

# Einführung in die Psychodiabetologie

Dr. phil. Hans-Ulrich Dombrowski  
Fachpsychologe Diabetes DDG  
Psychodiabetologie



Arbeitsgemeinschaft Psychologie und  
Verhaltensmedizin in der DDG  
Verein Diabetes und Psychologie e.V.

# Agenda

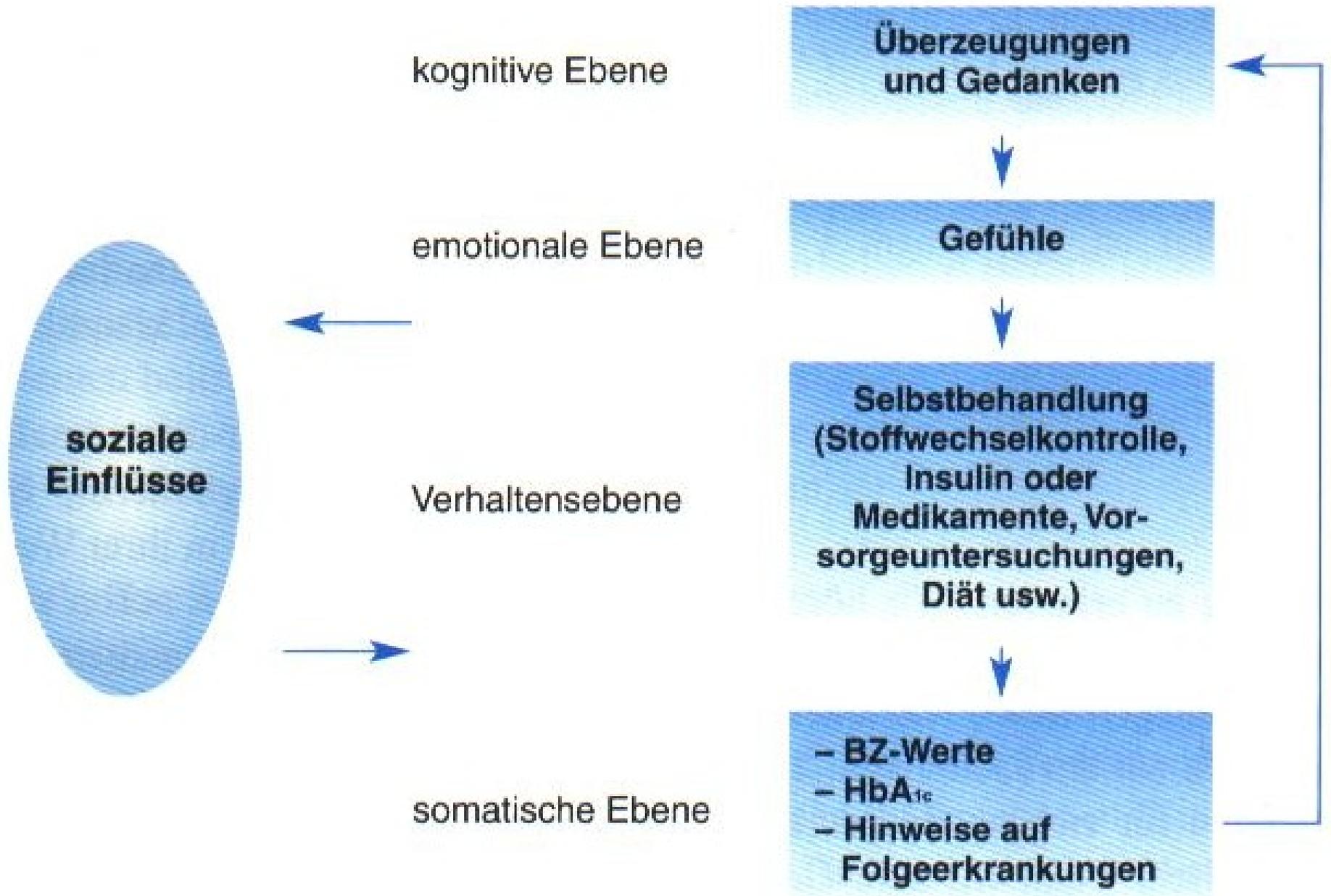
- Bio-psycho-soziale Sichtweise
- Ergebnisse der Wissenschaft
- Psycho-soziale Belastungen von Diabetikern
- Behandlungsmöglichkeiten durch den Psychodiabetologen
- Evidenz-basierte Leitlinien
- Komorbidität: Diabetes und Depression
- Psychologische Aspekte der Diabetestherapie

# Agenda

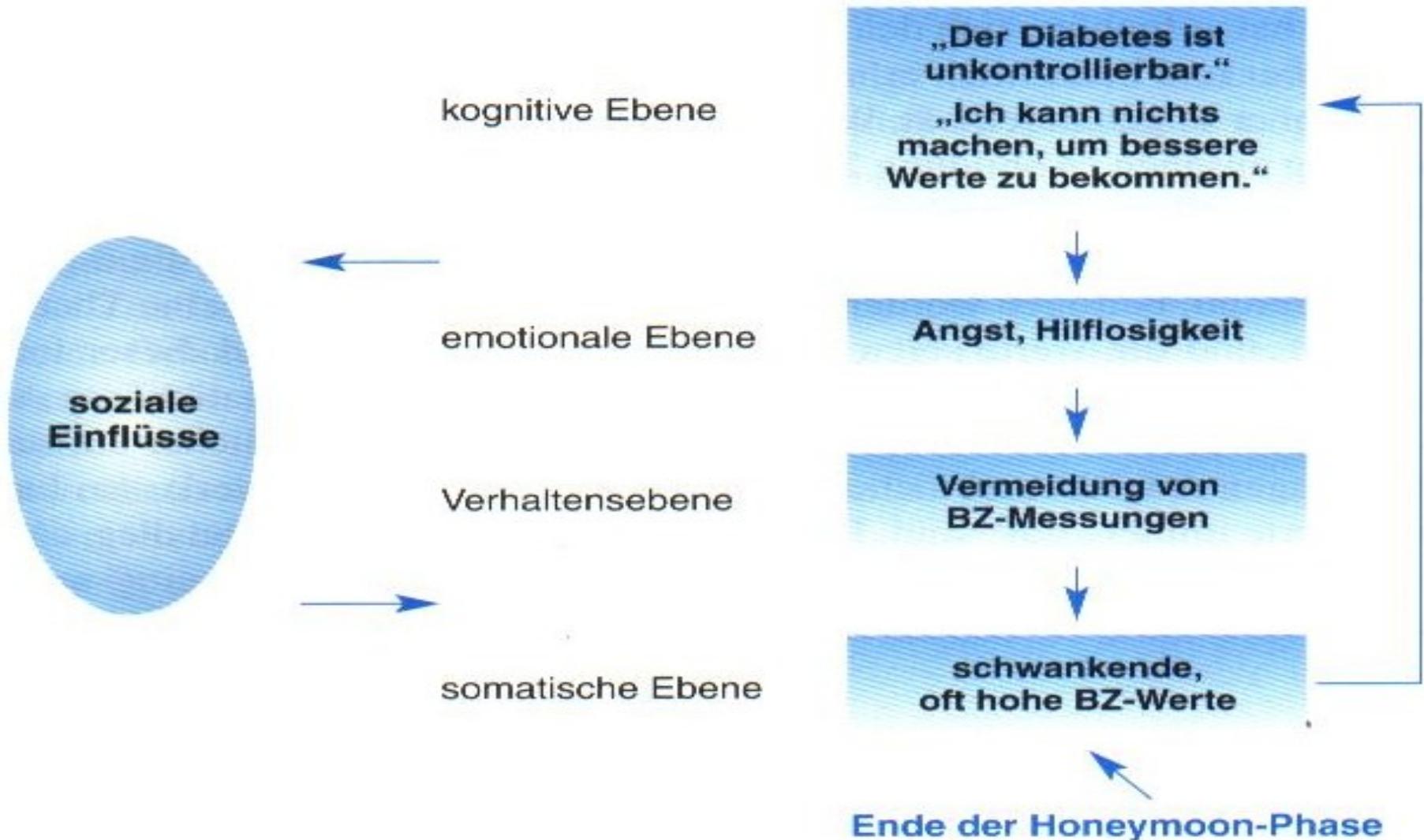
- Aufgaben des ambulant tätigen Psychodiabetologen
- Psychodiabetologische Qualifikationen
- Behandlungsmöglichkeiten durch den EBM 2000 plus
- Was kann noch getan werden?
- Literatur & Adressen
- Fragen, Diskussion

# Bio-psycho-soziale Sichtweise

- Für die Therapie und langfristige Prognose des Diabetes sind somatische, psychologische und soziale Faktoren *gleichermaßen* wichtig.
- Diabetes kann als einer der *Prototypen* für psychologische und psychotherapeutische Behandlung und Unterstützung somatomedizinischer Maßnahmen angesehen werden.



# Psychosomatischer Rückkopplungsprozeß im Falle der Überforderung durch Veränderungen auf der somatischen Ebene (Woods-Büggeln, 2002)



# Die moderne Diabetesbehandlung berücksichtigt

- Die Einstellung des Patienten zum Diabetes und seiner Behandlung (Kognitionen)
- Die gefühlsmäßige Verarbeitung seiner Erkrankung sowie der lebenslangen Therapiemaßnahmen und den möglichen Spätfolgen des Diabetes (Emotionen) sowie
- Seine Verhaltensprobleme im Umgang mit der Erkrankung und Therapie (Verhalten).

# Untersuchungsergebnisse

- Emotionales Schockerleben und Angst bei der Diagnosestellung Diabetes mellitus
- Häufige psychische Störungen (Depression, Angst, Eßstörungen, Sucht)
- Angst vor Spätschäden als hohes psychisches Belastungsmoment
- Oftmals unzureichende Anpassung an das Leben mit einer chronischen Erkrankung (Krankheitsakzeptanz, Krankheitsbewältigung)

# Untersuchungsergebnisse

- Emotionale Verstimmungen und psychische Grunderkrankungen stellen Ursachen für eine mangelnde Compliance und Diabeteskontrolle sowie für eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Eintreten von Spätfolgen dar
- Vorhandensein einer Vielzahl von Alltagsproblemen und Belastungen (z.B. Umgang mit Hypoglykämien, Regelmäßigkeit der Lebensführung) mit Einfluss auf das Krankheitsgeschehen
- Insulinumstellung wird als starkes Belastungsmoment erlebt

# Untersuchungsergebnisse

- Internale und Selbstverantwortung fördernde Gesundheitsüberzeugungen („Health-beliefs“) als wichtige Einflussgröße
- Entscheidender Einfluss von psychosozialen Faktoren auf das Ausmaß der Compliance, des Selbstmanagement und der Stoffwechseleinstellung

# Psychosoziale Belastungen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes

- Positive Korrelation mit
  - Stoffwechsellage
  - Diabetische Folgeerkrankungen
  - Insulintherapie
  - Schulungsanamnese
  - Diabetesdauer
- Keine Korrelation mit
  - Gewicht

# Wunsch nach psychosozialer Unterstützung bei Typ-2-Diabetikern

- Bei Diagnoseeröffnung 47,0 %
- Bei Feststellung von Folgeerkrankungen 23,0 %
- Während Krankenhausaufenthalt u./o. strukturierter Schulung 14,8 %
- Bei Partnerschaftskonflikten 12,4 %
- Nach schweren Hypoglykämien 10,5 %

Herpertz et al. (2000)

# Therapeutische Hilfen durch den Psychodiabetologen

- Hilfe zur Krankheitsbewältigung
- Hilfe zur Lebensstiländerung
- Belastungen im Rahmen der Selbstbehandlung
- Umgang mit drohenden oder bereits eingetretenen Folgeerkrankungen
- Unterzuckerungen
- Psychologische Hilfen bei Problemsituationen im Leben mit Diabetes
- Psychotherapeutische Hilfen

# Evidenzbasierte Diabetes-Leitlinien in Bezug auf psychosoziale Interventionen

- Patientenschulungen
- Verhaltensmedizinische Interventionen
  - Blutzucker-Wahrnehmungs-Training
  - Interventionen zur Förderung der Krankheitsbewältigung
  - Interventionen zur Verbesserung interpersoneller Probleme
- Psychotherapeutische Behandlung bei
  - Depression
  - Angststörungen
  - Eßstörungen
  - Sucht (Alkohol, Nikotin)

# Stellenwert depressiver Störungen beim Diabetes

- Depression: Risikofaktor für Typ 2 Diabetes
- Diabetes: Doppeltes Risiko für eine Depression
- Erhöhter HbA<sub>1c</sub>-Wert
- Mehr Diabeteskomplikationen
- Schlechtere Umsetzung der Therapieempfehlungen
- Reduktion der Lebensqualität
- Hohe Komorbidität mit Rauchen
- Höhere Gesundheitskosten

(Marcus et al. 1992, Lustman et al. 2005)

# An eine Depression sollte gedacht werden bei ...

- Schwere Ketoazidosen
- Schwere Hypoglykämien

Differentialdiagnostische Abklärung eines möglichen Suizidversuchs oder selbstschädigenden Verhaltens. Auf eine mögliche Suchterkrankung achten.

# Die Prävalenz depressiver Störungen ist bei Diabetikern doppelt so hoch wie bei Nicht-Diabetikern

(Metaanalyse: Anderson et al., Diabetes Care, 2001)

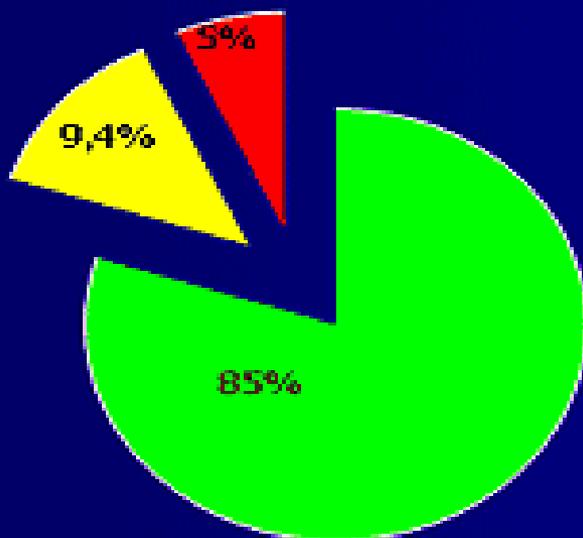


- 27 kontrollierte und 20 nicht kontrollierte Studien
- gemischte Patientengruppen
- Selbst- und Fremdeinschätzungsinstrumente

# Prävalenz subklinischer und klinischer depressiver Störungen beim Diabetes mellitus

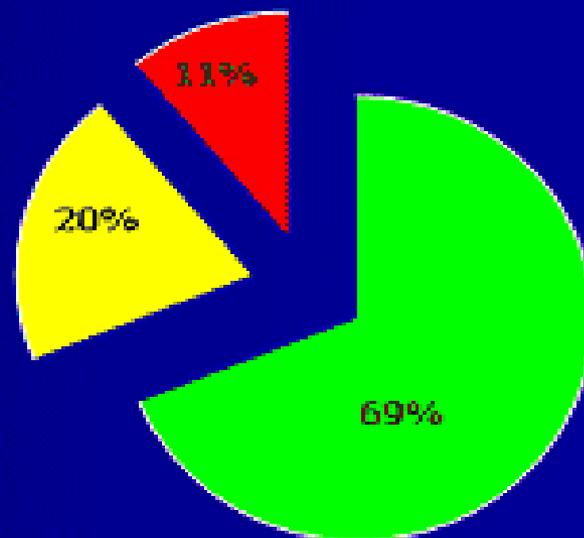
(Metaanalyse: Anderson et al., Diabetes Care, 2001)

## Nicht-Diabetiker



- keine Depression
- subklinische Depression
- klinische Depression

## Diabetiker



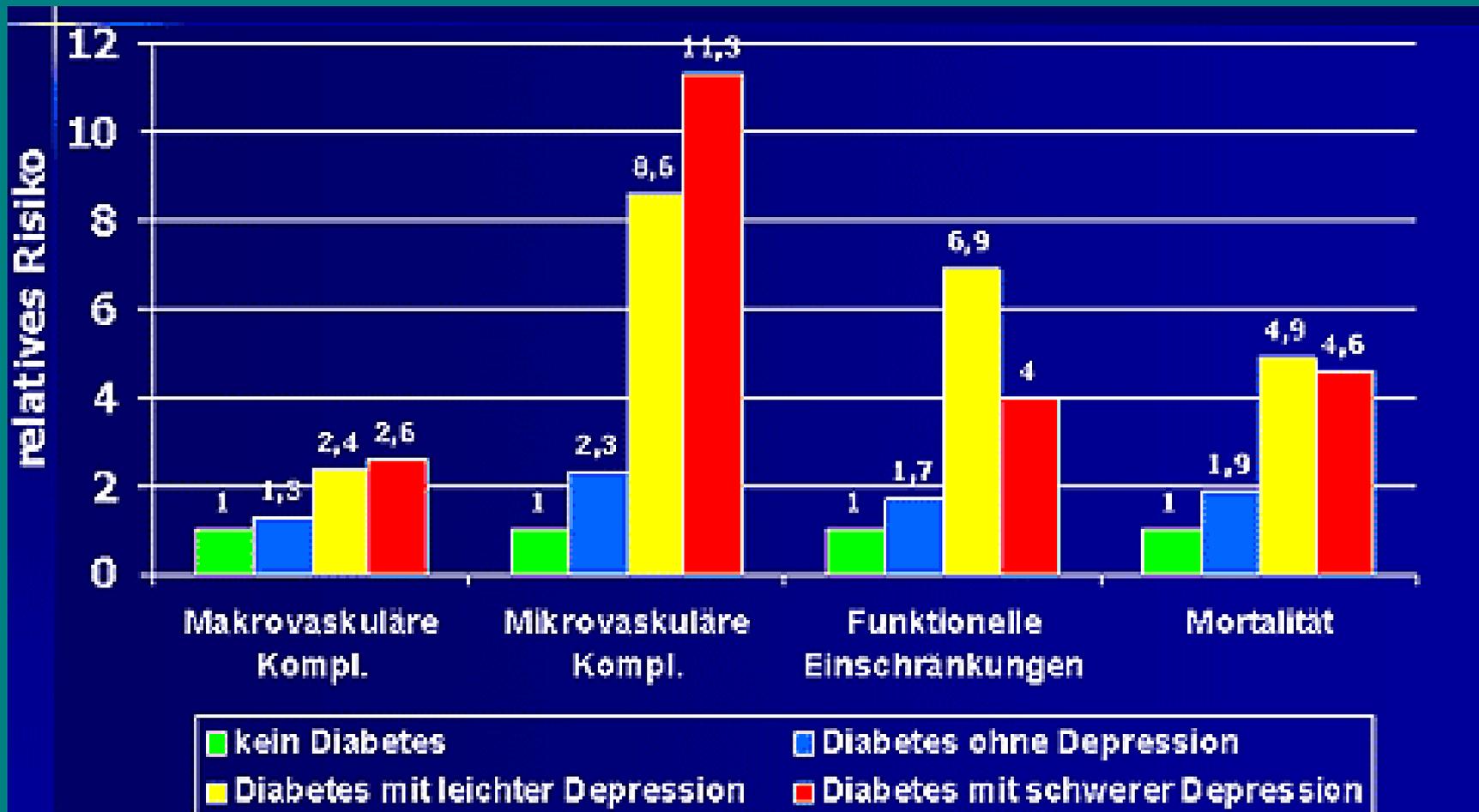
- keine Depression
- subklinische Depression
- klinische Depression

# Besonderheiten bei einer Komorbidität Depression und Diabetes

- Erhöhtes Suizidrisiko [Aspekt der Hoffnungslosigkeit, z.B. weitere Einschränkungen durch Folgeerkrankungen, Verstärkerverluste (Reduktion der Lebensqualität), Insulin als Tötungsmittel liegt vor]
- Erhöhte Ermüdbarkeit, Mattigkeit und Energielosigkeit (Stoffwechsellage, lebenslanges Diabetesmanagement) > Teufelskreis aus Depression und schlechter Stoffwechsellage
- Selbstwertproblematik (Selbsterleben von schwach, unzureichend und abhängig durch den Diabetes)
- Partnerschaftskonflikte (Soziales Umfeld)

# Einfluß subklinischer und klinischer depressiver Symptome auf die Prognose

(Black et al., Diabetes Care, 2003)



# Komplikationen sind assoziiert mit erhöhter Depressivität

- Retinopathie
- Neuropathie
- Makrovaskuläre Veränderungen
- Mikrovaskuläre Veränderungen
- Sexuelle Dysfunktionen
- Funktionelle Einschränkungen
- Anzahl der Komplikationen
- Mortalität

# Risikofaktoren für depressive Erkrankungen bei Diabetikern

- Weibliches Geschlecht
- Jüngerer Lebensalter
- Alleine lebend
- Niedriger sozioökonomischer Status
- Diabetestyp (Insulintherapie bei Typ 2 Diabetes)
- Diabetesdauer
- Hoher HbA1c-Wert
- Folgeschäden
- Hypoglykämieprobleme

# Behandlungsmöglichkeiten depressiver Störungen bei Menschen mit Diabetes

- KVT ist bei der Behandlung von Depressionen bei Diabetikern effektiv und führt zu einem verbesserten HbA<sub>1c</sub>-Wert (dünne Datenlage). Ergebnisse über die Effektivität von anderen Psychotherapie-Verfahren liegen nicht vor.
- Die Behandlung mit SSRI führt bei der Behandlung von Depressionen bei Diabetikern zu einer Abnahme der Depression, jedoch nicht zu einem verbesserten HbA<sub>1c</sub>-Wert (ebenfalls dünne Datenlage).

# Effekte der Antidepressiva-Therapie

- Trizyklische AD (Nortriptylin) reduzieren die depressive Symptomatik, führen jedoch zu einer Verschlechterung der Stoffwechseleinstellung (Gefahr von Hyperglykämien) und einer deutlichen Gewichtszunahme.
- SSRI-Hemmer (Fluoxetin, Sertalin) reduzieren ebenfalls die depressive Symptomatik, können jedoch Hypoglykämien verursachen, die eine Anpassung der Insulintherapie notwendig machen.

# Antidepressive Effekte durch Schulungen

- Weniger Stoffwechsellentgleisungen
- Weniger Einschränkungen durch Diabetes
- Insulintherapie und Dosisanpassung erleichtern den Alltag
- Vermindertes Auftreten von Folgeerkrankungen
- Weniger Hypoglykämien
- Bessere HbA<sub>1c</sub> – Werte
- Möglichkeit zu krankheitsangemessenen Verhaltensänderungen (z.B. Fußpflege)

# Antidepressiver Effekt bei Schulungen kann verstärkt werden

- wenn die Auswirkungen des Diabetes, möglicher Diabeteskomplikationen oder Therapieerfordernisse auf den Alltag explizit thematisiert werden
- wenn subjektive Annahmen zur Gesundheit und zum Krankheitserleben Berücksichtigung finden
- wenn Bewältigungsmöglichkeiten von diabetesspezifischen Belastungen (z.B. Komplikationen) angesprochen werden
- wenn Problemlösefertigkeiten und Selbstmanagement gestärkt werden

# Depression und Diabetes mellitus in der ambulanten Gesundheitsversorgung

- **Hausärztliche Praxis**

Ca. 12 – 15 % der Patienten leiden an einem Diabetes. Bei einer Depressions-Prävalenz von 15 % und 1.000 Patienten betreut der Hausarzt ca. 20 Menschen mit Diabetes, die gleichzeitig an einer Depression erkrankt sind.

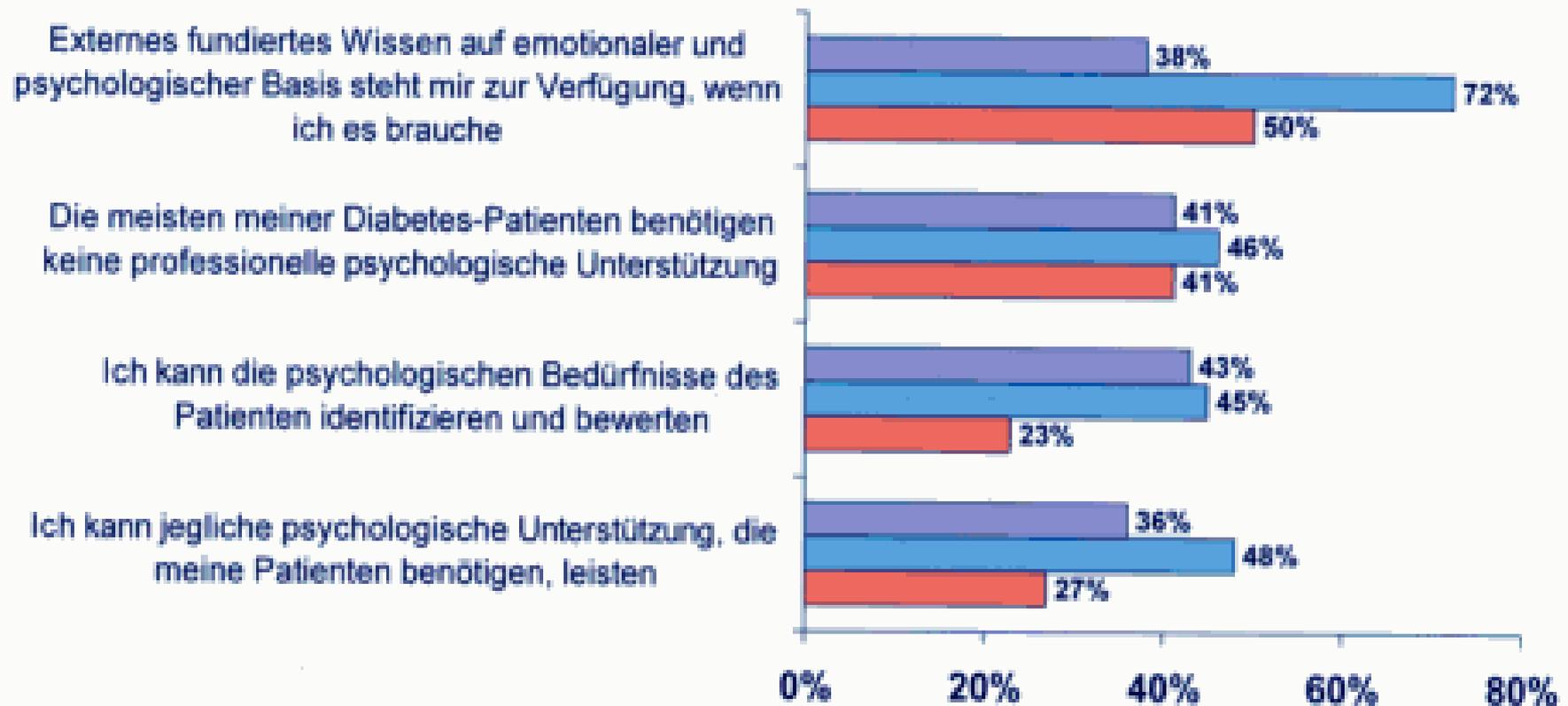
- **Diabetologische Schwerpunktpraxis**

Es liegen bisher keine ausreichenden Zahlen vor.

(Hübner, 2004)

# Psychologische Aspekte der Diabetes-Therapie - % Zustimmung

Basis: Alle Befragten



**DAWN**

Diabetes Attitudes, Wishes and Needs

■ Allgemeinarzt ■ Spezialist ■ Diabetesberaterin



# Überweisung zum Psychologen, Psychotherapeuten und Facharzt

- Diabetes Mellitus Typ I
  - vom Allgemeinarzt: 1,2 %
  - vom Diabetologen: 2,0 %
- Diabetes Mellitus Typ II
  - vom Allgemeinarzt: 1,3 %
  - vom Diabetologen: 1,6 %

# Aufgaben des ambulant tätigen Psychodiabetologen

- **Diagnostik (Eingangs- und Verlaufsdagnostik)**
  - Testdiagnostik (Psychiatrische Erkrankungen, Psychosoziale Belastungen, Lebensqualität, neuropsychologische Parameter)
  - Exploratives Gespräch (zur Erfassung für die Krankheitsprognose bedeutsamen psycho-sozialen Bedingungen, wie Risikofaktoren, Bewältigung körperlicher Symptome, Angst / Depression).
  - Verhaltensanalyse / Problemanalyse

# Aufgaben des ambulant tätigen Psychodiabetologen

- **Interventionen**
  - Beratungsgespräche (Einzel, Paar, Familie)
  - Richtlinienpsychotherapie
  - Schmerztherapie
  - Paar- und Sexualtherapie
  - Verhaltensmedizinische Einzelmaßnahmen (BZ-Wahrnehmungstraining, Interventionen zur Förderung der Krankheitsbewältigung und / oder zur Verbesserung interpersoneller Probleme)
  - Teilnahme an Schulungen (psychologischer / psychosozialer Part)

# Aufgaben des ambulant tätigen Psychodiabetologen

- Spezielle Trainingsgruppen / Gruppentherapie (Hypoglykämiewahrnehmungstraining, Ängste vor Folgererkrankungen, Gewichtsreduktionsgruppe, Nichtrauchertraining, Soziales Kompetenztraining)
- Konsiliarische Tätigkeit (Krankenhaus, DSP)
- Teilnahme an Qualitätszirkeln mit Haus- und Fachärzten
- Mitwirkungen an Fortbildungen (Ärzte, Diabetesberaterinnen, Krankenschwestern, Arzthelferinnen)
- Vortragsveranstaltungen
- Mitbetreuung von Selbsthilfegruppen
- .....

# Psychodiabetologische Qualifikationen der ambulant tätigen Psychotherapeuten

- Möglichkeit des Erwerbs der Weiterbildungsqualifikation „Fachpsychologe Diabetes DDG“ der AG für Psychologie und Verhaltensmedizin
- Anerkannte Fachpsychologen: 88 (weitere 50 haben einzelne Kurse besucht)
- Erwerb auch für ambulant tätige Psychotherapeuten seit 2003 möglich
- 15 – 20 Niedergelassene (Schätzung), 12 in Ausbildung
- Weiterbildung zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Psychodiabetologie“ der LPK Rheinland-Pfalz seit dem 31.01.2004

# Fachpsychologe/in Diabetes DDG (für Niedergelassene)

- Mindestens 5jährige psychotherapeutische Tätigkeit
- Teilnahme an sechs zweitägigen Seminaren
  - Physiologisch-medizinische Grundlagen I
  - Physiologisch-medizinische Grundlagen II
  - Verhaltensmedizinische Grundlagen I
  - Verhaltensmedizinische Grundlagen II
  - Diabetes und Soziales. Gesundheitspolitik. Qualitätssicherung.
  - Fallseminar
- 1 x fünftägige Hospitation in einer von der DDG anerkannten Fachklinik
- 4 Falldokumentationen

# Zusatz „Psychodiabetologie“ LPK Rheinland-Pfalz

- Mindestens 18 monatige Tätigkeit in anerkannter Diabetes-Einrichtung (alternativ: Kooperation oder Honorartätigkeit)
- 5 Seminare (vergleichbar Fachpsychologe Diabetes DDG / Fallseminar fällt weg)
- 20 Stunden fallbezogene Supervision
- 40 Falldokumentationen
- 1 x fünftägige Hospitation in einer anerkannten Fachklinik

# Behandlungsmöglichkeiten durch den EBM 2000 plus

- Möglichkeit niederfrequenter psychotherapeutischer Gespräche über 10- minütige Einheiten bis maximal 15 x pro Patient und Quartal (= 1 x 50 minütige Sitzung pro Monat). Antragsfrei (EBM 23220).
- Konsultationskomplex – auch telefonisch. Ohne Begrenzung. Antragsfrei (EBM 23215).
- Etablierung von Kleingruppen bis maximal 4 Patienten. Antragungspflichtig (EBM 35222 bzw. 35223).

# Einschätzung des Einsparungspotenzials bei der Krankenversorgung

Frage: „Angenommen, es müsste bei der Versorgung von Patienten mit bestimmten Krankheiten gespart werden. Nennen Sie bitte die drei Krankheiten, bei denen man Ihrer Meinung nach am ehesten Geld einsparen könnte.“

Bevölkerungserhebung in Deutschland 2004 (n=2012) (Angemeyer 2005)

**Alkoholismus**

**Depression**

**Schizophrenie**

Rheumatismus

**Diabetes**

Alzheimer

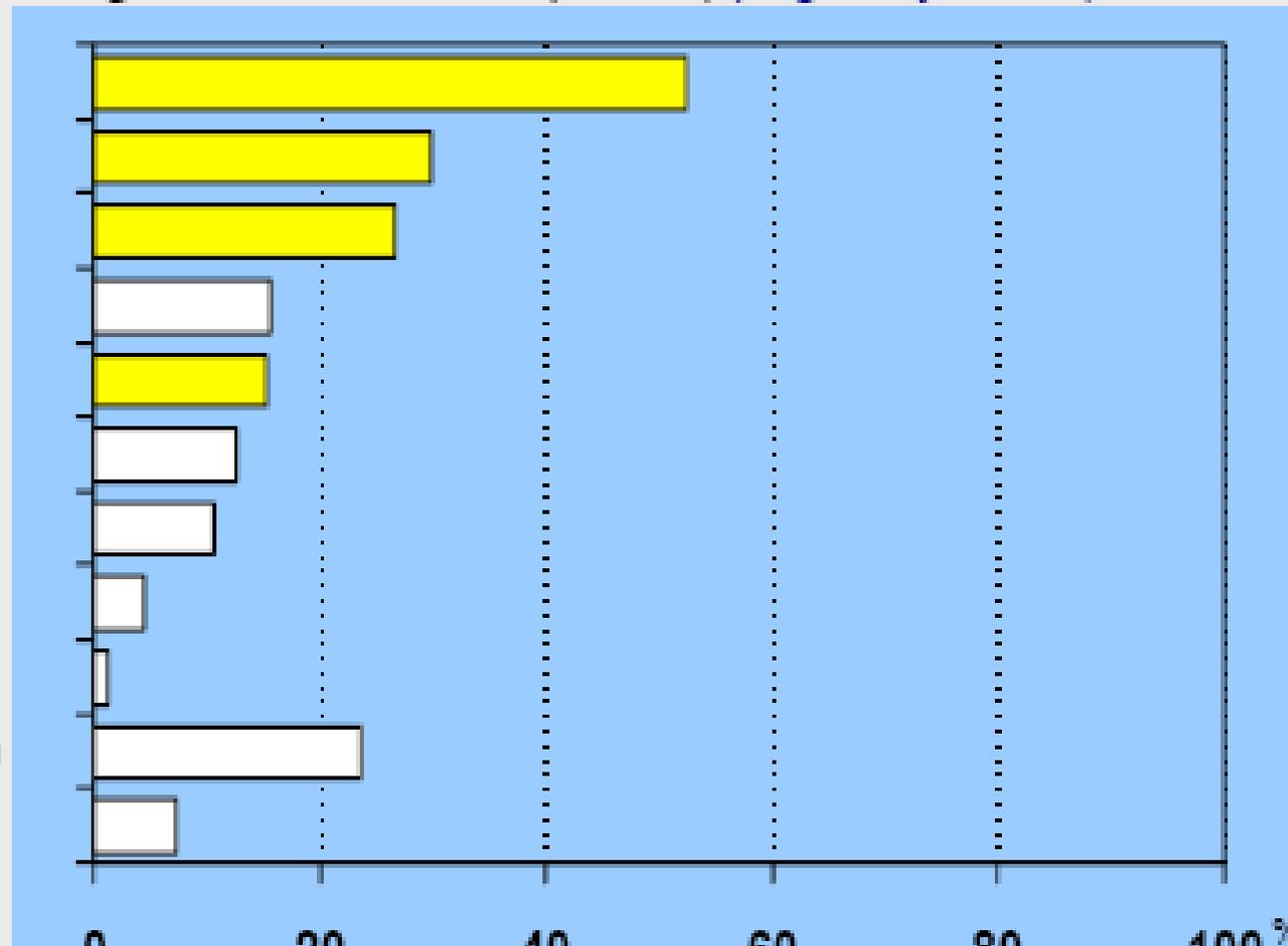
Aids

Herzinfarkt

Krebs

kann mich nicht entscheiden

k. A.



# Was kann (noch) getan werden?

- Sensibilisierung für die Problematik unter den Behandlern.
- Verbesserung der Kommunikation und Kooperation zwischen den einzelnen Behandlergruppen (Ärzte – Psychotherapeuten).
- Entwicklung von Diabetes-Konferenzen und Netzwerken unter Einbeziehung unterschiedlichster Berufsgruppen.
- Etablierung von Weiterbildungen mit dieser Thematik bei den einzelnen Behandlergruppen.
- Einbeziehung von Psychologen und Psychotherapeuten in ein DMP Diabetes mellitus.

# Literatur & Adressen

## **Psychodiabetologie**

K. Lange und A. Hirsch (Hg.)

Kirchheim-Verlag

## **AG für Psychologie und Verhaltensmedizin**

[www.diabetes-psychologie.de](http://www.diabetes-psychologie.de)

Vielen Dank  
für Ihr Interesse