

PRESSEMITTEILUNG

4. Aktion 2025 #SagEsLaut #SagEsSolidarisch thematisiert „Mentale Gesundheit & Diabetes“

Menschen mit Diabetes brauchen Verständnis statt Vorurteile

Berlin, 28. Oktober 2025 – Die erfolgreichste Social-Media-Kampagne in der Diabetes-Online-Community startet am 30. Oktober ihre 4. Aktion 2025: „Mentale Gesundheit & Diabetes“. Der Diabetes ist ein ständiger Begleiter, Tag und Nacht, 24/7 – für Menschen mit Diabetes oft eine große Belastung. Vorurteile, Stigmatisierung und fehlendes Verständnis machen diesen Weg häufig noch schwerer. Viele Menschen mit Diabetes erleben Kommentare wie: „Selbst schuld“, „Darfst du das überhaupt essen?“ oder Blicke, die beim Spritzen irritiert wirken. Solche Erfahrungen verletzen und hinterlassen Spuren. Die #SagEsLaut-Aktion macht deutlich: Niemand ist schuld an seiner Erkrankung. Niemand sollte wegen seines Blutzuckers, Essverhaltens oder Insulins bewertet werden. Diabetes ist eine komplexe Erkrankung, die viel Kraft, Wissen und Selbstmanagement verlangt. Menschen mit Diabetes brauchen Verständnis statt Vorurteile. Darauf machen gemeinsam die beiden Protagonisten Laura (@zuckerregen.l) und Serdar (@fettucation) aufmerksam. Das entstandene Video ist einzusehen auf www.diabetes-stimme.de/sageslaut

„Ständige Rechtfertigung, Druck oder Erwartungshaltungen können zu Schuldgefühlen, Burnout und sozialem Rückzug führen. Messwerte sind keine Noten und niemand muss perfekt sein. Was zählt, ist Unterstützung, Mitgefühl und der Mut, offen über Belastung zu sprechen“, erklärt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Die Lautsprecher*innen wollen mit ihren Botschaften klarstellen, dass Diabetes nicht nur den Körper, sondern auch das emotionale und soziale Leben betrifft. Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Überforderung sind normal und dürfen Raum haben. „Selbstfürsorge, kleine Rituale, Pausen, Humor und psychologische Unterstützung sind essenziell. Der Wert eines Menschen hängt nicht von seinen Blutzuckerwerten ab“, ergänzt Mattig-Fabian.

Laura (Typ-1-Diabetes) erklärt: „Ich habe oft das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen für ‚schlechte‘ Werte oder weil bei meiner Therapie etwas nicht rundläuft. Viele denken, es sei ja ‚nur Insulin spritzen‘. Aber das stimmt nicht.“ Diabetes-Distress sei weit verbreitet. Messwerte seien keine Noten, und niemand sollte sich schlecht fühlen, weil nicht alles perfekt läuft. Was wirklich helfen würde, ist Unterstützung: durch Austausch, durch Verständnis und durch psychologische Begleitung.

Serdar (Typ-2-Diabetes) führt aus: „Vorurteilen begegne ist fast täglich. Wir sollten Diabetes endlich als das anerkennen, was es ist: eine Krankheit. Und wir sollten so über Diabetes sprechen wie über andere Krankheiten.“ Ärztinnen und Ärzte sollten von Anfang an den Druck rausnehmen und klar machen: Das Leben wird sich zwar verändern, aber alles ist machbar.

Die #SagEsLaut-Kampagne 2025 wird umgesetzt mit freundlicher Unterstützung von Abbott, Boehringer Ingelheim, Insulet, Lilly, Roche und Sanofi.

#SagEsLaut #SagEsSolidarisch

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Sozialbank, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX