

# Psychotherapie – die andere Selbsthilfe

Illustration: Benjavis - iStockphoto, Fotos: Petra Sperling

## FACHTAGUNG DER PSYCHOTHERAPEUTEN

**G**erd Höhner, Präsident der Psychotherapeutenkammer (PTK) NRW, begrüßte Ende Oktober 2018 in Düsseldorf Mitglieder der Kammer zu einem Fachtag über die Aspekte einer speziellen Psychotherapie bei Diabetes. Das politische Grußwort hielt Dr. Ralf Brauksiepe, Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Patienten und Patientinnen. Im Ergebnis der Tagung wurde deutlich, dass Diabetes-Patienten Fachtherapeuten benötigen, die sich mit der chronischen Erkrankung umfassend auskennen.

In ihren Schlüsselvorträgen stellten Prof. **Dr. Karin Lange**, Vorsitzende des Ausschusses „Fachpsychologe/in Diabetes DDG“ (Berlin) und Dr. phil. Rainer Paust, Leiter des Instituts für Psychosoziale Medizin am Elisabeth-Krankenhaus



(Essen), eingehend dar, wie der Diabetes die Betroffenen und ihre Angehörigen 24 Stunden am Tag über 365 Tage im Jahr beansprucht und möglicherweise das Selbst auf Dauer schädigen kann. Psychotherapie kann hier Möglichkeiten zum erfolgreichen Leben mit der Erkrankung aufzeigen. Psychotherapeuten bieten professionelle Hilfe, wo der Austausch mit Lebenspartnern, Familie und ggf. in der Selbsthilfegruppe nicht mehr ausreicht.

**Gerd Höhner** be-



trachtet die Psychotherapeuten daher als gleichgewichtige Behandler, wie es auch Diabetologen und Diabetesberater sind.

### Psychische Belastung bei Diabetes

Fragen, die sich grundsätzlich stellen: Wie viel Psychologie braucht die Diabetesbehandlung? Und wie viel Diabeteswissen braucht der behandelnde Psychotherapeut/Psychologe? Auf der einen Seite wird die psychologische (Akut-)Hilfe bei klinisch manifesten Formen von Angst, Depression oder mit Diabetes verknüpften Essstörungen benötigt. Getreu dem Satz des russischen Schriftstellers Anton Tschechow kann der Mensch jede Krise bewältigen (ggf. mit der Hilfe des Psychotherapeuten), aber was ihn wirklich fertigmacht, ist der Alltag. Fast jeder zweite Diabetiker fühlt sich aufgrund des täglichen Krankheitsmanagements (über-)belastet. Je komplexer die Therapie bzw. je intensiver die Insulinbehandlung, desto mehr steigt die Belastung. Dazu kommen häufig Akzeptanzprobleme gegenüber der Erkrankung oder der Behandlungsform (z. B. Insulinbehandlung bei Typ-2-Diabetikern). Bei jedem Betroffenen ist das Belastungsspektrum genau wie sein Diabetes individuell. Und so individuell sollte auch der Psychotherapeut darauf reagieren können.

### Psychotherapie braucht Diabeteswissen

Prof. Dr. Karin Lange erläuterte in ihrem Vortrag die besonderen Aspekte von Kindern/Jugendlichen mit Diabe-

tes und ihren Eltern. **Dr. Rainer Paust** beleuchtete die Probleme von erwachsenen Diabetes-Patienten in Familie, Beruf und Alltag. Die Quintessenz lautet: Es nützt einem Diabetiker nichts, wenn er psychotherapeutisch betreut, sein Diabetes jedoch nicht thematisiert wird. Die Diabetes-therapie beeinflusst das Leben und die Probleme des Betroffenen immer mit. Der Psychotherapeut sollte daher wissen, worüber der Diabetiker redet, und welche Rolle seine Diabeteserkrankung dabei spielt. Er sollte Behandlungsmethoden und die Belastungsmöglichkeiten durch die Therapieformen bis hin zu den möglichen Folgeerkrankungen des Diabetes kennen. Besonders gilt dies für den Teufelskreis zwischen schlechten Blutzuckerwerten und einer Depression/einem Burn-out. Das Wissen des Therapeuten um den Diabetes stärkt den Behandlungserfolg und das Vertrauen des Diabetikers in seinen Therapeuten.



### Mangelndes Angebot bei starker Nachfrage

In der Podiumsdiskussion schilderte Uwe Schönrade, Fachpsychologe DDG (Köln), dass der Diabetiker oft erst am Ende aller sonstigen Behandlungsmöglichkeiten zum Psychotherapeuten kommt. Eine frühzeitigere Einbindung des Psychotherapeuten in die Behandlung der Diabetiker wäre wünschens-

wert und erfolgsversprechender. Prof. **Dr. Bernhard Kulzer**, leitender Psychologe der Diabetesklinik Bad Mergent-



heim, fordert eine Aktualisierung der bestehenden Leitlinien dahin gehend, dass Vorgaben zur psychotherapeutischen Behandlung konkreter gefasst

werden sollten und Diabetes-Patienten eine bedarfsgerechtere Einstufung erhalten, um zeitnah klinische Hilfe zu bekommen.

Nach der zeitlich begrenzten Behandlung in der Klinik fehlen die im Umfeld des Diabetikers niedergelassenen Psychotherapeuten zur Weiterbehandlung. Prof. Dr. Karin Lange ergänzte, dass dies besonders für Kinderpsychologen gelte. Hinzu komme, so die Therapeutin, dass Eltern durch die Therapie ihrer Kinder oft so belastet sind, dass eine Familientherapie notwendig wäre; diese aber



dann über die Krankenkassen nicht abrechnungsfähig sei. Dazu käme, so **Uwe Schönrade**, dass vielen Diabetologen sowie der Öffentlichkeit – und hier

insbesondere den Diabetikern selbst – die Psychotherapeuten mit Diabeteswissen oft nicht bekannt seien. Die Nachfrage sei da, es fehle das Angebot an Therapeuten. Prof. Kulzer machte in diesem Zusammenhang deutlich, wie wichtig es ist, dass sich Psychotherapeuten fachlich weiterbilden, um Diabetes-Patienten psychotherapeutisch umfassend behandeln zu können.

### Netzwerk „Diabetes und Psyche“ erforderlich

**Ursula Breitbach** vom Landesverband NRW der DDH-M, plädierte im Namen der Betroffenen für die Gründung von möglichst flächendeckenden Netzwerken, wo fachlich weitergebildete Psychotherapeuten, Familientherapeuten,

Diabetologen, Diabetesberater und Hausärzte sowie die Selbsthilfe vor Ort zusammenarbeiten. Sie erhielt dabei Unterstützung aus den Reihen des Podiums und der Tagungsbesucher. Ziel sollte es



sein, die Betroffenen fachlich fundiert und möglichst zeitnah in ihrer besonderen Situation abzuholen. Dies biete zudem die Chance, dass die psychotherapeutische Behandlung von Diabetikern zur Selbstverständlichkeit wird, bis hin zur Eintragung in die DMP-Programme.

Angesichts der aufgezeigten Belastungen von Diabetes-Patienten, die bis zum Suizid (Selbstmord) führen können, sah sich PTK-Präsident Gerd Höhner am Ende der Veranstaltung in die Pflicht genommen, innerhalb der Psychotherapeutenkammer NRW über entsprechende Fort- und Weiterbildungskonzepte für eine diabetesfachliche Spezialisierung von Psychotherapeuten zu diskutieren und Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Er kündigte eine Entscheidung darüber für Mai 2019 an.

Sabine Härter

26762

2019 | 1

# DIABETIKA

## Neues von uns

Informationen für Menschen mit Diabetes

### Diabetes und Adipositas im Fokus der Wissenschaft

**D**ie 12. Diabetes Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) fand Ende 2018 in Wiesbaden gemeinsam mit der 34. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) statt. Es gab Neuigkeiten zu Therapieansätzen bei Typ-2-Diabetes, zu technischen Fortschritten in der Therapie sowie zur Adipositas-Erkrankung, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. In der Typ-2-Diabetes-Therapie stehen zwei Ziele im Vordergrund: Diabetes-Komplikationen vermeiden und die Lebensqualität steigern. DDG-Tagungspräsident Prof. Dr. med. Jens Aberle vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf erläuterte dazu eine Neuerung in den Leitlinien für den Typ-2-Diabetes. Der Patient soll zuallererst darauf untersucht werden, ob er auch an einer Herz- und Niereninsuffizienz leidet. Mit diesem „kardiovaskulären Blick auf den Patienten“, so der Mediziner, kann präventiv und frühzeitig behandelt werden, bevor Schlimmeres passiert. Zudem stehen für die weitere Behandlung andere spezielle Medikamente zur Verfügung. Eine weitere Hilfe für die individuelle Therapiewahl ist eine neue klinische Klassifikation von Patienten-Typen. Wichtig seien jedoch eine umfangreiche Information und Schulung der Betroffenen, empfiehlt der Wissenschaftler.

**1 Titel:** Diabetes und Adipositas im Fokus der Wissenschaft

**4 Politik:** Digitale Behandlungsmethoden | Apotheken und Notfallversorgung | Vertretung von Patienteninteressen

**9 Kongress:** diabetesDE-Delegiertenversammlung

**10 Nordrhein-Westfalen:** Fachtagung der Psychotherapeuten | Fortbildung für ehrenamtliche Mitarbeiter | Nachruf

**14 Lecker!** Hülsenfrüchte bereichern den Speiseplan | Linseneintopf | Bruschetta

Fortsetzung auf S. 2