



DDF Deutsche Diabetes Föderation e.V.

Allee der Kosmonauten 69
12681 Berlin

www.ddf.de.com

E-Mail: info@ddf.de.com

Fon: 030-12 08 81 70

Fax: 030-12 08 81 72

Termine 2018

Baden-Württemberg

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 10. März | 20. Bruchsaler Diabetikertag |
| 4. Mai | Fahrsicherheitstraining in Vaihingen |
| Kinder und Jugendliche | |
| 8. – 10. Juni | Fußballcamp mit dem KSC, Karlsruhe |
| 26. – 29. Juli | Segelcamp am Bodensee |
- Infos unter: www.diabetiker-bw.de

Hessen

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 17. Februar | Diabetestag in Schwalmstadt |
|-------------|-----------------------------|
- Infos: www.diabetiker-hessen.de

Niedersachsen

- | | |
|--------------|--------------------------------------------------|
| 25. Februar | Eltern-Kind-Treff, Salzgitter |
| 7. April | Landesdelegiertenversammlung, Wolfsburg |
| 14. April | Göttinger Diabetes Messe |
| 22. April | Frühstücksbowling für Teenager und Eltern, Celle |
| 1. – 3. Juni | Typ F – ein Familienwochenende, Wolfenbüttel |
- Infos unter: www.diabetiker-nds.de

Thüringen

- | | |
|---------|----------------------------------------------------|
| 26. Mai | 10 – 15 Uhr: Thüringer Landesdiabetikertag, Erfurt |
|---------|----------------------------------------------------|
- Infos unter: www.diabetiker-th.de



Neujahrsgriße für 2018!

Liebe Mitglieder, liebe Freunde, liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns schon auf die vielen Projekte und Aktivitäten, die die Deutsche Diabetes Föderation gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen 2018 durchführt und unterstützt. An Abwechslung wird es nicht mangeln, bestimmt ist auch für Sie etwas dabei.

Highlight: erster Kongress für junge Diabetiker

Ein spannendes und herausragendes Event wird der Kinder- und Jugendkongress in Frankfurt sein, der am 22. September 2018 zum ersten Mal stattfindet (*siehe Kasten*). In Kürze berichten wir ausführlich darüber. Auch der Kongress wird dazu beitragen, die DDF bundesweit bekannt zu machen und die Marke DDF noch mehr mit Leben zu füllen. Die Vorteile der Digitalisierung für die Selbsthilfe nutzbringend einzusetzen, ohne die analoge Welt mit den Bedürfnissen der vielen älteren Menschen aus den Augen zu verlieren, ist das zweite große Themenfeld. Und: Wir setzen auch künftig auf die Aus- und Weiterbildung von Diabetes-Lotsen und Sozialreferenten, um dem steigenden Unterstützungsbedarf vor Ort gerecht zu werden.

Der Austausch und die Verhandlungen mit den gesundheitspolitischen Akteuren und der Industrie sowie das Zusammenfinden der Diabetes-Verbände werden großen Raum einnehmen. Wir sind froh, dass der „Runde Tisch Diabetes“

mit Unterstützung des Kirchheim-Verlags zusammenkam. Wir bauen hier unser Engagement weiter aus. Unsere vielen ehrenamtlichen Aktiven setzen sich auch 2018 mit viel Engagement vor Ort, in den Mitgliedsorganisationen, in den fachorientierten Arbeitskreisen und auf Bundesebene dafür ein, die Lebensqualität von Diabetikerinnen und Diabetikern zu sichern und zu verbessern. Wir sagen: Danke!

Die DDF wünscht Ihnen und Ihren Lieben ein gutes neues Jahr – vor allem stabile Gesundheit, die Ihnen erhalten bleiben oder geschenkt werden möge. Wenn wir etwas für Sie tun können: Als Selbsthilfverband für alle Menschen mit Diabetes sind wir gern weiter an Ihrer Seite.

IHR DDF-VORSTAND



Save the day!
#KidsKon 2018
22. September 2018

Kap Europa Frankfurt/Main
1. Kinder- und Jugendkongress
Du bist #KidsKon – aktiv und interaktiv!

Ergebnisse aus der SHILD-Studie

Wirkungen gesundheitsbezogener Selbsthilfe bei Menschen mit Typ-2-Diabetes

Allein in Deutschland leben mehr als 6 Millionen Menschen, die von Diabetes Typ 2 betroffen sind. Mit dieser Erkrankung zu leben, ist für die Patienten durchaus eine Herausforderung.

Wie wichtig in diesem Zusammenhang der Austausch und die gegenseitige Unterstützung von Gleichbetroffenen sein können, haben Menschen mit Diabetes schon in den 1930er-Jahren erkannt. Zu dieser Zeit begannen sie damit, sich in gesundheitlichen Selbsthilfegruppen (SHG) zusammenzuschließen – und bis heute ist die Selbsthilfe äußerst aktiv; in Gruppen vor Ort, aber auch organisiert in Landes- und Bundesverbänden. Um zu erfahren, ob und wie sich Aktivitäten und der Einsatz in einer SHG auf die Teilnehmenden auswirken, wurde die SHILD-Studie initiiert.

Die befragten Selbsthilfektiven mit Diabetes (im Durchschnitt 71 Jahre alt) sind durchschnittlich 5 Jahre älter als die Menschen, die noch nie in einer SHG aktiv waren (im Durchschnitt 66 Jahre alt).

6 von 10 Selbsthilfektiven sind Frauen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind im Durchschnitt außerdem 7 Jahre länger erkrankt als Nicht-Mitglieder (19 Jahre versus 12 Jahre).

Meist schon mehrere Jahre an Diabetes erkrankt

Zwischen der ersten Diagnose und einer Mitgliedschaft vergeht oft eine geraume Zeit, im Schnitt sind es 9 Jahre. Das liegt vermutlich daran, dass der Verlauf von Diabetes mellitus Typ 2 langsam fortschreitet und erst später Folge- und Begleiterkrankungen auftreten, die im Alltag, im Beruf, in der Partnerschaft und in Freizeitaktivitäten belastend wirken können. So leiden Selbsthilfektive durchschnittlich an 4 weiteren Erkrankungen, Nicht-Mitglieder haben 3 weitere Gesundheitsprobleme. Dass die Krankheitsschwere der Selbsthilfektiven höher ist als die der Nicht-Mitglieder, zeigt sich auch daran, dass 8 von 10 Selbsthil-

Zwischen der ersten Diagnose und einer SHG-Mitgliedschaft vergehen im Schnitt 9 Jahre.



Die SHILD-Studie

In enger Kooperation mit Selbsthilfeverbänden und -gruppen haben 3 Universitäten – Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Medizinische Hochschule Hannover und Universität zu Köln – zwischen 2014 und 2017 die SHILD-Studie durchgeführt (Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven; SHILD). Gefördert wurde die Studie durch das Bundesministerium für Gesundheit. Auch Mitgliedsorganisationen der Deutschen Diabetes Föderation (DDF) informierten über das Diabetes-Journal und verschiedene

Diabetes-Onlineportale kontinuierlich über das Projekt.

Wer wurde befragt?

Im gesamten Bundesgebiet konnten 1 238 chronisch erkrankte Selbsthilfegruppenmitglieder und 1 321 Gleichbetroffene, die keiner Selbsthilfegruppe angehören (Nicht-Mitglieder), schriftlich befragt werden, darunter 314 Männer und 260 Frauen mit Diabetes mellitus Typ 2, 142 von ihnen waren zum Zeitpunkt der Befragung in einer Selbsthilfegruppe aktiv.



Wer in eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 kommt, ist circa 71 Jahre alt, im Vergleich zu Betroffenen, die keine Gruppe besuchen, eher älter, länger erkrankt, gesundheitlich stärker beeinträchtigt, dadurch auch stärker belastet und trotzdem sozial engagierter.

feaktiven eine Insulintherapie benötigen, dagegen nur 5 von 10 Nicht-Mitgliedern.

Soziales Engagement, bessere Lebensqualität

Dennoch: Selbsthilfektive sind trotz ihrer hohen Krankheitslast sozial engagiert, und zwar über ihre Aufgaben in den Gruppen hinaus. 8 von 10 Selbsthilfektiven sind in Vereinen, Verbänden oder gemeinnützigen Organisationen aktiv und nehmen regelmäßig an geselligen Ereignissen oder Treffen teil. Dagegen sind nur 5 von 10 Betroffenen, die nicht in eine SHG gehen, sozial engagiert. Und soziales Engagement scheint sich positiv auf die Lebensqualität auszuwirken. Jedenfalls geben knapp 8 von 10 Mitgliedern an, dass sie seit dem Besuch der SHG zuversichtlicher im Umgang mit Diabetes geworden sind und dass sich ihre Lebensqualität verbessert hat. Betroffene sind zudem gut geschult und unterstützt, nur Nicht-Mitglieder wünschen sich noch weitreichende Unterstützung durch sozialrechtliche Beratungen. Der Glaube und das Vertrauen daran, die eigene Erkrankung und die damit verbundenen Aufgaben gut bewältigen zu können, sind bei allen befragten Betroffenen gut ausgeprägt. Das liegt vermutlich daran, dass fast alle von Diabetes Typ 2 Betroffenen inzwischen an Patientenschulungen teilnehmen. Dennoch sehen wir Unterschiede: Selbsthilfektive kontrollieren ihre Erkrankung aktiver als Nicht-Mitglieder.

Häufiger beim Facharzt

8 von 10 Selbsthilfektiven haben einen Gesundheits-Pass Diabetes, dagegen nur 6 von 10 der Nicht-Mitglieder. Zudem gehen Selbsthilfektive häufiger zu Fachärzten, lassen sich die Befunde und Krankenberichte häufiger aushändigen und teilen ihren Ärzten häufiger

mit, wenn sie mit Entscheidungen nicht einverstanden sind. Eine Person drückt dies im Fragebogen so aus: „Wer verantwortungsbewusst mit seinem Diabetes umgeht, hat bessere Chancen, von Folgeerkrankungen verschont zu bleiben.“

Vielfältige zusätzliche Unterstützungswünsche äußern einzig die Nicht-Mitglieder zu Themen wie Arbeits- und Steuerrecht, zu Rechten für Menschen mit Behinderungen, zur Patientenverfügung und zu Vorsorgevollmachten, zur Pflegeversicherung, zur Rente, zu neuen Therapien und zu Anträgen, die bei den Kostenträgern eingereicht werden sollen. Selbsthilfektive äußern entsprechende Wünsche kaum. Das Wissen, das andere Erkrankte sich zusätzlich wünschen, erhalten die Mitglieder der Selbsthilfe offenbar in ihren Gruppen.

Gemeinschaftliches Lernen und Unterstützen in der Selbsthilfe

Stimmen der Aussage zu:

- 8 von 10:** Ich habe das Gefühl, mit meiner Erkrankung nicht allein zu sein.
- 7 von 10:** Die SHG bietet mir neue Erkenntnisse und zeigt mir neue Wege im Umgang mit der Erkrankung.
- 7 von 10:** In der SHG lerne ich mehr über Diabetes als an jedem anderen Ort oder als mit jedem anderen Medium.
- 7 von 10:** Ich profitiere in der SHG von den Erfahrungen der anderen.
- 7 von 10:** Die SHG bietet mir neue Erkenntnisse und zeigt mir neue Wege im Umgang mit der Erkrankung.
- 7 von 10:** Ich kann in der SHG offen über meine Probleme reden.
- 6 von 10:** Die SHG hilft mir, meine Erkrankung besser zu bewältigen.

Gabriele Seidel, Marius Haack, Silke Kramer, Marie-Luise Dierks



Wer verantwortungsbewusst mit seinem Diabetes umgeht, hat bessere Chancen, von Folgeerkrankungen verschont zu bleiben.