



Psychische Belastungen für junge Typ 2 - Diabetestypen

Früher war die Welt noch einfacher: Diabetes Typ 1 bekamen Kinder und Jugendliche (und ganz wenig ältere Menschen), Diabetes Typ 2 war Alterszucker – der erwischte Oma oder Opa. Heute passiert es, dass man als junger Mensch, gar als Kind, einen Typ 2 Diabetes entwickelt, das heißt, es entsteht eine Resistenz gegen Insulin. Nun will natürlich niemand eine Krankheit haben. Während jedoch bei Typ 1, einer Autoimmunerkrankung, durchaus eine gewisse Akzeptanz vorhanden ist, Autoimmun – da kann keiner was dafür, wird es bei Typ 2 schwierig. In den Köpfen ist drin, das ist der Zucker den die Omi hat. Wenn dann der Mitschüler, Lehrling oder auch Student nebenan plötzlich das Gleiche hat, ist das ungewöhnlich. Schnell kommt es zur Stigmatisierung. Dann heißt es: „der muss sich einfach mal ein bisschen bewegen“ oder: „die darf einfach nicht so viel ungesundes Zeug futtern“, aber so einfach ist das Problem eben nicht. Unsere Lebensumstände haben sich geändert, genauso wie die Essgewohnheiten, das Schul- und Studienleben. Nicht nur die Eltern der Kinder, sondern auch die Kinder und Jugendlichen selbst spüren einen wesentlich höheren Leistungs- und Anforderungsdruck im Vergleich zu 1970 oder auch 1980. Der technische Fortschritt hat vieles verändert, der Stresspegel steigt. Wer hätte damals über Work-Life-Balance nachgedacht. Leider wirken sich diese ganzen Faktoren auf unsere Gesundheit aus und so kommt es eben auch vermehrt dazu, dass junge Menschen mit der Diagnose Diabetes Typ 2 konfrontiert sind.

Wenn man 8, 12, 16 oder 20 Jahre ist, sind alle um eine herum gesund, strotzen vor Tatendrang und Lebensfreude (oder sollten es zumindest), bekommt man dann solch eine Diagnose, haut es einem erstmal die Beine weg. Man muss sich zunächst einmal mit der Aussicht „unheilbar krank – für den Rest deines Lebens“ arrangieren. Dazu kommen dann die Einschränkungen oder Anpassungen im Leben. Überlege was -und wieviel davon- du isst. Mit den Freunden feiern gehen, klar. Aber es gibt eben eher Wasser als Cola, Bier oder Cocktails. Mal auf eine Pizza, oder besser nur ein halbes oder viertel Stück? Nudeln,

das Hauptnahrungsmittel des Studenten, geht auch nicht so ohne weiteres. Und eine Nacht durchtanzen? Schwierig unter Insulintherapie, wegen der Gefahr der Unterzuckerung.

Ein paar vollkommen unglaubliche Vorfälle aus meiner Tätigkeit für den DDB lassen ahnen, welcher Diskriminierung junge Diabetiker im Schulalltag ausgesetzt sind. So machte mich die Aussage „ihr Kind kann nicht auf das Gymnasium gehen, das ist bei Diabetes nicht möglich“ wirklich sprachlos. Aber Aussagen wie „am Sport kann das Kind wegen des Diabetes aber nicht teilnehmen“ oder „in das Landheim/Ferienlager kann das Kind wegen des Diabetes nicht mit“ sorgen ja auch für ungläubiges Kopfschütteln. Es entsetzt mich immer wieder, wie wenig aufgeklärt manche Lehrer oder gar Direktoren sind. Die Folge ist, dass der junge Diabetiker unsicher wird, sich zurückzieht, Kontakt verliert. Der Freundeskreis schrumpft. Man sitzt zuhause, geht nicht mehr gern weg, die sozialen Interaktionen reduzieren sich. Einsamkeit kann zu Depressionen führen. Frustessen, -trinken, Rauchen, Daddeln machen es auch nicht besser. So gerät man schnell in eine Abwärtsspirale. Schlechte Ernährungsgewohnheiten, zu wenig Bewegung verschlechtern die Prognose. Diabetes und Depression schauen sich gegenseitig auf – ein Teufelskreis.

Die Alternative ist, sich Hilfe zu suchen. Das betreuende Diabetesteam oder ein Psychotherapeut wissen, was zu tun ist. Und es ist keine Schande, egal in welchem Alter, sich psychotherapeutische Unterstützung zu holen. Leider haftet in unserer Gesellschaft dem Psychotherapiepatienten noch immer ein Stigma an. Dabei ist es völlig normal, sich bei Problemen Hilfe zu suchen. Wenn die Heizung nicht heizt, rufen sie den Monteur. Warum also nicht den Rat des Therapeuten suchen, wenn man keinen Ausweg aus einer Gedanken spirale findet. Wir müssen lernen, mit psychischen Belastungen offener und entspannter umzugehen.

Der Artikel entstand im Rahmen der Aktion #SagEsLaut.

Matthias Böhmer
Heilpraktiker für Psychotherapie
Beauftragter des DDB LV Sachsen

Schulanfang mit Diabetes – was Familien jetzt beachten müssen

In vielen Bundesländern hat die Schule schon wieder begonnen. Einige der bundesweit rund 750 000 Erstklässler haben chronische Erkrankungen wie einen Diabetes mellitus Typ 1. Die jungen Betroffenen und ihre Angehörigen stehen vor besonderen Herausforderungen: Noch immer gibt es keine verbindlichen Maßnahmen, die die Inklusion in der Schule von Kindern mit chronischen Erkrankungen erleichtern. Mitunter werden sie von Klassenfahrten oder sogar allgemein vom Regelunterricht ausgeschlossen. Was Angehörige und Betroffene zum Schulanfang beachten sollten, erklärt der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD). Darüber hinaus befürwortet er den Einsatz von Schulgesundheitsfachkräften, die bereits in anderen Ländern erfolgreich eingesetzt werden.

Kinder mit einem Diabetes mellitus oder anderen chronischen Erkrankungen sind in Kindergärten und Schulen noch immer unzureichend betreut und können nicht gleichberechtigt am Bildungssystem teilhaben. Inklusionsangebote sind nicht flächendeckend verfügbar und die Berechtigung dafür zudem nicht einheitlich geregelt. „Deutschland ist ein Flickenteppich aus Fördermaßnahmen.

Es ist bedauerlich, dass es noch immer keine bundesweiten Regelungen zur Inklusion chronisch erkrankter Kinder gibt“, so Dr. rer. medic. Nicola Haller, Vorsitzende des VDBD. Das habe Konsequenzen für die Zukunft und Bildung der Kinder, die Lebensqualität der Familie und die Arbeitssituation der Eltern. Meist sind es die Mütter, die häufig reduziert arbeiten, um das Kind ausreichend zu betreuen. „Betroffene Familien müssen mit psychischen, sozialen und finanziellen Belastungen kämpfen, die absolut vermeidbar wären“, kritisiert die Diabetesberaterin aus Augsburg. Ob Kinder mit chronischen Erkrankungen in

den Kindergarten gehen, am Regelunterricht oder an Klassenfahrten teilnehmen können, hängt guten Willen der Erzieherinnen und Erzieher und des Lehrpersonals sowie ihrer Bereitschaft ab, sich mit der Erkrankung zu beschäftigen. „Es ist bedauerlich, dass die Zukunftsaussichten des Kindes und die familiäre Situation quasi ein Glücksspiel sind. Ausschlaggebend ist, wo und wann das betreffende Kind in welche Einrichtung geht“, so Haller. „Unsere Erfahrungen als Diabetesberaterinnen und -berater sind, dass viele Eltern nicht wissen, welche Rechte und Möglichkeiten sie haben.“ Da das Bildungs- und Gesundheitssystem proaktiv meist keine Inklusions-Angebote macht, stehen die Eltern in der Pflicht: „Zunächst sollten Eltern sich direkt in der Schule informieren, ob das Personal dort bezüglich eines Diabetes mellitus geschult ist. Ist das nicht der Fall, die Schule jedoch an Weiterbildung interessiert, kann man sich von der behandelnden Diabetespraxis beraten lassen“, so Haller.

Viele Praxen bieten Diabetes-Schulungen für Erzieherinnen und Erzieher sowie

Lehrpersonal an. In einigen Weiterbildungsangeboten wird auch die Klasse des betroffenen Kindes einbezogen und über die Erkrankung aufgeklärt. „Wir haben zum Beispiel in Bayern sehr gute Erfahrungen mit diesen Formaten gemacht“, so Haller.

Doch aktuell greifen nur wenige Familien auf die bestehenden Möglichkeiten zurück. „Häufig steht die Angst vor Stigmatisierung und Ausgrenzung im Weg“, führt Haller aus. So befürchten Eltern beispielsweise, dass zu viel Aufmerksamkeit auf den Diabetes Nachteile für das Kind bringt oder das Kind in eine Sonderrolle bringt.

„Angehörige müssen sehr viel Kraft und zeitliche Ressourcen aufwenden und sind dadurch in ihrem Alltag oft überfordert“, ergänzt Haller. Die Familien sind aber auch darauf angewiesen, dass die Schule sich auf diesen Mehraufwand einlässt. „Leider stoßen Betroffene hier oft an Grenzen“, bedauert Haller.

Quelle: VDBD

Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Herzinsuffizienz und Diabetes
www.ddg.info



Das Rätsel um Vorhofflimmern bei Männern und Frauen
www.welt.de



Wie Probiotika im Kampf gegen Depressionen helfen können
www.stern.de



Mikrobiom geht Diabetes an den Kragen
www.doccheck.com



Diabetischer Fuß: Geheimnis um Kaltplasma gelüftet
www.doccheck.com



Schwangerschaftsdiabetes: Wie streng prüfen?
www.doccheck.com



Der DDB braucht dich! Mach mit!
www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Newsletteranmeldung:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



Lassen Sie uns von Amazon unterstützen!

Unser Spendenkonto bei Amazon ist freigeschaltet. Wenn Sie künftig dort einkaufen, wäre es schön, wenn Sie sich über smile.amazon.de einloggen, unseren Landesverband als Empfänger der Spende auswählen (siehe unten), wie gewohnt einkaufen und Amazon uns 0,5 Prozent von Ihrem Einkauf als Spende überweist.

Herzlichen Dank!
Ihr Matthias Böhmer

**Deutscher Diabetiker Bund
Landesverband Sachsen e. V.**
Striesener Straße 39
01307 Dresden
Telefon: 0351 4526652
info@diabetikerbund-sachsen.de

www.diabetikerbund-sachsen.de
www.facebook.com/DDBsachsen

Einkaufen und Gutes tun!

0,5 % von Ihrem Einkaufswert sind Spende für uns: <https://smile.amazon.de/>



Aktivieren Sie AmazonSmile auch in Ihrer Amazon Shopping-App!

Hier geht es zur Anleitung: <https://www.amazon.de/b?ie=UTF8&node=17343423031>



Oder wählen Sie aus Tausenden weiteren Organisationen hier

Mit Unterstützung der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung Sachsen.