

## Behandlungsgruppe Hypoglykämie-Ängste für insulinpflichtige Patienten (Typ 1-Diabetes)

Bei etwa jedem zehnten Typ 1-Diabetiker führen starke Ängste vor Unterzuckerungen zu gefährlichen Vermeidungsstrategien (z. B. Anstreben höherer Blutzuckerwerte). Hypoglykämieängste erschweren daher in der Regel eine normnahe Blutzuckereinstellung erheblich. Zudem können Ängste und übermäßige Sorgen vor Unterzuckerungen zu Einschränkungen in den verschiedensten Lebensbereichen und einer erheblich reduzierten Lebensqualität führen.

Mit speziellen verhaltenstherapeutischen Verfahren kann eine effektive Verbesserung dieser Situation erzielt werden.

### TEILNEHMER:

**Erwachsene Typ 1-Diabetiker mit erhöhtem Ausmaß an Angst vor Unterzuckerungen.** Mit der Folge,

- Vermeidung niedriger bis normaler Blutzuckerwerte
- unangemessenes Verhalten bei einer Unterzuckerung
- Vermeidung von Situationen mit Unterzuckerungsrisiko (Sport, Autofahren etc.)
- ständige Erwartungsangst (unabhängig vom tatsächlichen Auftreten von Unterzuckerungen)

### ZIELE:

Das übergeordnete Ziel dieses Gruppenprogramms ist die **Reduktion der Angst vor Hypoglykämien und ein verbesserter Umgang mit Unterzuckerungen**. Die persönlichen Behandlungsziele werden in einer individuellen Zielklärung gemeinsam mit dem Patienten festgelegt. Zu nennen sind hierbei:

- Verringerung der Angst vor Hypoglykämien
- Optimierung des persönlichen Umgangs mit Hypoglykämien
- Reflexion der persönlichen Einstellungen zu tiefen (und erhöhten) Blutzuckerwerten
- Bewältigen von angstauslösenden Situationen
- Entwicklung eines Insulinprogramms, das den Ängsten und persönlichen Alltagsanforderungen entspricht

### INHALT:

- Grundlegende Informationen über Hypoglykämien (körperliche Abläufe, Gefährlichkeit etc.)
- Individuelle Problemanalyse
- Erarbeiten eines plausiblen Erklärungsmodells für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Ängste und deren Bewältigung
- Gezieltes Aufsuchen angstauslösender Situationen
- Gesprächsrunden zur Reflexion des bisherigen Umgangs mit (z. B. „Bedrohlichkeit von Hypoglykämien“, „mögliche Blamage durch Hypoglykämien“, „tatsächliches Risiko“, „eigene Kontrolle“)
- bei Bedarf: ergänzende Teilnahme an spezifischen Schulungsveranstaltungen der Diabetes-Klinik
- bei Bedarf: psychologische Einzeltherapie

### SETTING:

Stationäre Behandlung innerhalb einer **Gruppe von 5-8 Patienten mit Hypoglykämieängsten** in der Diabetes-Klinik. Die Teilnehmer werden **kontinuierlich von einem Arzt und einem Psychologen betreut** und gemeinsam auf einer Station untergebracht. **Dauer des stationären Aufenthaltes der Gruppe, ca. 12 Tage.**

### ANMELDUNG:

Bitte mit gesonderten Anmeldeunterlagen (Voranmeldung + Checkliste) im zuständigen Sekretariat: Frau Irina Sehl; Diabetes Zentrum Mergentheim, Theodor-Klotzbücher-Str. 12, 97980 Bad Mergentheim, Fax: 07931 594-89-517.

Sie finden die Anmeldeunterlagen unter Diabetes-Klinik → Downloads

### INFORMATION:

Weitere Informationen über dieses Gruppenangebot können Sie direkt bei **PD Dr. Diplom-Psychologe Arne Schäfer (07931 594-158)** erhalten.