

Eine Anleitung zum Verhalten mit Diabetes – für Menschen ohne Diabetes

von Bill Polonsky

- Bitte gib keine ungewünschten Ratschläge über mein Essen oder andere Dinge im Diabetes. Du meinst es gut, aber Ratschläge zu meinen persönlichen Gewohnheiten, besonders ungefragt, ist nicht sehr nett. Zudem sind manche populären Annahmen über Diabetes (Du sollst keinen Zucker essen“) altmodisch oder sogar total falsch.

- Frage wie Du nützlich sein kannst. Wenn Du mich unterstützen willst, gibt es einen Haufen kleine Dinge, bei denen ich Hilfe schätze. Aber was ich wirklich brauche kann sehr verschieden sein von dem, was Du denkst, dass ich brauche. Frage mich daher zuerst.



- Schauge nicht erschrocken, wenn ich meinen Zucker messen muss oder mir Insulin verabreiche. Es ist auch für mich nicht lustig. Blutzucker-Messen und Medikamente nehmen sind Dinge, die ich tun muss um meinen Diabetes gut zu beherrschen. Wenn ich mich dabei verstecken muss, wird es viel schwerer für mich.

- Biete mir an, mit mir gewisse Lebensgewohnheiten zu ändern. Nicht allein zu sein bei meinem Bemühen um Veränderung ist einer der besten Wege wie Du mir helfen kannst. Zudem gewinnen wir beide von einem gesunden Lebensstil.

- Erzähle mir keine Horror-Geschichten über Deine Grossmutter oder andere Leute mit Diabetes, von denen Du gehört hast. Diabetes ist unheimlich genug, und solche Geschichten sind nicht beruhigend. Zudem wissen wir heute, dass mit einer guten Einstellung die Aussichten auf ein langes, glückliches und gesundes Leben mit Diabetes gut sind.



- Verstehe und anerkenne, dass der Umgang mit Diabetes harte Arbeit ist. Das Bewältigen von Diabetes ist eine Vollzeit-Beschäftigung, um die ich mich nie beworben habe, die ich nicht wollte und trotzdem jetzt nicht aufgeben kann. Es beinhaltet das Denken über was, wann und wie viel ich essen kann, während ich gleichzeitig berechne, wie sich Bewegung, Stress und die Arbeit auf den Zucker auswirkt. Ich muss Blutzucker-Messen, Insulin spritzen, die Medikamente nehmen, an den Arztbesuch denken und vieles mehr - jeden Tag.

- Unterstütze meine Anstrengungen, mit dem allem zurecht zu kommen. Hilf mir bei meinen Anstrengungen, gesund zu essen. Respektiere meine Entscheidung, etwas bestimmtes nicht zu essen, selbst wenn es Dir wichtig wäre, dass ich es versuche. Du hilfst mir dann am meisten, wenn Du nicht auch noch versuchst, mich in Versuchung zu führen.

- Schiele nicht auf meine Blutzucker-Resultate und kommentiere Sie nicht, ohne dass ich Dich darum bitte. Diese Zahlen gehören mir, ausser ich möchte sie mit jemandem teilen. Es ist normal, Werte zu haben, die zeitweise zu hoch oder zu tief sind. Deine unverlangten Kommentare dazu können meine Enttäuschung, meinen Ärger und meine Frustration über schlechte Werte nur noch grösser machen.

- Biete mir Deine Liebe und Deine Ermutigung an. Ich arbeite hart daran, meinen Diabetes gut einzustellen, auch weil ich spüre, dass ich Dir wichtig bin. Versuche nicht, mich mit gedankenlosen Sprüchen zu trösten. Wenn Du zum ersten Mal von meinem Diabetes hörst, wirst Du mich wahrscheinlich beruhigen wollen mit Aussagen wie: "Es könnte schlimmer sein, Du könntest Krebs haben!" Das wird mir nicht helfen, mich besser zu fühlen. Und es tönt wie: Diabetes ist keine grosse Sache. Aber Diabetes, wie Krebs, IST eine grosse Sache.

Übersetzt nach einem Text von:

William H. Polonsky, PhD, CDE
Chief Executive Officer, Behavioral Diabetes Institute
Associate Clinical Professor,
University of California, San Diego

