

# WARUM DIESES BUCH?

Liebe Leserin und lieber Leser,

erstaunlicherweise beschäftigt sich die Wissenschaft erst seit wenigen Jahren damit, wie es sich für die Angehörigen anfühlt, wenn jemand in der Familie auf einmal Diabetes hat und was es bedeutet, diese Erkrankung im Alltag gemeinsam zu bewältigen. Die 2012 veröffentlichte DAWN2-Studie (siehe Seite 110) war die erste große Untersuchung zu diesem Thema. Sie hat gezeigt, dass Angehörige von Menschen mit Diabetes ähnlich große Ängste in Bezug auf die Erkrankung haben wie die Betroffenen selbst: Sie sorgen sich um Unterzuckerungen und Folgeerkrankungen. Sie sind stärker als die Gesamtbevölkerung gefährdet, an Depressionen zu erkranken. Und sie wünschen sich mehr Informationen, Aufklärung und Schulung zum Umgang mit Diabetes.

Um die Sorgen und Nöte der Angehörigen von Menschen mit Diabetes ging es deshalb auch in der Titelgeschichte für das Magazin „Focus Diabetes“, die ich im Frühjahr 2015 schreiben durfte. Als ich mich an die Recherche machte, ging ich noch ganz unbedarft davon aus, dass es längst unzählige Ratgeber-titel für Lebenspartnerinnen und -partner sowie Familienmitglieder von Menschen mit Diabetes geben muss.

Bücher, in denen Angehörige nach dem ersten Schock der Diagnose nachlesen können, wie der Diabetes vielleicht auch ihren Alltag verändern wird. In

denen erklärt wird, warum die Diagnose Diabetes möglicherweise die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander beeinflussen wird – und wie man mit diesen Veränderungen umgehen kann. Mit vielen Fallbeispielen und Tipps, wie Angehörige ihre eigenen Ängste und Sorgen bewältigen können, die sie aufgrund des Diabetes belasten. Bücher, die Trost spenden und Mut machen: „Du bist nicht allein mit deinem Problem, es gibt noch viele andere Familien und Paare, die mit Diabetes leben – das Leben geht weiter!“ Dennoch fand ich bei meinen Recherchen nicht einen einzigen deutschsprachigen Titel, der diese Erwartungen auch nur halbwegs erfüllt hätte. Es gibt zwar unzählige Bücher mit Fachinformationen über Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Und diese Ratgeber sind fraglos unverzichtbar, wenn man sich mit seiner eigenen Erkrankung oder der eines Familienmitglieds auseinandersetzen muss. Doch wie sich das Leben mit Diabetes für Lebenspartnerinnen und -partner sowie Angehörige anfühlt, spielt in diesen Büchern nur eine untergeordnete Rolle.

Dieser Mangel war für mich nur schwer nachvollziehbar. Denn viele Lebenspartnerinnen und -partner sowie Angehörige fühlen sich mit ihren Ängsten und Sorgen alleingelassen. Manchmal fällt es ihnen schwer, in Sachen Diabetes eine gesunde Balance zwischen Anteilnahme und Bevormundung zu

finden. Sie haben Angst vor Komplikationen und Folgeerkrankungen bei ihren Liebsten. Und doch scheuen sie sich oft, ihre eigenen Emotionen zur Sprache zu bringen, weil sie ja „nur“ indirekt betroffen sind.

In diesem Buch kommen deshalb nun die Lebenspartnerinnen und -partner sowie Angehörigen von Menschen mit Diabetes zu Wort. Über viele Monate hinweg habe ich in ganz Deutschland Familien und Paare besucht, in denen mindestens ein Familienmitglied Typ-1- oder Typ-2-Diabetes hat. Sie haben mir erzählt, wie schwankende Blutzuckerwerte auf einmal ihre Beziehungen prägen. Wovon es Streit gibt und welche Herausforderungen sich im Umgang mit dem Diabetes auftun. Aber auch, wie der Umgang mit der Erkrankung sie zum Teil näher zusammengeführt und gestärkt hat.

Die Porträts, die daraus entstanden sind, sind keine konstruierten Fallbeispiele aus dem Lehrbuch, sondern beschreiben echte Menschen in ihrem ganz normalen Alltag. Sie zeigen einige der unzähligen Facetten, die das Leben mit Diabetes für die Betroffenen und ihre Angehörigen haben kann. Nicht immer repräsentativ, aber ehrlich und authentisch – auch wenn einige der Porträtierten sich im Buch nicht mit vollem Namen oder mit ihrem Gesicht zu erkennen geben möchten.

Ich freue mich, dass ich mit dem Diabetologen Dr. Jens Kröger und dem Psy-

chologen und Psychotherapeuten Prof. Bernhard Kulzer zwei renommierte Experten für dieses Buch begeistern konnte. Beide engagieren sich seit geraumer Zeit sehr für die Belange von Menschen mit Diabetes und ihren Familien. So setzt sich Dr. Kröger als Vorstandsvorsitzender der Deutschen Diabetes-Hilfe unter anderem für die Einbeziehung der Betroffenen in Entscheidungsprozesse ein. Prof. Kulzer wiederum hat als Studienleiter der DAWN2-Studie in Deutschland ganz maßgeblich dazu beigetragen, dass den Angehörigen von Menschen mit Diabetes endlich mehr Gehör geschenkt wird.

Die Expertenkommentare zu den einzelnen Porträts in diesem Buch sollen dabei helfen, die persönlichen Schicksale in den größeren Zusammenhang einzuordnen. Die beiden Experten erläutern Hintergründe und ergänzen die individuellen Geschichten um typische Beobachtungen aus ihrer täglichen Arbeit, in der sie immer wieder neuen Menschen mit Diabetes und deren Angehörigen begegnen.

Es ist mein Wunsch und meine Hoffnung, dass Sie sich vielleicht in dem einen oder anderen Porträt wiederfinden können. Dass die Geschichten anderer betroffener Angehöriger Ihnen Trost spenden, Sie zum Nachdenken anregen und Ihnen Ideen für den eigenen Weg geben, auf den Sie sich als Familie oder Paar mit der Diagnose Diabetes wohl oder übel begeben müssen.

Ich weiß übrigens ziemlich genau, wovon ich bei diesem Weg spreche: Seit 2010 habe ich selbst Typ-1-Diabetes, eine Zufallsdiagnose beim Blutspenden im Alter von 40 Jahren. Der Moment, in dem ich die alles verändernde Nachricht erhielt, hat sich tief in mein Gedächtnis eingebrannt. Es waren mein Ehemann Christoph, meine Familie und mein Freundeskreis, die mich aufgingen und davor bewahrten, nach der Diagnose in ein tiefes Loch zu fallen. Christoph, mit dem ich damals erst seit einem Jahr zusammen und noch nicht verheiratet war, reagierte großartig: „Wir schaffen das, meine Kleine!“, sagte er ganz einfach und ließ sich im ersten Moment nicht anmerken, wie viele Gedanken ihm selbst durch den Kopf jagten. Meine Eltern und Geschwister trösteten mich, studierten Kohlenhydrat-Tabellen und Rezeptbücher. Mein

pubertierender Sohn war auf einmal merkwürdig zahm, wollte aber auch alles über das erbliche Risiko für Typ-1-Diabetes wissen. Freundinnen klopfen an und erkundigten sich, ob ich denn weiterhin alles essen darf, was mir schmeckt. Auf Facebook und im wahren Leben traf ich ein wenig später in verschiedenen Gruppen auf andere Menschen mit Diabetes, die seither meinen Horizont erweitern und mein Leben bereichern. In der Diabetes-Community werden die Angehörigen und das Umfeld von Menschen mit Diabetes mittlerweile häufig als „Typ-F-Diabetiker“ bezeichnet. Das F steht dabei für Familie und Freunde. Diese Wortschöpfung ist wohl der beste Beleg dafür, dass man Diabetes niemals allein hat. Familie, Lebenspartnerinnen und -partner sowie das nahe Umfeld sind immer mit dabei – in guten wie in schlechten Werten.



Antje Thiel im April 2018