



Information ist wichtig

Bei einem guten Diabetes-Management kommt Unterzucker zwar relativ selten vor – aber wenn, muss schnell reagiert werden. Deshalb ist es wichtig, dass die Menschen, mit denen Ihr Kind jeden Tag zu tun hat, informiert sind.

Ob Geschwister oder beste Freunde, die Sportlehrerin oder der Fußballtrainer: Sie alle sollten Bescheid wissen, was Unterzucker für Ihr Kind bedeutet. Und warum es wichtig ist, dass sie dann schnell und richtig handeln.

Nutzen Sie dazu einfach den Artikel „Glukagon-Notfall-Set: Richtige Handhabung“ zum Ausdrucken und Weitergeben unter <http://www.diabetes-world.net/de/54405>

Glukagon

Glukagon ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel steigen lässt, indem es durch den Abbau von Glykogen (Speicherform der Glukose im menschl. Körper) in kurzer Zeit Glukose freisetzt. Wegen seiner blutzuckersteigernden Eigenschaft ist Glukagon das entscheidende Mittel, das bei akutem Unterzucker eingesetzt wird. Sein Vorteil: Es kann ohne Probleme in die Muskeln oder auch ins Unterhautfettgewebe (Bauchfalte) gespritzt werden, vom Arzt auch in die Vene.

Für immer Kind? Warum Loslassen so wichtig ist

„Alleine machen!“ Wie sich Ihr Kind die Welt erobert

Kinder fangen schon früh an, sich von ihren Eltern zu lösen – viel früher, als wir meist denken. Kleine, aber wichtige Schritte: Kinder krabbeln weg, sie spielen „Kuckuck, wo bin ich?“, sie bleiben über Nacht bei der Oma, sie gehen allein über die Straße, sie klettern auf Bäume, sie sagen „nein“ ... Genauso machen es auch Kinder mit Diabetes – nur müssen sie dabei mehr Schwierigkeiten überwinden.

Denn durch die Krankheit ist die Eltern-Kind-Bindung meist enger. Umso schwerer fällt das Loslassen – ganz besonders den Eltern. Und doch führt kein Weg daran vorbei: Denn irgendwann einmal wird Ihr Sohn oder Ihre Tochter ganz ohne Sie klarkommen müssen.

„Klappt das wirklich schon?“ Loslassen ist nicht einfach

Kann mein Kind schon in den Kindergarten? Ein Klassenausflug steht an – kann mein Sohn mitfahren? Kann ich meiner Tochter erlauben, alleine bei ihrer Freundin zu übernachten? Diese oder ähnliche Fragen haben Sie sich vielleicht auch schon gestellt. Die Antwort kann für jedes Kind, jede Situation anders sein – Patentrezepte gibt es hier nicht. In erster Linie kommt es darauf an, wie viel Übung Ihr Kind schon darin hat, Dinge alleine zu tun.

„Selbstständigkeit sollte so früh wie möglich beginnen“, rät Sabine Walper, Familientherapeutin und Pädagogik-Professorin an der Uni München. „Schon Kinder können lernen, Verantwortung zu übernehmen, nicht nur für ihr Diabetes-Management. Selbst Blutzucker messen oder Insulin spritzen können ist wichtig – aber genauso wichtig ist es, dass Ihr Kind auch selbstständig andere Dinge übernimmt: zum Beispiel den Tisch deckt, sein Zimmer aufräumt oder den Hund füttert. Kinder brauchen solche kleinen Aufgaben. Auf alles, was sie schon selbst können, sind sie stolz.“ Apropos Stolz: Loben Sie Ihr Kind! Das ist Futter fürs Selbstbewusstsein und motiviert zu noch mehr Selbstständigkeit.



Buchtipp:

Jesper Juul: **Das kompetente Kind**

Rowohlt Taschenbuch, 8,90 EUR. / ISBN 3-499-61485-5.

Dieses ungewöhnliche Buch des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul erschien erstmals 1997 und entwickelte sich rasch zu einem internationalen Bestseller. Sein Ansatz: „Konflikte zwischen Kindern und Eltern sind keine Anzeichen dafür, dass Eltern ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind, sondern dienen dazu, dass beide Seiten etwas lernen.“ Jesper Juul zeigt auf, dass Erziehung ein Entwicklungsprozess ist – für die Kinder ebenso wie für die Eltern.



Pubertät – Augen zu und durch?

Die Pubertät ist ein besonderer Abschnitt im Leben Ihres Kindes. Nicht nur für Sie, sondern auch für Ihren Sohn oder Ihre Tochter wirds hier oft richtig stressig – denn der Übergang vom Kind zum Erwachsenen ist nicht einfach. Wenn Ihr Kind schon früh gelernt hat, selbst Verantwortung zu übernehmen, haben Sie hier gute Karten: Denn meist fällt der große Ablösungsprozess in der Pubertät dann beiden Seiten leichter.

Viele neue Themen sind plötzlich da: Ihr Sohn will in die Disco; Ihre Tochter will aussehen wie Britney Spears; Handy und Freunde werden superwichtig; das ständige Blutzuckermessen nervt und ist „uncool“. Was tun? Alles erlauben – oder lieber auf „Nummer sicher“ gehen und alles verbieten, was Ihrem Kind schaden könnte? Weder noch. Es geht um ein sinnvolles „Management“ der neuen Freiheiten, die Ihr Kind gerade entdeckt.

„... set them free“: So schaffen Sie's

Bleiben Sie gelassen. Und reden Sie mit Ihrem Kind – interessieren Sie sich für seine Welt, egal ob Sport, Computer oder Mode. Dann fällt es auch leichter, über heikle Themen zu reden, wie etwa Alkohol oder Sexualität.

Wenn „Weggehen“ als Thema ansteht – etwa die erste große Party – treffen Sie klare, konkrete Vereinbarungen. Am besten funktioniert eine richtige „Checkliste“, die Sie vorher zusammen mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter durchgehen.

Hier ein Beispiel:

- ➔ Handy mitnehmen
- ➔ Beim Wechseln der Location Eltern kurz anrufen
- ➔ Bestem Freund / bester Freundin sagen, was im Notfall zu tun ist
- ➔ Spätestens um ... Uhr zu Hause sein
- ➔ Taxigeld mitnehmen

und so weiter ... Sie finden sicher schnell heraus, was Ihnen persönlich hier wichtig ist. Gut zu wissen: Sie müssen nicht alles alleine machen. So kann zum Beispiel Ihre Diabetesberaterin Ihrem Kind sicher am besten erklären, wie Tanzen und Alkohol auf den Blutzuckerspiegel wirken. Und Ihr Sohn oder Ihre Tochter kann deren Tipps vielleicht besser annehmen als die Ratschläge von Mama oder Papa.

„If you love somebody, set them free“:
Das ist oft ein langer Weg. Doch ein Weg, der sich lohnt!

ACCU-CHEK ist eine Marke
eines Unternehmens der Roche Gruppe.
©2004 Roche Diagnostics



Roche Diagnostics
D-68298 Mannheim
www.accu-chek.de

ACCU-CHEK®

Leben. So wie ich es will.