



# Umgang mit Scham: Ideen für den Alltag

Text: Eva Gerhartsreiter, Fachpsychologin Diabetes      Bilder: zVg und iStock



**Schämen Sie sich manchmal, weil Sie Diabetes haben? Besonders für Typ-2-Betroffene ist die Erkrankung häufig mit Schamgefühlen verbunden. Aber warum sollte man sich für eine Krankheit schämen? Und wie davon freimachen?**

**Wenn man sich outen muss oder geoutet wird ...**

«Frisch» Diagnostizierte schämen sich oftmals, ihrem Umfeld davon erzählen zu müssen. Sie glauben den Mythos, selbst schuld zu sein und dass andere ebenfalls so denken. Doch auch schon länger Betroffene können in Situationen geraten, in denen es ihnen peinlich ist, wenn ungewollt private oder berufliche Kontakte davon erfahren, weil beispielsweise im Theater oder im Meeting mit neuen Kollegen auf einmal das Glukosemesssystem piepst.

**Tipps:** In Akutsituationen sich des Schamgefühls bewusst werden. Das nimmt den Druck und ermöglicht souveräneres Agieren. Das gelingt umso besser, je vorbereiteter Sie sind. Überprüfen Sie Denkmuster wie «selbst schuld sein» oder «Nachteile haben». Beides ist heutzutage nicht mehr zutreffend. Bei der Entstehung von Diabetes können auch genetische und andere Faktoren eine Rolle spielen. Und wenn Freunde oder Kollegen im Falle einer Unterzuckerung adäquat reagieren können, ist dies sogar ein Vorteil.

### Wenn man sich beim Arztbesuch gläsern fühlt...

Der regelmässige Besuch in der Hausarztpraxis oder beim Diabetologen ist für viele Betroffene ein hochsensibles Thema. Er kann sich anfühlen wie eine Beichte, wenn Zielwerte wieder nicht erreicht wurden oder das Gewicht nicht niedriger geworden ist. Vor allem Frauen schämen sich für ihren Diabetes und haben das Gefühl, sich dafür rechtfertigen zu müssen.

**Tipps:** Unangenehme Gefühle gehören bei Diabetes manchmal dazu. Fürs Schämen und für Schuldgefühle besteht aber gar kein Grund. Die Selbstbehandlung ist anstrengend und abnehmen alles andere als leicht. Allein das zu akzeptieren hilft, besser mit der Krankheit zu leben. Stehen Sie zu Ihrer Erkrankung und sich selbst. Sie haben sich Ihren Diabetes schliesslich nicht ausgesucht.

### Wenn Süsses essen in der Öffentlichkeit kommentiert wird...

Diabetesbetroffene erleben häufig, dass andere über das, was sie essen, Kommentare abgeben. Nehmen wir das Beispiel einer Geburtstagsfeier mit Kaffee und Kuchen. Bei unsensiblen Gästen kann es vorkommen, dass das zweite Stück Kuchen beäugt und kritisch kommentiert wird. «Darfst du das denn essen, da ist doch Zucker drin?» Nicht selten führen solche Bemerkungen zu einer schlechten Stimmung, weil Betroffene sich gezwungen fühlen, sich rechtfertigen

zu müssen. Es ist nicht verboten, mal ein Stück Kuchen zu essen. Generell sind viele Verbote mittlerweile überholt, denn für Diabetesbetroffene gelten dieselben Ernährungsempfehlungen wie für den Rest der Bevölkerung auch.

**Tipps:** Fragen Ihrer Mitmenschen sind ein Zeichen von Interesse. Beantworten Sie diese und klären Sie auf, soweit Sie möchten und ohne mit zu vielen Details zu überfordern. Überlegen Sie sich grundsätzlich, wem Sie von Ihrer Erkrankung erzählen möchten – und wem nicht. Hören Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl. Übergriffigen Menschen mit kurzen Antworten begegnen, wie «danke, das passt schon». Und nicht rechtfertigen, denn das kann für manche Menschen wie eine Einladung zu weiteren Kommentaren wirken.

Richten Sie Ihren Blick nach vorn und kümmern Sie sich um das, was Sie gerade im Augenblick tun wollten. Und vergessen Sie nicht: Der Diabetes ist zwar ein Teil von Ihnen, Sie haben aber ganz sicher noch viel mehr zu bieten als die Erkrankung. Seien Sie stolz auf sich!



Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.diabetes-psychologin.de](http://www.diabetes-psychologin.de)

Menschen mit Diabetes erleben häufig, dass andere das, was sie essen, kommentieren.

