

Checkliste

„Gewusst wie: Junge Erwachsene mit Diabetes richtig beraten“

1. Fokussieren Sie im Gespräch zunächst auf Anstrengungen und Erfolge in der Therapie und erkennen Sie diese an.
2. Helfen Sie jungen Leute, zwischen den „schlechten Stoffwechselwerten“ und der Bewertung der eigenen Person zu trennen: „Die Werte sind zu hoch – aber Du bist weiter okay!“
3. Lassen Sie sich den typischen Alltag mit Anforderungen und Barrieren schildern, ohne ihn gleich zu bewerten.
4. Klären Sie mit jungen Patienten, was deren Hauptziele sind und wie diese mit der Diabetesbehandlung zusammen hängen.
5. Besprechen Sie die Ambivalenz zwischen verschiedenen Zielen an und helfen Sie, diese zu klären.
6. Unterstützen Sie das Selbstvertrauen, indem Sie Stärken und erfolgreich bewältigte Krisen ansprechen.
7. Schützen Sie junge Leute vor Überforderung durch zu anspruchsvolle Therapien. Klären Sie unter Umständen, ob die Rechenfähigkeit, das logische Verständnis und die Einschätzung von Nahrungsmitteln und körperlicher Aktivität ausreicht. Manchmal ist ein einfacheres Konzept erfolgreicher.
8. Sprechen Sie realistische (Handlungs-)Ziele ab, die junge Menschen auch erreichen können.
9. Helfen Sie den jungen Leuten, eine eigene Motivation und Unterstützung durch Partner und Freunde im Alltag aufzubauen.
10. Denjenigen, die durch den Diabetes seelisch überfordert sind und Anzeichen einer Depression, eines Burnouts oder einer Angststörung zeigen, sollte schließlich psychotherapeutische Hilfe angeboten und vermittelt werden (siehe auch www.diabetes-psychologie.de).

(Quelle: Professorin Dr. Karin Lange: Diabetes bei jungen Patienten:

Tipps für die richtige Beratung. [Internet] Medscape 28. Juli 2014.

<http://deutsch.medscape.com/artikel/4902444>.)