

# Emotionale und soziale Aspekte des Typ-1-Diabetes (T1D)

Die ständige Aufmerksamkeit, die T1D erfordert, kann die psychische Gesundheit belasten und das soziale Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

## Emotionale und mentale Gesundheit

Da es weder Urlaub noch Auszeiten von T1D gibt, ist es wichtig, für Ihre mentale Gesundheit zu sorgen und den „Diabetes-Burnout“ zu vermeiden. Hier sind ein paar Dinge, die man ausprobieren kann:



- Verstehen, dass es in Ordnung ist, nicht „perfekt“ zu sein. Die Blutzuckerwerte können nicht immer unter Kontrolle gehalten werden, auch wenn Sie Ihr Bestes geben.
- Anstatt sich aufzuregen über einen hohen oder niedrigen Blutzucker oder darüber bestürzt zu sein, versuchen Sie zu lernen, wie Ihr Körper reagiert, sodass Sie für das nächste Mal vorausplanen und Änderungen vornehmen können.
- Würdigen Sie sich selbst für die Dinge, die Sie richtig machen.
- Machen Sie kleine Schritte, um Ihre Ziele zu erreichen.
- Nehmen Sie sich Zeit, Dinge zu tun, die Ihnen Spaß bereiten.
- Wenden Sie sich an Ihr Diabetes-Pflegeteam, Ihr Studienteam, Ihre T1D-Selbsthilfegruppe oder eine psychiatrische Fachkraft. Sie sind nicht allein!

## Soziales Leben

Ein Leben mit T1D ist eine Herausforderung für Menschen jeden Alters, doch können ältere Jugendliche und junge Erwachsene mit T1D mit einer einzigartigen Kombination von sozialen Herausforderungen konfrontiert sein.

Der Umzug in ein anderes Zuhause, sei es ein Studium oder die eigene Wohnung, kann anfangs schwierig sein. Betroffene mit T1D müssen auch lernen, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Unabhängigkeit, Umgang mit T1D und Arztterminen. Außerdem müssen sie den Überblick über speziell für Diabetes nötige Versorgung behalten und sich gesund ernähren.

**Ziehen Sie in Betracht, Ihnen nahe stehende Personen (Freunde, Mitbewohner, Lehrer, Mitarbeiter) über Ihre T1D in Kenntnis zu setzen, sodass sie bei einem Notfall Symptome von niedrigem Blutzucker erkennen können.**

Ein soziales Leben und Verabredungen bedeuten in der Regel, ausgehen und etwas essen oder trinken zu gehen. Sie fühlen sich vielleicht unsicher, wenn Sie sich für eine gesunde Ernährung entscheiden oder keinen Alkohol trinken wollen. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie jemanden informieren möchten, dass Sie T1D haben, doch kann Sie das beruhigen und Ihnen ermöglichen, wirklich im Moment zu leben.

Denken Sie daran, dass es zwar wichtig ist, dass die Menschen in Ihrer Umgebung Ihre T1D verstehen, doch dass Ihr T1D nicht definiert, wer Sie sind.

Weitere Informationen über die FABULINUS-Studie erhalten Sie von Ihrem Prüfarzt.

Vielen Dank für alle Ihre Beiträge für die **FABULINUS-Studie!**