



## Schlechte Stimmung, seit Monaten hoher HbA1c, Essen außer Kontrolle oder extreme Angst vor Unterzuckerungen ?

### 1. Schlechte Stimmung und hohe HbA1c-Werte

Viele Jugendliche erleben eine Phase, in der die Diabetestherapie anstrengend ist. Die Eltern machen Druck, fragen nach, kritisieren und immer wieder entfacht Streit um den Diabetes.

Eltern müssen sich um die Gesundheit ihrer Kinder sorgen und auf die Therapie achten und auch für sie ist es schwer, den richtigen Weg zwischen Kontrolle und Unterstützung zu finden.

### 2. Es dreht sich im Kreis

Hohe Glukosewerte über Wochen und Monate bewirken nicht nur einen HbA1c > 9 % sondern allerhand mehr in Deinem Körper: zunächst einmal gewöhnt sich der Körper an dieses Niveau. Normale Glukosewerte lösen daher schon das Gefühl einer Unterzuckerung aus, weil die Schwelle "normal" nach oben verschoben worden ist. Weil Deinem Körper ständig Insulin fehlt, verändert sich der Fettstoffwechsel. Die Blutfette steigen an, aber das spürt man nicht. Allerdings wirkt dadurch das Insulin nicht mehr gut, Du sagst vielleicht "ich bekomme die hohen Werte nicht mehr runter".

Die übelste Nebenwirkung ist aber eine zunehmend schlechte Stimmung, Antriebslosigkeit bis hin zur Depression. Blutzucker und Stimmung stehen in einem komplexen Zusammenhang zueinander.

Jetzt dreht es sich im Kreis: wer müde, schlecht gelaunt und antriebslos ist, kann die Challenge "Insulintherapie" wirklich schlechter leisten. Es fehlen also Injektionen, Katheterwechsel und so weiter, die Glukosewerte sind weiterhin hoch, die Stimmung sinkt.

### 3. Wie kommt man da raus?

Der erste Schritt ist zu erkennen, dass es nicht gut läuft und etwas passieren muss. Sobald Dein Körper für 3 Tage zu allen Mahlzeiten passend Insulin bekommt, wird er zum einen wieder empfindlicher auf Insulin (die Korrekturen wirken wieder) und das Glukoseniveau sinkt.

Kinderkliniken mit Diabetesambulanz bieten zum Neustart einen 3-5-tägigen, stationären kurzen Aufenthalte an, bei der wir ein sogenannte "Neueinstellung" vornehmen. Du bekommst auch noch eine Nachschulung zu einigen wichtigen Themen und hast oft die Chance, z.B. mit einem Psychologen zu sprechen.

Ein Psychologe kann mit Dir nach Möglichkeiten suchen, welche Verhaltensänderungen in Alltag die Anforderung erleichtern können. Das ist enorm wichtig, denn für eine dauerhafte Veränderung von Verhaltensmustern reichen 5 Tage im Krankenhaus nicht aus.



Alternativ helfen auch **5-tägige strukturierte Gruppenschulungen mit Jugendlichen**, die ebenfalls in fast allein Kinderkliniken des Bundeslandes angeboten werden. Weiterhin kannst Du auch gleich 3 Wochen in Deine Gesundheit investieren und eine **Reha für Jugendliche mit Typ 1 Diabetes** besuchen.

Wenn Du merkst, dass da ein Problem in Dir brodelt, dann möchten wir Dich ermutigen, **Dir Hilfe bei einem Kinder- und Jugendpsychologen/psychotherapeuten oder -psychiater in eigener Praxis zu suchen**. Dazu sucht man mit einer Suchmaschine im Internet nach Therapeuten und schaut sich deren Internetseite an. Dann vereinbart man einen ersten Termin telefonisch.

Die ersten Stunden dienen dem "Kennenlernen" und erst danach wird entschieden, ob Du eine ambulante Psychotherapie für Dich hilfreich ist. Sie dauert ca. ein Jahr und hilft oft lange anhaltend, den "Knoten Diabetes" zu lösen und alles, was damit verbunden ist. In einer Therapie lernst Du an Deine Gefühle, Wut und Trauer heran zukommen, die Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten.

Viele Jugendliche empfinden den Gedanken an eine Psychotherapie als besonders kränkend, aber das ist nicht richtig. Diabetes ist eine große Herausforderung und betrifft so viele Aspekte Deines Lebens, dass ein "Diabetes-Blues" auftreten kann. Zur Therapie gehören auch Familiengespräche, denn Du bist ja Teil einer Familie, und der gemeinsame Umgang mit Diabetes muss auch wieder gut werden. Oft können alle dazu beitragen, dass der Stress weniger wird und Du die Unterstützung bekommst, die Dir weiter hilft.

#### **Es gibt es noch zwei weitere Wege:**

Wenn wöchentliche Kontakte mit einem Therapeuten nicht reichen, weil z.B. eine schwere Angsterkrankung, Essstörung oder Depression besteht, dann hilft ein **mehrwöchiger Aufenthalt in einer Kinder- und Jugendpsychosomatik oder Kinder- und Jugendpsychiatrie**, um wieder Körper und Seele in Lot zu bekommen. Die Jugendlichen, die sich in Behandlung begeben, erfahren in den umfassenden Therapiekonzepten vielfältige Unterstützung, so dass es ihnen danach viel besser gehen kann. Es setzt voraus, dass Du daran interessiert bist, etwas zu verändern.

Wenn die größte Krise überwunden ist, aber die Bedingungen zu Hause nicht stimmen, dann hilft auch ein "Tapetenwechsel". Gerade dann, wenn das Verhältnis mit dem Eltern total zerstritten ist oder die Eltern selber therapeutischer Hilfe bedürfen und Dich nicht unterstützen können, ist ein **Wechsel z.B. für ein Jahr in eine Diabeteswohngruppe oder ein Internat** eine sehr wertvolle Lösung. Die zeitweise Lösung "Familie unter 2 Dächern" kann helfen, die Situation zu entschärfen und Wege für ein neues Miteinander zu finden. Die Betreuung ist aber sehr kostenintensiv und die Klärung der Kostenübernahme nicht einfach. Dafür müssen alle (Du, Deine Eltern, Therapeuten) eng zusammen arbeiten. Vorher gibt es immer ein Probewohnen, um die Einrichtung kennen zu lernen und das Ziel ist immer, dass Du rasch wieder zu Hause leben magst und kannst.



#### 4. Essstörungen

Es gibt besondere Essstörungen bei Diabetes Typ 1, z.B. strenge Regeln, die sich Jugendliche auferlegen, nie mehr als 10 KE am Tag zu essen oder nie mehr als 10 Einheiten Insulin pro Injektion zu geben. Es kommen aber auch wiederholte Essanfälle vor oder das Verhalten wie bei einer Bulimie oder Anorexie. Gerade weil das Thema Essen beim Diabetes soviel mit Kontrolle zu tun hat, kann es zu Essanfällen kommen.

Häufig versuchen vor allem Mädchen über das Weglassen von Insulin abzunehmen. Beim Fehlen von Insulin steigen die Blutzuckerwerte an, die Nieren scheiden vermehrt Zucker aus und der Körper mobilisiert Fettgewebe. Dadurch verlieren die Jugendlichen tatsächlich Gewicht, aber leider mit dem Risiko früher Folgeschäden. Essstörungen sind oft mit Scham besetzt. Vielen Jugendlichen fällt es sehr schwer, darüber zu sprechen. Zusätzlich sind die Schwankungen nach Ess-Brech-Attacken auch nicht einfach mit Insulin aufzufangen, so dass ein offenes Gespräch mit dem Diabetesteam umso wichtiger wäre. Essstörungen werden ambulant oder stationär bzw. mit beide Therapiewegen behandelt. Für Essstörungen bei Diabetes gibt es sogar spezielle Gruppen in großen Diabeteskliniken.

#### 5. Starke Ängste vor Unterzuckerungen ?

Seitdem es Glukosesensoren (CGM-Geräte) mit Alarmmeldungen gibt, hast Du eigentlich die Möglichkeit, die allermeisten Unterzuckerungen zu verhindern. Insulinpumpen, die mit einem CGM-Gerät gekoppelt sind, haben zusätzliche Schutzfunktionen. Einige Jugendliche haben aber einmal eine tiefe, länger andauernde Unterzuckerung erlebt, in der sie sich hilflos fühlten und die Gabe von Kohlenhydraten an diesen besonderen Tag keine rasche Hilfe brachte. In der Folge kann es zu einer sehr starken Unterzuckerungsangst kommen. Mit dem Verstand allein ist dieser Angst nicht beizukommen. Sie ist gut zu vergleichen mit der Angst vor Spinnen, bei der die Betroffenen auch wissen, dass ein kleine Spinne ihnen nichts antun wird, aber die Angst dennoch riesig ist. Ängste gehen nicht von allein weg, aber sie sind erlernt und können verlernt werden. Die Verhaltenstherapie bietet sich dafür an. Wir empfehlen hier eine ambulante Psychotherapie, die erheblich zur Überwindung dieser Angst beitragen kann.

#### 6. Geht es Dir sehr schlecht ? Ritzt Du Dich oder hast Du Gedanken, Dein Leben zu beenden?

Du brauchst sofort Hilfe von Profis, also Kinder- und Jugendpsychiatern. Trau Dich! Sprich mit einer Vertrauensperson und ruft gemeinsam in der Ambulanz der nächst gelegenen Kinder- und Jugendpsychiatrie an. Die Ärzte sind auch am Wochenende oder nachts erreichbar. Suizidgedanken, starke Ängste oder Schuldgefühle können genauso behandelt werden, wie Dein Diabetes. Du kannst Dich jederzeit in der Kinderklinik Deiner Nähe vorstellen und klar sagen, dass es Dir schlecht geht. Wenn Du nicht weiter weißt, kannst Du auch direkt den Rettungsdienst 112 anrufen. Das ist in Ordnung! Dein Leben kann wieder wertvoll und schön werden, wenn Du den Mut findest, Dir Hilfe zu holen.

#### **Haftungsausschluss**

**Diese Information, die von der Website [www.kinderdiabeteslotse-sh.de](http://www.kinderdiabeteslotse-sh.de) stammt, ist nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und kann eine individuelle ärztliche Beratung und/der Behandlung nicht ersetzen. Die Information ist von allgemeiner Art und entbindet nicht von der Überprüfungspflicht des Nutzers. Diese Information stellt keine rechtliche Beratung dar. Eine Haftung, die aufgrund von oder in Verbindung mit dieser Information entsteht, ist ausgeschlossen, soweit gesetzlich zulässig.**