

*Tätigkeitsschwerpunkte:*

*In Einzel und Gruppentherapie*

- Notfallsprechstunde bei Erstmanifestation
- Akzeptanzproblematik
- Ängste, Depression, Essstörungen
- Gewichtsreduktion
- Elternberatung
- Diabetes in der Schwangerschaft

*Sie erreichen mich täglich unter*

Telefon: 0 64 21 - 21 00 73

Fax: 0 64 21 - 17 64 62

Email: [info@praxis-dr-both.de](mailto:info@praxis-dr-both.de)

Web: <http://www.praxis-dr-both.de>

*Psychologische  
Behandlungsmöglichkeiten  
bei Diabetes mellitus I und II*

## *Diabetes mellitus I und II:*

zwingt zu gravierenden Veränderungen des Lebensstils. Mangelnder Erfolg bei der Umsetzung der Therapie in den Alltag führt zu Folgeerkrankungen.

Psychologisch- Psychotherapeutische Hilfestellungen können zur besseren Krankheitsbewältigung beitragen und werden von den Krankenkassen bezahlt.

*Folgende psychologischen Probleme kommen bei Diabetikern häufiger vor.*

- Depressionen (ein Leben lang Diabetiker zu sein, Verzichtern müssen)
- Ängste (vor Unterzuckerung, vor dem Spritzen, oder Folgeerkrankungen)
- Gewichtsprobleme, Essstörungen

*Diabetiker sind gezwungen:*

- Blutzuckerwerte konsequent zu überwachen
- Regelmäßig Tabletten einzunehmen oder Insulin zu spritzen

*Diabetiker haben die Möglichkeit, ihren Lebensstil zu ändern wie z.B.*

- das Rauchen aufzugeben
- sich mehr zu bewegen
- Ernährung umzustellen und Übergewicht zu reduzieren.

So können Diabetiker eine gute Lebensqualität erreichen

*Speziell ausgebildete Psychotherapeuten können folgendes für Diabetiker tun:*

- Verhaltensänderungen anregen
- gesundheitsförderndes Verhalten stabilisieren.
- Lernen Stress zu bewältigen und Motivation zur Selbstbehandlung vermitteln.
- Hilfestellung bei der Krankheitsbewältigung und Krisen geben
- Stärkung und Aufrechterhaltung der Krankheitsakzeptanz



*Einzel- und Gruppenbehandlung Diabetes mellitus I und II*

*Akzeptanzgruppen:* Betroffene haben in kleinen Gruppen die Möglichkeit über ihre Gedanken und Gefühle zum Thema Diabetes zu sprechen. Des Weiteren können sie lernen, ihre Krankheit besser

zu akzeptieren und im Alltag besser zurechtzukommen.

*Blutglukose Wahrnehmungstraining* von Cox und Kollegen (1995) (Deutsche Version Fehm-Wolfsdorf, Kerner, Peters) zur Vorbeugung schwerer Hypoglykämien. Die Teilnahme führte z.B. zu einer doppelt so häufigen rechtzeitigen Wahrnehmung von Hypoglykämien und verringerte die Anzahl von Autounfällen. Kann in Gruppen oder Einzeltherapie durchgeführt werden. Wird von den Krankenkassen bezahlt.

*Gruppen zur Modifikation des Essverhaltens, Gewichtsreduktion und Motivation zu mehr Bewegung:* „Ich gebe mir Neues Gewicht“ zum Verhaltenstraining gehören (Tagesprogramm)

- gemeinsames Einkaufen, Kochen, Essen, Training von Hunger und Sättigungssignalen
- Sensibilisierungsübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und mehr Freude an Bewegung
- Stressbewältigungstraining zur Reduktion von emotionalem Essen

Kosten: 200 Euro, Zuzahlung von Krankenkassen möglich.

Alle Gruppenbehandlungsangebote sind grundsätzlich auch in Einzeltherapie möglich. Selbstverständlich auch die Behandlung von Ängsten, Depression und Essstörungen.