



PRESEMITTEILUNG

Zum Herbstanfang am 23. September: Die dunkle Jahreszeit fördert depressive Verstimmungen

#SagEsLaut macht Sorgen von Menschen mit Typ-2-Diabetes sichtbar

Berlin, den 20. September 2022 – Am 23. September ist Herbstanfang und die Tage werden kürzer und dunkler: Vielen Menschen schlägt die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt. Für Menschen mit Diabetes kann diese zusätzliche Belastung ein Risiko sein: Viele von ihnen empfinden ihre chronische Erkrankung mit täglichem Glukosemessen, Medikations- und Insulinanpassung und Anpassung von Ernährung und Bewegung als Last, die ihre Lebensqualität einschränkt. Sie sind daher besonders gefährdet, eine Depression zu entwickeln. Etwa 14 Prozent der mehr als 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland haben eine klinische Depression, weitere 18 Prozent weisen depressive Verstimmungen wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Traurigkeit auf. Hinzu kommt, dass sich viele Menschen mit Diabetes immer noch Vorurteilen und Stigmatisierung ausgesetzt sehen. Die von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ins Leben gerufene Kampagne #SagEsLaut ruft daher alle Menschen mit Diabetes dazu auf, ihre Sorgen und Ängste rund um das Thema Depression und Stigmatisierung, aber auch ihre Tipps zur Pflege ihrer seelischen Gesundheit zu teilen.

Caro (29) hat seit zwei Jahren Typ-2-Diabetes – und kaum jemand glaubt es ihr aufgrund ihres jungen Alters. Ständig sieht sie sich mit stigmatisierenden Kommentaren wie „So jung und schon Diabetes?“ konfrontiert. Die meisten reagieren aus Unwissenheit über die Erkrankung so. „Dabei erkranken seit Jahren immer mehr Jüngere an Typ-2-Diabetes. Das zeigt sich auch deutlich an der Zunahme von Typ-2ern in den sozialen Medien. Ich bin kein Einzelfall, werde aber oft so dargestellt und es schwingt immer auch eine gewisse Schuldzuweisung mit“, erzählt Caro. Seit ihrer Diagnose betreibt sie auf einem Instagram-Account (@sweet.caromell.type2) Aufklärung und teilt ihre Erlebnisse rund um ihren Typ-2-Diabetes mit ihren mittlerweile 1300 Followern. „Ich finde es extrem wichtig, dass auch die jungen Typ-2er eine Sichtbarkeit bekommen und möchte gegen Stigmatisierung und Vorurteile vorgehen“, ergänzt Caro.

„Dass Caro sich für die Kampagne #SagEsLaut engagiert, finden wir großartig, denn psychologische Themen rund um den Diabetes wie Depression oder Stigmatisierung kommen erfahrungsgemäß viel zu kurz“, erklärt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Daher haben wir für die dritte Aktion zur #SagEsLaut-Kampagne die seelische Gesundheit in den Fokus genommen. Das Problem ist, dass es keine ausreichende psychodiabetologische Betreuung für Menschen mit Diabetes gibt, also Unterstützung von PsychologInnen, die sich auch mit der Krankheit Diabetes mellitus auskennen. Diesen Missstand gilt es an die Öffentlichkeit zu bringen.“

Die psychosoziale Versorgung wird immer noch nicht als integraler Bestandteil der Diabetestherapie betrachtet, obwohl ExpertInnen der AG „Diabetes & Psychologie“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) dies seit Jahren für alle Sektoren von der ambulanten Versorgung bis zu Rehabilitation einfordern.

#SagEsLaut ist eine Kampagne des Bündnisses „Deine Diabetes-Stimme“, an der sich 18



verschiedene Fachgesellschaften, Fachverlage und Selbsthilfeverbände beteiligen.
Weitere Infos unter: www.diabetes-stimme.de/sageslaut.

Aktionstage zum Thema:

2. Oktober 2022: Europäischer Tag der Depression

10. Oktober 2022: Welttag der seelischen Gesundheit

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 mehr als 8,5 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatienten 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 Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.