

Begleitung auf Augenhöhe

Text: Laura Burlando, Diabetes Patient Advocate, MSc in Health Sciences

Bild: zVg



Zwischen Blutzuckerwerten, Alltagssorgen und dem Wunsch, einfach zu funktionieren, bleibt oft wenig Raum, um die psychische Belastung durch Diabetes zu besprechen. Peer Coaching kann diesen Raum schaffen: nicht als schneller Rat, sondern als Begleitung auf Augenhöhe, die stärkt und entlastet.

Wer mit Diabetes lebt, trifft täglich unzählige Entscheidungen – wie am Esstisch, beim Sport, auf Reisen. Das kann belastend sein. Hier setzt Peer Coaching an. Nadine Schenk ist Sozialpädagogin, lebt mit Typ-1-Diabetes und macht eine Ausbildung zum Peer Coach. Für sie beginnt die Entlastung durch Peer Support bereits im Gespräch: «Mit jemandem zu sprechen, der aus eigener Erfahrung weiss, wie sich Diabetes anfühlt, kann viel verändern», sagt sie. «Schon der Gedanke, mit dem Diabetes nicht allein zu sein, kann der psychischen Gesundheit helfen.» Beim Peer Coaching steht gelebte Erfahrung im Zentrum. Peer Coaches geben weder medizinische Empfehlungen, noch ersetzen sie Diabetesberatung. Sie schlagen die Brücke zwischen Betroffenen und dem Gesundheitssystem, sind in Einzel- oder Gruppensettings sowie in der Forschung oder in der Öffentlichkeitsarbeit tätig.

Mehr als ein guter Tipp

Damit unterscheidet es sich von anderen Formen des Austauschs. Ein Community-Chat kann ideal für schnelle Tipps sein, eine befreundete Person mit Diabetes, ein «Diabuddy», schafft Nähe und Verständnis, eine Selbsthilfegruppe bietet Raum für Erfahrungsaustausch. All das ist wertvoll, Peer Coaching geht aber weiter. Wer im Community-Chat schreibt, dass die Werte nach dem Essen immer steigen, bekommt vielleicht zehn Ideen. Peer Coaching hingegen sei strukturierter, sagt Nadine Schenk. Sie würde fragen: Wie bist du bisher in dieser Situation vorgegangen? Was hat geholfen? Was könntest du

Neues ausprobieren? Die Antwort darauf entstehe im Gespräch: «Es geht darum, richtige Fragen zu stellen, damit die Person erkennt: Hier ergeben sich neue Möglichkeiten, die ich ausprobieren kann», sagt sie. Das stärke das Selbstvertrauen und helfe, Diabetes nicht nur als Reihe von Blutzuckerwerten, sondern als Teil des Lebens zu verstehen. «Oft kommt die Lösung von der Person selbst, was sich positiv auf die Motivation zur Veränderung auswirkt. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Veränderung gelingt, ist viel grösser.»

Raum für eigene Lösungen

Manchmal ist Peer Coaching auch konkret. Wenn jemand Angst habe, in der Öffentlichkeit einen Sensor zu setzen, könne man das gemeinsam üben, Schritt für Schritt, bis aus Unsicherheit Sicherheit werde. In anderen Momenten geht es um breitere Themen wie Akzeptanz, Stigma oder die Last von Eltern, die den Diabetes ihres Kindes mittragen. In Nadine Schenks Ausbildung sind deshalb auch Gesprächsführung, Reflexion und klare Grenzen zentral. Denn Peer Coaching soll keine Eigen-therapie sein. Damit es breiter zugänglich wird, braucht es klare Strukturen und eine gesicherte Finanzierung. Noch wissen viele nicht, was es leisten kann – als Entlastung für die Diabetesberatung, Praxen und Spitäler mit eng getaktetem Alltag sowie als Ergänzung zum Austausch in Communities oder Selbsthilfegruppen. Entscheidend ist, dass alle Zugang zu dem Angebot haben, das am besten für sie passt.

«Oft kommt die Lösung von der Person selbst, was Veränderungen erleichtert.»