilft gerade körperliche Aktivität (z. B. der tägliche Spaziergang) Spannungen und Sorgen abzubauen. Pflegen Sie gezielt eigene Interessen und nehmen Sie angenehme Gewohnheiten und Hobbies wieder bewusst wahr.

Sollten Sie feststellen, dass Ihre Diabetes-Erkrankung Sie seelisch beeinträchtigt und Sie sich im oben Ausgeführten an der einen oder anderen Stelle wiedererkennen haben, scheuen Sie sich bitte nicht, mit Ihrem behandelnden Arzt darüber zu sprechen.

Für Gefühle dieser Art muss sich niemand schämen. **Ängste sind keine Schwäche**, sondern eine natürliche Reaktion auf unbekannte und bedrohliche Situationen – daher stehen sie Ihnen zu. Ihr Hausarzt oder Diabetologe dürfte mit solchen psychischen Problemen vertraut sein. Schließlich treffen sie etwa jeden fünften Diabetiker. Oft helfen schon **offene Gespräche, Information und Aufklärung** weiter.

#### Die eigene Sichtweise ändern

Machen Sie sich folgendes klar: Sie selbst können die Krankheit Diabetes beherrschen – anstatt zuzulassen, dass die Krankheit Ihr Leben beherrscht. Mit dieser Sichtweise verliert der Diabetes mellitus viel von seinem Schrecken und wird für Sie zu einer Herausforderung, die Sie im Alltag mit Optimismus, Tatkraft und Erfolg bewältigen können.

### 3. Depressionen sind behandelbar

Manchmal jedoch reichen aufklärende und stützende Gespräche nicht mehr aus, um das seelische Gleichgewicht wiederzufinden. Schwere Angstzustände oder depressive Stimmungslagen bedürfen der **fachlichen Behandlung**. Professionelle Hilfe sollten Sie in Anspruch nehmen, wenn Ängste oder Niedergeschlagenheit sehr viel Raum einnehmen, über Wochen anhalten, massive Schlafstörungen oder körperliche Beschwerden verursachen. Folgende **Therapiemöglichkeiten** bestehen dann beispielsweise:

- **Facharzt für Psychosomatik:** Neben der diabetologischen Therapie kann eine Behandlung bei einem Facharzt für Psychosomatik angeraten sein. Ärzte dieser Fachrichtung kennen den Zusammenhang zwischen seelischer Verfassung und körperlicher Krankheit. Hier finden Sie als Diabetes-Patient mit Ihren see-

lischen Problemen Verständnis und Hilfe. Möglicherweise empfiehlt Ihnen der Arzt ein Stressmanagement- bzw. Stressreduktionsprogramm oder eine Verhaltenstherapie, in der günstige Strategien der Problembewältigung erlernt werden. Beide Methoden sind nachweislich dazu geeignet, depressive Symptome bei Diabetes-Patienten zu mildern und ihnen längerfristig zu psychischer Stabilität zu verhelfen.

- **Medikamentöse Behandlung:** Auch stimmungsaufhellende Medikamente, sogenannte Antidepressiva, kann der Arzt verordnen. Allerdings muss dies immer in enger Abstimmung mit der Diabetes-Medikation erfolgen. Denn bestimmte Antidepressiva können Einfluss auf die Blutzuckerwerte nehmen.

So verschlechtern sogenannte trizyklische Antidepressiva unter Umständen die Stoffwechseleinstellung. Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI = Selective Serotonin Reuptake Inhibitor) dagegen können die Neigung zu Hypoglykämien verstärken. In jedem Fall kann eine Gewichtszunahme eine unerwünschte Begleiterscheinung der medikamentösen Behandlung sein.

Doch alle eventuellen Nachteile von Antidepressiva sollten mit den Nachteilen seelischer Beeinträchtigungen abgewogen werden. Wichtig ist es, dass Betroffene Hoffnung schöpfen und wieder die Oberhand über ihre Diabetes-Erkrankung gewinnen können.

#### Lassen Sie sich helfen!

Depressionen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema. Doch psychische Problemen sind nicht nur häufig, sondern meist auch gut behandelbar. Überwinden Sie daher Ihre Scheu und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt, wenn z. B. Ihre Diabetes-Erkrankung Sie seelisch stark belastet. Durch die Therapie einer Depression finden Sie nicht nur zurück zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Auch für die erfolgreiche Behandlung des Diabetes ist Ihr seelisches Gleichgewicht sehr wichtig.



## 4. Machen Sie den Selbsttest!

Sollten Sie sich unsicher sein, ob bei Ihnen depressive Symptome vorliegen, können Sie selbst den **orientierenden Test** auf dieser Seite durchführen:

<b>Testen Sie sich selbst!</b>			
Leiden Sie seit mehr als zwei Wochen unter		ja	nein
1	gedrückter Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Interesselosigkeit oder Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Schwunglosigkeit, bleierner Müdigkeit oder innerer Unruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	fehlendem Selbstvertrauen oder fehlendem Selbstwertgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	verminderter Konzentrationsfähigkeit, starker Grübelneigung oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	starken Schuldgefühlen oder vermehrter Selbstkritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	negativen Zukunftsperspektiven oder Hoffnungslosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	hartnäckigen Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	vermindertem Appetit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	tiefer Verzweiflung oder Todesgedanken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

Diesen Selbsttest finden Sie auch im Internet auf der Seite [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de). Gehen Sie im Menüpunkt „Depression: Infos und Hilfe“ auf „Selbsttest“. Hier haben Sie die Möglichkeit einer automatischen Auswertung. Falls Sie nicht über einen Internetzugang verfügen, hier eine grobe Auswertung:

- **Sie haben 3 Fragen mit Ja beantwortet:**

Sie leiden möglicherweise unter einer leichten depressiven Erkrankung. Sie sollten mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden und die Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

- **Sie haben 4 Fragen mit Ja beantwortet:**

Sie sollten Ihren Arzt konsultieren. Ihre Angaben können auf eine behandlungsbedürftige Depression hinweisen.

- **Sie haben mehr als 4 Fragen mit Ja beantwortet:**

Sie sollten auf jeden Fall möglichst bald Ihren Arzt konsultieren. Ihre Angaben weisen auf eine behandlungsbedürftige Depression hin.

- **Sie haben die letzte Frage mit Ja beantwortet:**

Sie sollten umgehend Ihren Arzt aufsuchen. Ihr Ergebnis lässt vermuten, dass Sie unter einer schweren depressiven Erkrankung leiden.

### Information ist der erste Schritt aus der Krise!

Sie möchten sich noch genauer zum Thema Depression informieren oder wünschen konkrete Tipps und Hilfen, wie Sie mit psychischen Problemen und depressiven Stimmungslagen besser fertig werden? Sprechen Sie mit uns: Gerne schicken wir Ihnen passendes zusätzliches Informationsmaterial zu Ihren Fragen zu!