



# Zwischen Blutzucker und Alltag

Willkommen im Club, dem keiner freiwillig beiträgt.

Eine Starthilfe für Eltern nach der Typ-1-Diagnose

Weil das Leben nicht aufhört, wenn der Diabetes anfängt.

## Inhalt

❁ Wer hier schreibt und warum.....	3
❁ 1. Was keiner sagt, aber alle fühlen: Der erste Schock.....	4
❁ 2. Wenn der Alltag zurückkommt und nichts mehr wie vorher ist.....	5
❁ 3. Das „neue Normal“: Organisieren, Aushalten, Improvisieren .....	6
❁ 4. Kinder mit Eigensinn und das Management im echten Leben .....	6
❁ 5. Von Behörde bis Betreuung: der bürokratische Spießrutenlauf.....	7
❁ 6. Was niemand sieht: emotionale Nebenwirkungen .....	7
❁ 7. Nicht nur das kranke Kind zählt: Familie im Ungleichgewicht.....	8
❁ 8. Wie es besser wird.....	8
❁ 9. Mein Angebot für dich, wenn du Begleitung brauchst.....	9
❁ 10. Was sich verändert und was bleibt .....	9

## Wer hier schreibt und warum

Hallo, ich bin Jeannette Kriesel. Ich begleite Mütter, die echt statt perfekt sein wollen und die dabei manchmal ganz schön ins Straucheln geraten. Besonders dann, wenn das Leben plötzlich eine Diagnose wie Typ-1-Diabetes auf den Tisch knallt und einfach erwartet, dass alle sofort funktionieren.

Ich selbst habe bisher neun Jahre Alltag mit einem Kind mit Typ-1-Diabetes gelebt, und zwar mit allem, was dazugehört: Nächte mit Unterzucker-Alarmen, Diskussionen über Katheterwechsel, verzweifelte Blicke auf rätselhafte Blutzuckerwerte und endlose Gespräche mit Krankenkassen, Ämtern und Schulen. Und es folgen noch viele, weitaus entspanntere Jahre.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man aus der Klinik kommt, das Kind an der Hand, ein Infopaket unter dem Arm und kein Diabetes-Team, das man mit nach Hause nehmen kann. Plötzlich ist da niemand mehr, der einen 24/7 anleitet, stützt oder beruhigt. Diese Broschüre will dich in genau diesem Moment abholen.

Sie erklärt nichts über Kohlenhydrate, Bolusgaben, Basalraten oder Sensortechnik. Sie erzählt vom *Dazwischen*: Vom Alltag, der nicht wartet. Vom emotionalen Ausnahmezustand. Von Fragen, die man sich nachts um halb drei stellt.

Und sie gibt dir etwas, das du gerade ganz dringend brauchst: Entlastung, Orientierung und ehrlichen Mut.

Am Ende erzähle ich dir auch, wie ich dich mit Erfahrung, Fachwissen und einem ziemlich großen Werkzeugkoffer an Tipps, Tricks und mentalem Erste-Hilfe-Material unterstützen kann. Aber zuerst geht's um dich. Um euch. Um das, was nach der Entlassung beginnt.

## 1. Was keiner sagt, aber alle fühlen: Der erste Schock

Du sitzt noch im Auto vom Krankenhaus. Hinten im Kindersitz: dein Kind mit Diabetes. Vorne auf dem Beifahrersitz: Ein großer Ordner mit Schulungsunterlagen, Insulinplänen, Messwerten und den Telefonnummern der Ambulanz.

Und in deinem Kopf? Ein riesiges schwarzes Loch. Willkommen in der Zwischenzeit. Zwischen *„Wir helfen Ihnen hier rund um die Uhr“* und *„Das schaffen Sie jetzt alleine“*.

Zwischen Klinik und Alltag. Zwischen „Ich habe verstanden“ und „Ich habe keine Ahnung, wie ich das im echten Leben machen soll“. Der Schock ist selten ein einzelner Moment. Er ist ein Zustand. Er zieht sich über Tage, Wochen, manchmal Monate. Du funktionierst erst einmal. Innerlich willst du schreien, dich verkriechen oder heulen, ohne dass ständig jemand fragt, wie hoch der Blutzucker gerade ist.

**Und genau hier passiert etwas, das viel zu selten laut ausgesprochen wird: Nach der Klinik steht ihr als Eltern oft ziemlich alleine da.**

In den Kliniken tun alle ihr Möglichstes. Ärztinnen, Diabetesberater, Klinikpsychologinnen, Sozialarbeiter, sie alle leisten viel. Aber ihre Arbeit ist fast immer auf das Medizinische fokussiert. Und selbst dort sind die personellen Ressourcen oft knapp. Die psychosozialen Belastungen, die organisatorischen Kämpfe, die emotionale Daueranspannung, die Zukunftsängste, all das bleibt in der Regel außen vor oder kommt viel zu kurz.

Denn nach der stationären Einstellung und dem schulungsbasierten Grundwissen heißt es plötzlich: *„Sie sind jetzt fit fürs Leben da draußen.“*

Und das Leben da draußen? Ist nicht vorbereitet. Da stehen dann Eltern, manchmal noch im Schock, mit einem chronisch kranken Kind im Arm und einem Alltag vor sich, der sich nicht im Ansatz an Schulungsinhalte hält.

Ein Alltag mit Nächten, in denen Sensoren Alarm schlagen. Mit Telefonaten aus der Kita. Mit einem Kind, das nicht versteht, warum es sich plötzlich jeden Tag piksen lassen soll. Und oft genug sind es die Mütter, die diesen Alltag (mit)tragen. Nicht, weil Väter weniger Sorge hätten – im Gegenteil.

Aber weil unsere gesellschaftlichen Rollenverteilungen noch immer dazu führen, dass Mütter häufiger in Teilzeit arbeiten, häufiger in die Kommunikation mit Schule und Kita eingebunden sind, häufiger emotional und organisatorisch auf Abruf stehen.

Diese Broschüre richtet sich deshalb in erster Linie an Mütter – weil sie oft diejenigen sind, die den mentalen Kitt zwischen Krankenhaus, Familie, Beruf, Kita und Behörden bilden. Aber natürlich sind Väter genauso eingeladen, sich angesprochen, verstanden und unterstützt zu fühlen.

Denn letztlich tragen alle Eltern – unabhängig vom Geschlecht – diese Verantwortung gemeinsam. Nur ist sie oft ungleich verteilt. Und deshalb: Wenn du diese Broschüre liest, egal ob als Mutter oder Vater – bitte nimm dir den Raum, den du brauchst. Du darfst dich überfordert fühlen. Du darfst dir Hilfe holen. Und du darfst wissen: Du bist nicht allein mit diesem Ausnahmezustand.

## **2. Wenn der Alltag zurückkommt und nichts mehr wie vorher ist**

Die Tage nach der Klinik fühlen sich oft an wie ein schlechter Scherz. Der Alltag ist zurück – aber du bist nicht mehr dieselbe.

Da sind Brotdosen, Messgeräte, Arzttermine, nächtliche Alarmer, das erste Kita-Tür-und-Angel-Gespräch. Und über allem hängt diese eine Frage: *„Wie sollen wir das alles schaffen?“*

Plötzlich läuft alles parallel: Du sollst Insulin spritzen, Faktoren berechnen, Sensoren wechseln, Kohlenhydrate zählen, Nachsorge organisieren, Schulbegleitung beantragen und gleichzeitig irgendwie den ganz normalen Familienalltag bewältigen. Beruflich? Am besten gleich wieder verfügbar. Privat? Vielleicht ein bisschen weniger Drama, danke. Behördlich? Bitte alles fristgerecht und mit ausführlicher Begründung. Realität? Ein diffuses Gefühl von Dauerstress, Schlafmangel und dem Versuch, überall gleichzeitig zu funktionieren.

Kein Wunder, dass viele Eltern sagen: *„Ich lebe wie auf Abruf – aber ohne Sicherheit.“*

### 3. Das „neue Normal“: Organisieren, Aushalten, Improvisieren

Ja, der Alltag kehrt zurück. Aber er sieht anders aus. Er ist voll mit kleinen Stressmomenten, die nach außen niemand sieht:

- Ist der Sensor richtig geklebt?
- Reicht der Blutzucker für den Sportunterricht?
- Ist genug Hyponahrung im Rucksack?
- Weiß das Kind selbst, was es im Notfall tun muss?
- Was, wenn das Handy ausfällt?



Und dann die Technik: WLAN-Ausfälle, Sensorfehler, abgeknickte Katheter, defekte Insulinpumpen. Alles kein Drama, aber eben alles mitten im Alltag. Zwischen Arbeit, Haushalt, Einkauf, Elternabend und Zahnarzttermin. Improvisieren wird zum Standard. Und du wirst staunen. Du wirst nämlich richtig gut darin. Aber es kostet Kraft. Und die regeneriert sich nicht von allein.

Deshalb: Pausen sind Pflicht. Unterstützung ist kein Luxus. Und: Du musst das nicht allein schaffen.

### 4. Kinder mit Eigensinn und das Management im echten Leben

Das Management auf Papier ist logisch. Das Management mit einem wütenden, bockigen oder traurigen Kind ist Realität. Viele Kinder wehren sich am Anfang massiv. Gegen das Pieken, gegen das Spritzen, gegen das ständige „Mach mal kurz den Arm frei“. Manche reagieren mit Angst, andere mit Rückzug, viele mit Trotz und Wut.

Und ganz kleine Kinder? Verstehen das erst einmal gar nicht. Sie spüren nur, dass da ständig etwas Unangenehmes passiert. Und Mama und Papa lassen das zu. Das tut weh. Und das ist wahnsinnig schwer auszuhalten, für beide Seiten. Auch das gehört dazu, und es wird besser. Aber es dauert ein bisschen.

Kinder brauchen Zeit, um mit dem Diabetes Freundschaft zu schließen, oder wenigstens Waffenstillstand. Du kannst das nicht beschleunigen. Aber du kannst da sein. Und das ist oft alles, was zählt.

## 5. Von Behörde bis Betreuung: der bürokratische Spießrutenlauf

Neben dem emotionalen Kraftakt wartet das nächste Abenteuer: die Anträge.

- Pflegegrad bei der Krankenkasse
- Behindertenausweis beim Versorgungsamt
- Steuererleichterungen Finanzamt
- Schulhelfer, persönliche Assistenz, Pflegedienst
- Hilfsmittelversorgung
- Widersprüche, Formulare, Wartezeiten, Gutachten

Die Bürokratie ist ein ganz eigenes Kapitel in diesem neuen Leben. Sie ist zäh, unkoordiniert und oft frustrierend. Viele Eltern sagen: *„Ich brauche fast mehr Energie für die Anträge als für das Kind.“*

Und ja: Das kann stimmen. Aber da musst du dich nicht allein durchkämpfen. Es gibt Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und manchmal auch gute Tipps von anderen Eltern.

Bleib dran. Lass dich nicht entmutigen. Und wenn du mal einen Antrag in die Ecke wirfst und laut fluchst, dann ist auch das okay.

## 6. Was niemand sieht: emotionale Nebenwirkungen

Der Diabetes ist nicht nur eine körperliche Erkrankung. Er bringt ein ganzes Gefühlsorchester mit sich, für alle Beteiligten. Kinder spüren schnell, dass sie „anders“ sind. Sie werden oft ungewollt zum Mittelpunkt, mit allem, was dazugehört. Ungewollte Sonderbehandlung, gut gemeinte Bemerkungen, ständige Fragen.

Eltern sind dabei im Dauer-Modus. Immer wachsam, immer vorbereitet, nie wirklich sorglos und immer wieder neu erklären, hinweisen, informieren. Die permanente Anspannung wird irgendwann zur Gewohnheit, aber gesund ist sie nicht.

Und dann sind da noch die anderen: Großeltern, die sich nicht trauen. Geschwister, die plötzlich hinten runterfallen. Freunde, die unsicher sind. Lehrer oder Erzieher, die die Verantwortung scheuen. All das belastet. Still, aber stetig. Und auch hier gilt: Du darfst darüber reden. Du darfst Unterstützung annehmen. Du darfst erschöpft sein.

## 7. Nicht nur das kranke Kind zählt: Familie im Ungleichgewicht

Wenn ein Kind krank wird, verschiebt sich die Aufmerksamkeit. Das ist menschlich. Für Geschwisterkinder aber oft schwer. Sie spüren, dass sich plötzlich alles um „den Diabetes“ kreist. Dass Mama nachts aufsteht. Dass Papa öfter telefoniert. Dass das Geburtstagsfest vielleicht abgesagt oder verschoben wird. Und sie spüren auch deine Erschöpfung, selbst wenn du alles gibst.

Versuche deshalb immer wieder kleine Inseln für die anderen Kinder zu schaffen. Und für dich. Denn dein Akku zählt. Ohne dich läuft der Laden nicht. Du bist nicht egoistisch, weil du auf dich achtest. Du bist vor allen verantwortlich für dein eigenes Wohlergehen, weil dir ansonsten einfach die nötige Kraft fehlt.

## 8. Wie es besser wird

Nein, es bleibt nicht für immer so anstrengend. Es wird besser, versprochen! Nicht von allein, aber durch Erfahrung, durch Routinen, durch innere Entlastung. Mit der Zeit wirst du weniger rechnen, weniger zählen, weniger zweifeln, weniger Googlen. Du wirst dein Kind anschauen und wissen, was es braucht. Du wirst nachts wieder häufiger durchschlafen. Du wirst merken: „*Ich kann das.*“ Und irgendwann, wird der Diabetes Teil eures Lebens, aber nicht mehr sein Mittelpunkt sein. Du wirst wieder mehr lachen, spontan sein, loslassen können. Es braucht Zeit und Mut. Und Menschen, die dir den Rücken stärken.



## 9. Mein Angebot für dich, wenn du Begleitung brauchst

Ich begleite Mütter, die genau in dieser Zwischenzeit feststecken. Die alles für ihr Kind geben, aber drohen, sich dabei selbst zu verlieren. Die zweifeln, kämpfen, durchhalten, aber eigentlich jemanden brauchen, der einfach mal *sie* sieht. In meinem **Spezialangebot für Mütter von Kindern mit Typ-1-Diabetes** bekommst du genau das:

- Entlastung auf Augenhöhe
- Strategien für den Alltag
- Gespräche, die Mut machen
- Klarheit, wo Chaos ist
- Und ganz viele alltagstaugliche Tipps, die ich über Jahre gesammelt habe

Ich kenne die Sorgen. Ich kenne die Realität. Und ich weiß, dass du das schaffst, auch wenn es sich gerade überhaupt nicht so anfühlt.

## 10. Was sich verändert und was bleibt

Die Wahrheit ist: Nichts wird wieder ganz so wie vorher. Und gleichzeitig bleibt so vieles von dem, was euch als Familie ausmacht, erhalten. Vielleicht habt ihr weniger spontane Abende. Vielleicht wird der Rucksack eures Kindes nie wieder „nur“ ein Rucksack sein, sondern ein mobiles Notfallpaket. Vielleicht wird *„einfach mal loslassen“* eine ganz neue Bedeutung bekommen. Aber:

Euer Humor bleibt. Eure Nähe. Eure Geschichten. Euer Chaos. Eure Liebe. Und das zählt.

Denn wenn etwas durch Typ-1-Diabetes besonders sichtbar wird, dann das: Wie viel Kraft in Familien steckt, wenn sie gemeinsam durch den Sturm gehen. Manchmal erschöpft. Manchmal überfordert. Aber immer miteinander. Du musst das nicht perfekt machen, nur nach vorn blicken.

Und wenn du magst, schau auf meiner Website vorbei:

[www.jeannettekriesel.de](http://www.jeannettekriesel.de)

Dort findest du Infos zu meinem Angebot – für Mamas, die nicht perfekt sein müssen.

Sondern einfach nur sie selbst.

Herzlichst, Jeannette