

Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

Rheinberg und Umgebung

INFO 03a

April 2008

Friedhelm Woch, Tel.: 02843/60766

Aus dem Diabetes-Journal 3-1998

Tipps: Selbst Verantwortung übernehmen!

aus dem Artikel: „Preis der Freiheit: Verantwortung“ von Bernhard Kulzer

Wissen ist Macht:

Ohne fundierte Informationen kann man keine verantwortlichen Entscheidungen treffen.

Eine gute Schulung (siehe auch Info 12) und die Bereitschaft, stets offen für neue Informationen über Behandlungsmöglichkeiten des Diabetes zu sein, sind die wesentlichen Voraussetzungen für Selbstverantwortung.

Selbstbeobachtung:

Versuchen Sie doch einmal genauer, Ihren bisherigen Umgang mit dem Diabetes zu erforschen.

Gute Antworten bekommt man nur auf gute Fragen: Je konkreter Sie daher Ihre Fragen an sich stellen, desto ergiebiger werden auch die Erkenntnisse werden.

Eine gute Frage ist: „Wie sind meine konkreten Unterzuckerungsanzeichen, in welchen Situationen achte ich auf meine Körperwarnsignale sehr gut, wann eher nicht? Zu allgemein wäre: „Wie gehe ich mit Unterzuckerungen um?“

„Grundmuster“ erkennen:

Von der Blutzucker- oder auch Harnzucker-selbstkontrolle sind Sie es gewohnt, nicht jeden Wert einzeln zu bewerten, sondern Zusammenhänge herzustellen.

So ziehen Sie z.B. aus ständig erhöhten Blutzuckerwerten am Vormittag bei gleichzeitig guten Nüchternblutzuckerwerten wahrscheinlich den Schluss, die Altinsulindosis zu erhöhen.

Auch bei Ihren Lebensgewohnheiten gibt es oft typische Muster, die in gleicher Weise immer wiederkehren.

Versuchen Sie doch aus den Ergebnissen Ihrer Selbstbeobachtung typische Verhaltensmuster herauszufinden

Barrieren identifizieren:

Überlegen Sie doch einmal, was Sie vor allem daran hindert, gut mit Ihrem Diabetes zurechtzukommen. Sie werden feststellen, dass oft nicht nur Stoffwechselschwankungen Ihnen das Leben schwer machen, sondern konkrete Barrieren im Leben.

Sind diese Hindernisse und Stolpersteine im Leben maßgeblich für Ihre schlechte Stoffwechseleinstellung verantwortlich, dann sollten Sie sehr energisch darangehen, diese zu umgehen.

Ziele zu verändern oder formulieren:

Nur wer ein Ziel hat, hinter dem man auch selber steht, wird bereit sein, sich auf Veränderungen einzulassen.

Aber auch hier gilt: Machen Sie es sich nicht zu einfach: „Keine Folgeschäden aufgrund des Diabetes zu bekommen, gesund zu bleiben“ ist zwar ein wichtiges, aber sehr abstraktes Ziel für Menschen mit Diabetes.

Dieses Ziel wäre viel zu global gefasst, als dass es im Alltag tatsächlich handlungsleitend sein könnte.

Eng umgrenzte Ziele (z.B. „In den nächsten 2 Wochen ...), persönlich formulierte Ziele (... will ich ...), konkrete Ziele (... meine Unterzuckerwahrnehmung mit Hilfe von Übungen verbessern ...) und an einem Kriterium messbare Ziele (... und dann anhand meiner Aufzeichnungen feststellen, ob sich meine Schätzgenauigkeit verbessert hat) sind besser geeignet, auch tatsächlich umgesetzt zu werden.

Bitte wenden

Die Motivation überprüfen:

Nur wenn man selbst motiviert ist, ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen, wird man sich auch richtig anstrengen.

Oder anders ausgedrückt: „Wie wichtig ist es Ihnen, vertraute Lebensgewohnheiten zu verändern, wie viel sind Sie bereit für Ihren Diabetes zu investieren, um dieses Ziel zu erreichen?“

Zwischenlösungen einplanen:

„Nobody is perfect“ – darum planen Sie ruhig schon einmal ein, dass Sie vielleicht nicht auf den ersten Anlauf Ihr gesetztes Ziel erreichen.

Denn wenn Ihre Ziele zu hochgesteckt („Mein HbA_{1c}-Wert soll immer unter 6% sein“) der unrealistisch sind („Ich akzeptiere keinen Blutzuckerwert über 150 mg/dl“), werden Sie schnell frustriert sein und die Flinte ins Korn werfen, wenn Sie sich nicht auch schon vorher Zwischenlösungen ausgedacht haben.

Bilanz ziehen:

Nehmen Sie sich Zeiten vor, in denen Sie bewusst Bilanz ziehen, ob Sie mit Ihrem Umgang mit dem Diabetes zufrieden sind.

Im Alltag schleifen sich viele Dinge ein, die einem gar nicht mehr richtig bewusst werden, in der Hektik des Alltags gar nicht mehr auffallen. Bei wichtigen Zielen ist es jedoch sinnvoll, in gewissen Abständen sich Zeit zum Überdenken der Ziele und des Erreichten zu nehmen

Neues Lernen:

Veränderungen setzen in der Regel eine Lern-bereitschaft voraus: Neue Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit dem Diabetes ermöglichen es, flexibler auf verschiedene Anforderungen im Leben zu reagieren.

Das eigene Potential erforschen:

Ein Mensch, der mehr über seine Schwächen weiß als über seine Stärken, wird wahrscheinlich nie glücklich sein.

Überlegen Sie nicht nur, welche Schwierigkeiten im Umgang mit dem Diabetes Sie haben, sondern auch welche Stärken Sie besitzen.

Gibt oder gab es nicht auch Bereiche Ihres Lebens, in denen Sie durchaus Fähigkeiten und Talente besitzen, die Sie vielleicht auf den Umgang mit Ihrem Diabetes übertragen können?

Sich selbst etwas Gutes tun:

Der Diabetes stellt gerade wegen der Chronizität (von Chronische) der Erkrankung hohe Anforderungen an den einzelnen:

Sich immer, 24 Stunden am Tag, rund um die Uhr, ein Leben lang verantwortlich um den Diabetes zu kümmern, ist schwer. Denken Sie deshalb auch daran, sich immer wieder ein-mal etwas Gutes zu tun, sich selbst zu verwöhnen.

Nach Hilfsmöglichkeiten suchen:

„Nur Du alleine kannst es schaffen, aber allein schaffst Du es nicht!“

Diese Botschaft, die ich auf dem Faltblatt einer Diabetesselbsthilfegruppe las, drückt sehr gut aus, dass eine Veränderung von Lebensgewohnheiten in einer Gruppe Gleichgesinnter zumeist leichter fällt.

Auch erfahrene Personen - Freunde wie professionelle Menschen - können Ihnen helfen, Ihren Weg mit dem Diabetes zu finden.