

Vorwort

Die hier vorgestellten Hilfestellungen zur Steigerung von Diabetes-Akzeptanz und Langzeitmotivation beruhen auf der sogenannten „Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)“. Jennifer Gregg, Glenn Callaghan und Steven Hayes veröffentlichten 2007 in den USA ein Buch mit dem Titel „The Diabetes Lifestyle Book“, das auf dem ACT-Ansatz beruht.

Die Anwendung dieses vielversprechenden Ansatzes bei Typ 1- und Typ-2-Diabetikern mit Motivations- und Akzeptanzproblemen in Deutschland war nur eine Frage der Zeit. Ab 2009 lernten Patientinnen und Patienten im Diabetes-Zentrum Mergentheim den ACT-Ansatz kennen, der Lösungsansätze für typische Probleme von Diabetikern bietet. Viele unter ihnen hatten zuvor erlebt, dass ihr in den Diabetesschulungen erworbenes Wissen zwar notwendig ist, aber nicht ausreicht, um sich längerfristig erfolgreich um den Diabetes kümmern zu können.

Die positiven Reaktionen auf ACT, sowohl von Betroffenen als auch von Behandlern, und der vielfach geäußerte Wunsch, die Tipps zur Diabetes-Akzeptanz und Langzeitmotivation nachlesen und vertiefen zu wollen, beschleunigten die Entwicklung des vorliegenden Selbsthilfebuches.

Ich möchte mich beim Team der Psychosozialen Abteilung des Diabetes Zentrums in Bad Mergentheim bedanken, das mich bei der Integration von ACT in die bestehende Klinikroutine enorm unterstützt hat.

Vielen Dank auch an den Kirchheim-Verlag für die hervorragende Zusammenarbeit bei der Entstehung des vorliegenden Buches!

Ich wünsche nun den von Diabetes Betroffenen und ihren Behandlern viel Erfolg bei der Arbeit mit der „Diabetes-Akzeptanz- und Commitment-Therapie (DACT)“!

Achim Stenzel