

Curaplan



aktiv

Ausgabe 3/2016

Informationen Ihrer AOK Bayern zu den Themen Diabetes mellitus und KHK



Motivationskrise

Mit neuer Kraft durchstarten

Zu Hause fit

Einfache Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit [Seite 3](#)

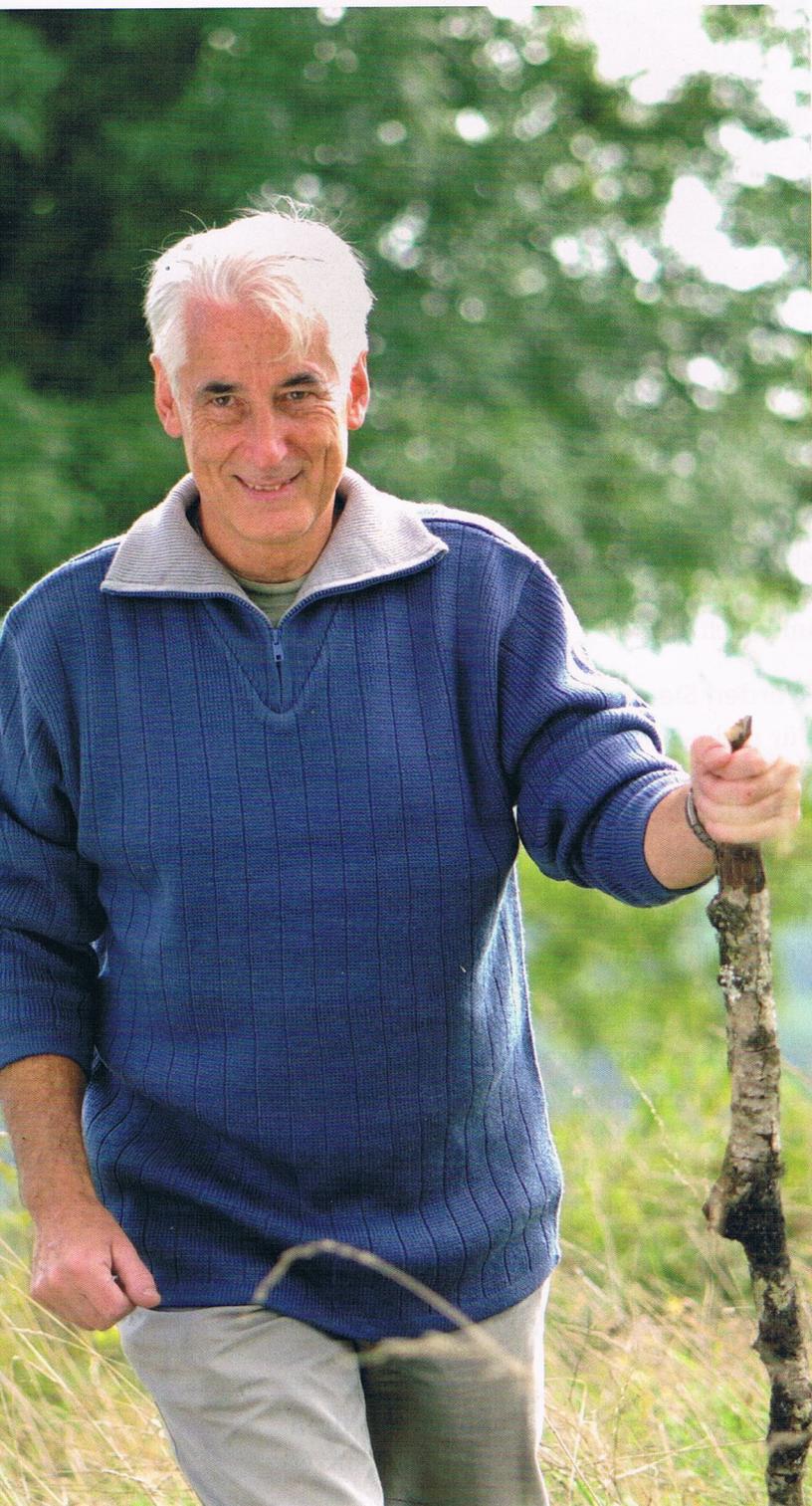
Augenuntersuchung

Warum eine regelmäßige Kontrolle für Diabetiker notwendig ist [Seite 6](#)



Motivationskrisen

Den eigenen Weg fin



Das Leben mit Diabetes gleicht einem Marathonlauf. Auf einer so langen Strecke kann einem schon mal die Puste ausgehen. Doch Krisen sind kein Grund zu resignieren.

Fast jeder Mensch mit Diabetes erlebt irgendwann Tiefpunkte: Schon wieder den Blutzucker messen? Auf das zusätzliche Stück Torte verzichten? Sich aufraffen, eine Runde um den Block zu laufen? Bringt es überhaupt was? Erschöpfung macht sich breit.

Motivationskrisen können immer auftreten, sie häufen sich aber an Wendepunkten im Krankheitsverlauf: Etwa, wenn sich die Blutwerte verschlechtern, erste Symptome von Folgeerkrankungen auftauchen oder wenn es nötig wird, Insulin zu spritzen. Es trifft aber auch Menschen, die lange Zeit sehr gut klar kommen. „Oft nimmt die Erschöpfung eher schleichend zu“, beobachtet Professor Bernd Kulzer, Leiter der Psychosozialen Abteilung des Diabetes Zentrums Bad Mergentheim. „Tag für Tag mit einer Krankheit zu leben, kostet auf Dauer sehr viel Kraft – es ist normal, dass sie mal nachlässt.“ Besonders, wenn z. B. Probleme am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft hinzukommen.

Mehr Gelassenheit

Kulzer rät einerseits, sich auch mal eine Phase schwächerer Motivation zu erlauben und die Ansprüche zeitweise herunterzuschrauben: „Immer zu hundert Prozent alles richtig zu machen, funktioniert auf Dauer nicht.“ Zumal Blutzuckerwerte nicht immer ideal zu steuern seien: „Sie unterliegen zu vielen Einflüssen, das lässt sich nicht immer perfekt kontrollieren.“ Nicht jeder Wert ist verhaltensbedingt, die eigene „Schuld“ – das zu wissen, kann entlasten.

den

Einerseits heißt es also, Gelassenheit zu üben. Andererseits gelte es, so Professor Kulzer, bei länger anhaltenden Krisen „rechtzeitig gegenzusteuern“. Denn Menschen mit Diabetes haben ein doppelt so hohes Risiko wie Gesunde, eine Depression zu entwickeln. Und wenn sich Frust und Erschöpfung zu lange hinziehen, kann ein Teufelskreis entstehen: Wer sich dann immer weniger diabetesgerecht verhält, entwickelt schlechtere Werte, fühlt sich noch erschöpfter, achtet noch weniger auf die Gesundheit – das Risiko für Folgeschäden steigt. Auch wegen des Zusammenspiels von Körper und Seele: Überhöhte Blutzuckerwerte machen zusätzlich müde, man ist noch leichter gestresst. Stresshormone wie Cortisol aber lassen die Zuckerwerte im Blut weiter steigen.

Die Krise als Chance begreifen

Um eine Abwärtsspirale zu verhindern, sollten Krisen Anlass sein, den eigenen Umgang mit dem Diabetes zu überprüfen und eventuell zu verändern. Mit diesen Schritten können Sie aus einer Krise gestärkt hervorgehen:

- **Überprüfen Sie Ihre Ziele:** Was ist Ihnen im Umgang mit dem Diabetes besonders wichtig, was weniger? Was hat bisher gut geklappt, was nicht? Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt und ändern Sie vielleicht einige Therapieziele. Nur wenn diese für Sie selbst sinnvoll und machbar sind, bleiben Sie dauerhaft motiviert. Und nur dann erleben Sie Erfolge, die wiederum Ihre Motivation stärken.
- **Belohnen Sie sich:** Überlegen Sie möglichst konkret, wie Sie sich für Erfolge belohnen können – auch bei kleinen „Etappensiegen“.

„Den Diabetes steuern und sich nicht vom Diabetes steuern lassen“

- **Ziehen Sie sich nicht zurück:** Sprechen Sie über Ihre Sorgen – mit Familie und Freunden, in einer Selbsthilfegruppe oder einem Diabetes-Internetforum. Suchen Sie dann aber Lösungen, statt belastende Themen immer weiter zu vertiefen. Auch professionelle psychologische Hilfe kann sinnvoll sein, sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

- **Nutzen Sie Schulungen:** Dabei können Sie Ihr Wissen vertiefen, praktische Tipps bekommen und von anderen erfahren, wie sie mit der Krankheit umgehen – all das kann Sie stärken. Liegt die Schulung schon länger zurück, dann stöbern Sie ruhig in Ihren alten Unterlagen. Sicher ist vieles für Sie selbstverständlich. Trotzdem gibt es Aspekte, die Ihnen vielleicht bisher nicht bewusst waren. Aktuelle Fragen können Sie beim nächsten Termin im Gespräch mit Ihrem Arzt klären.

- **Testen Sie neue Methoden:** Die einen motivieren sich mit Diabetes-Apps auf Smartphone oder Computer, andere bekommen wieder Spaß an Bewegung, wenn sie sich einer Walking-Gruppe anschließen – probieren Sie ab und zu etwas Neues aus.

Es gibt kein Patentrezept für den besten Weg aus einer Krise, denn er muss individuell passen. Die zentrale Frage aber sei immer dieselbe, sagt Professor Kulzer: „Steuert mein Diabetes mich oder steuere ich meinen Diabetes?“ Aus einer Krise heraus können Sie darauf neue Antworten finden, die Ihnen das Gefühl zurückgeben, selbst Einfluss auf Ihr Leben und Ihre Krankheit zu haben – um den langen Weg mit neuer Kraft weiterzugehen.



PD Dr. Bernhard Kulzer arbeitet im Diabetes Zentrum Bad Mergentheim. Er ist u. a. Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Psychologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft und einer der führenden Experten auf seinem Gebiet.
 ➔ www.diabetespsychologie.de