

## WAS MACHT EIGENTLICH EIN ... PSYCHODIABETOLOGE?

# Hilfe für die Seele

Psychodiabetologen kümmern sich um die psychischen Bedürfnisse und speziellen Sorgen von Menschen mit Diabetes. **Sie zeigen Lösungen auf** und sind eine wertvolle Stütze

### 1. Was machen Psychodiabetologen?

Psychodiabetologen sind Spezialisten auf zwei Ebenen. Zum einen nutzen sie Konzepte aus der Verhaltens- und Körpertherapie, gehen zum Beispiel anhand eines verhaltenstherapeutischen Störungsmodells persönlichen Problemen auf den Grund. Zum anderen haben sie sich Kompetenzen im Fachbereich Diabetes angeeignet. Wenn der Blutzucker schlecht eingestellt ist, ergründen sie: Haben vielleicht psychische Probleme einen Einfluss auf die Stoffwechsellage? Wenn es einen Zusammenhang gibt, hilft in der Regel eine Psychotherapie. Eine Therapie dauert etwa 33 bis 40 Sitzungen von je einer Stunde pro Woche.

### 2. Warum sind die Experten wichtig?

Zu ihnen kommen Menschen, die sich überfordert oder hilflos fühlen oder lange niedergeschlagen sind. Ungefähr die Hälfte der Behandelten leiden unter einer Depression. Es ist erwiesen, dass psychische Störungen wie Akzeptanzprobleme, Ängste (z. B. vor Unterzuckerungen) oder Essstörungen den Zucker negativ beeinflussen können. Ein erstes Warnzeichen kann sein, dass der Patient gut geschult ist, diese Kenntnis im Alltag aber nicht umsetzen kann. Psychodiabetologen decken an der Stelle Denkfehler auf und stärken das Selbstwertgefühl.

Erst um die **50 Psychodiabetologen** gibt es bisher in Deutschland\*

### 3. Wie verläuft ihre Ausbildung?

In der Regel sind Psychodiabetologen approbierte Psychotherapeuten mit einer Weiterbildung in der Diabetologie. Diese Weiterbildung gibt es bisher nur in Rheinland-Pfalz. Sie dauert anderthalb Jahre und umfasst 80 Stunden Theorie über medizinische und soziale Aspekte des Diabetes. Zudem muss man, teils unter Supervision, 200 Stunden mit Patienten gearbeitet und eine Woche in einem anerkannten stationären oder ambulanten Zentrum hospitiert haben. Die Spezialisten arbeiten später in Klinik, Reha oder Praxis.

### 4. Wo findet man gute Adressen?

Eine Expertensuche bieten die Landespsychotherapeutenkammern, erreichbar über die Bundesstelle [www.bptk.de](http://www.bptk.de). In den Suchmasken lassen sich Zusatzbezeichnungen wie „Psychodiabetologie“ anklicken. Auch über die AG Diabetes und Psychologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft findet man unter [www.diabetes-psychologie.de](http://www.diabetes-psychologie.de) Adressen. Bisher gibt es nur wenige diabetologische Schwerpunktpraxen, in denen Psychodiabetologen direkt vor Ort mitarbeiten, weil sie deren Leistungen nicht abrechnen können. Die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann bis zu einem Jahr betragen. **E. Stiller**

»Es gibt kein Patentrezept. Jeder Patient hat seine Geschichte, bei der man ganz vorn anfängt«

## Andrea Benecke,

54, Leiterin der Psychodiabetologie an der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie an der Universität Mainz

### DARUM BIN ICH PSYCHODIABETOLOGIN

Ich erlebe meinen Beruf als eine total spannende Aufgabe, die sich mit jedem Patienten anders stellt. Der Bedarf ist enorm. Zu uns kommen immer mehr Patienten.

### DARUM WIRD DIE THERAPIE DURCH UNS VERBESSERT

Die Therapie wäre ohne psychotherapeutische Unterstützung und Begleitung unvollständig. Die meisten Diabetespatienten kommen ja gut zurecht. Aber es gibt nicht wenige Patienten, die das nicht schaffen, und dann ist Diabetesbehandlung nicht oder nur unzureichend möglich.

### GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG

Gemeinsam mit dem Patienten ein Konzept zu entwickeln, das verständlich macht, wie es zu dem jeweiligen Problem gekommen ist. Und das Lösungswege aufzeigt, die man gemeinsam beschreiten kann.

### MEIN BESTER RAT

Kommen Sie frühzeitig, wenn Sie merken, Sie schaffen es nicht allein! Warten Sie nicht allzu lang. Je chronifizierter das Problem wird, desto schwieriger ist die Lösung.

Psychodiabetologin Andrea Benecke bezieht Gegenstände, etwa Seile, in ihre Körperpsychotherapie mit ein