



Ideen für eine Zusammenarbeit und Themenkatalog

Als **Autorin, Referentin & #dedoc voice “patient advocate”** (<https://www.dedoc.de/voices>) für T1D-Familien freue ich mich über Ihr Interesse an meiner Arbeit im Bereich Diabetes Typ 1, vornehmlich im Bereich Familien.

Folgende Ideen für eine Zusammenarbeit möchte ich hier mit Ihnen teilen. Falls Sie darüber hinaus weitere Möglichkeiten sehen, freue ich mich ebenfalls über Ihre Kontaktaufnahme. Alle **ab Seite 2 genannten Themen** sind individuell anpassbar auf Ihre Bedürfnisse und in unterschiedlichen Formaten denkbar – als Vortrag, Workshop, Lesung, im Gespräch oder redaktionellen Umfeld, virtuell oder in Präsenz, für Eltern oder Fachkreise – ganz wie es gerade passt und sinnvoll erscheint, um Ihr Anliegen zu unterstützen. Konditionen auf Anfrage.

Ideen für eine Zusammenarbeit:

- ◆ Lesungen
- ◆ Vorträge und Workshops für Eltern & Angehörige
- ◆ Vorträge und Workshops für Fachkreise im Wirkungsfeld von Kindern & Familien (Kindertagespflege, Schulen, Familienbetreuung, etc.)
- ◆ Referentin auf Kongressen, Tagungen & Fachtagen
- ◆ Speakerin im Unternehmensumfeld
- ◆ Expertentalks & Fachgespräche
- ◆ 1:1 Interaktionen
- ◆ Mitarbeit in fachspezifischen Arbeitsgruppen & Projekten mit Schwerpunkt “T1D-Familien”
- ◆ Freie redaktionelle Mitarbeit in Magazinen, Zeitschriften, Online-Plattformen etc.
- ◆ Podcast-Gast
- ◆ Mitarbeit in TV-Formaten, Kinoproduktionen & Radiosendungen
- ◆ und vieles mehr: Ich bin offen für Ihre Vorschläge & Ideen...

Ich freue mich über Ihre Anfrage. Gerne können Sie mich per E-Mail unter marensturny@icloud.com kontaktieren. Eine ausführliche Übersicht zu meinem Wirken im Bereich Diabetes Typ 1 und auch zu meinem Buch „Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1 – aus dem turbulenten Familienalltag“ finden Sie auf meiner Homepage <https://www.marensturny.com/diabetes-typ-1/>.



Folgende Themen biete ich an, gerne können wir darüber hinaus auch individuell weitere Themen absprechen oder andere Schwerpunkte setzen:

Diabetes Typ 1 für Einsteiger - Entstehung, Symptome, Prävention und Vorurteile

Was ist eigentlich Diabetes Typ 1? Und welche Typen gibt es überhaupt? Bei dem Versuch der Beantwortung dieser Fragen geht das Halbwissen in der Allgemeinheit oftmals schon los und kann zu unangenehmen Missverständnissen, Fehldeutungen, Stigmatisierung und Vorurteilen führen.

Diabetes Typ 1 ist eine heutzutage immer noch unheilbare Autoimmunerkrankung und die häufigste Stoffwechselerkrankung bei Kindern und Jugendlichen, in Deutschland, aber auch weltweit, Tendenz steigend. Dass es sich um eine ausschließliche Erbkrankheit handelt und "die eigene Familie mangels Vorgeschichte deshalb gar nicht betroffen sein kann", ist ein gefährliches Ammenmärchen, das unserer Tochter fast das Leben gekostet hätte. Leider kann jeder Diabetes Typ 1 bekommen, aus heiterem Himmel. Und das hat nichts, aber auch gar nichts, mit falscher Ernährung oder einer ungesunden Lebensweise zu tun.

Ich möchte einmal ganz von vorne beginnen und in einfachen Worten gut verständlich erläutern, wie Diabetes entsteht, anhand welcher typischen Symptome man ihn erkennt und welche Formen der Früherkennung es heutzutage schon gibt. Der Fokus liegt hierbei auf dem Typ 1 innerhalb von Familien. Auch auf die Frage, ob Früherkennung sinnvoll ist, möchte ich eingehen und Möglichkeiten aufzeigen, denn in dem Bereich tut sich derzeit einiges in Zusammenarbeit mit Medizin, Forschung und der Industrie. Früherkennung kann heutzutage die langfristige Lebensqualität von Menschen mit Diabetes Typ 1 massiv erhöhen, Stichwort Folgeerkrankungen, und sogar die Lebenserwartung deutlich steigern.

Gerade für Fachkreise im Wirkungsfeld von Kindern & Familien (Kindertagespflege, Schulen, Familienbetreuung, etc.), die als Bindeglied fungieren, im Rahmen der engagierten Elternarbeit oder im Zuge von Gesundheitstagen / -wochen / -initiativen ist dieser Einstieg interessant. Ziel ist, wichtige Aufklärungsarbeit zu leisten, TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, achtsamer in der Kommunikation rund um das Thema Diabetes zu agieren und auffällige Symptome im täglichen Umgang mit Kindern ganz leicht zu detektieren. Alles, was es dafür braucht, sind ein paar Basics und ein bisschen Hintergrundwissen in Bezug auf die Entstehung von Diabetes Typ 1 und die Deutung typischer Symptome.

Mein Kind hat Diabetes Typ 1 - Und nun?

Ich möchte über den Einstieg in den Familienalltag mit Diabetes Typ 1 sprechen. Missverständnisse, Halbwissen, Sorgen und Nöte, die anfängliche Überforderung und Wege, damit umzugehen und in ein neues Gleichgewicht zu finden.

Für viele Familien kommt die Diagnose "Diabetes Typ 1" aus heiterem Himmel und über Nacht ändert sich einfach alles. Die familiäre Unbeschwertheit, Sorglosigkeit und Spontaneität weicht über Nacht der Notwendigkeit, den Alltag komplett neu zu strukturieren, Aufgaben und Prioritäten anders zu verteilen und plötzlich 24/7 verfügbar zu sein. Nicht selten stößt die Familie hier, zumindest in der Anfangsphase, an ihre Grenzen.

Und doch ist eine anfängliche Überforderung normal. Bezugspersonen geben ihr Bestes, jeden Tag, und das ist ganz schön viel. Jeder Wert ist ein guter Wert, denn er ermöglicht uns, zu handeln und etwas für die Lebensqualität unserer Kinder zu tun, jeden einzelnen Tag, Stück für Stück.

Herausforderungen im Familienalltag mit Diabetes Typ 1

"Ach, das ist ja nur Diabetes, heutzutage ja nur eine Einstellungssache, da übernimmt die Technik ja alles.". Oh, wie ich diesen Satz verabscheue. Ja, es ist vieles so viel einfacher heutzutage mit Diabetes Typ 1 als früher. Ja, wir haben als Familien mit Diabetes Typ 1 wirklich Glück, dass in diesem Feld so viel geforscht wird und die technischen Fortschritte in der Tat beachtlich sind. Aber dennoch bleibt es ein 24/7 Job, der viele Herausforderungen mit sich bringt.

Mahlzeiten, Hormone, das Klima, Krankheiten, und so vieles mehr beeinflussen den Blutzucker und sorgen somit dafür, dass uns im alltäglichen Diabetesmanagement niemals langweilig wird. Gerne möchte ich meine Erfahrungen teilen, gespickt mit Empfehlungen von Experten, um noch nicht so geübten Familien im Alltag mit Diabetes Typ 1 unter die Arme zu greifen.

Positive Kommunikation im Familienalltag mit Diabetes Typ 1

Überforderung, Frust und Stress können dazu führen, dass wir nichts Gutes mehr sehen im Alltag mit einer chronischen Erkrankung. Es wird einfach alles zu viel. Dabei sind wir als Eltern strahlende Vorbilder unserer Kinder, die uns nacheifern, uns spiegeln und uns als HeldInnen verehren, auch wenn das nach außen nicht immer sichtbar ist.

Wie schaffen wir es, aus unserer eigenen Negativspirale hinauszukommen, die pflichtbehaftete und verantwortungsschwere Musskommunikation zu überwinden und im Diabetes Alltag mit unseren Kindern positiv zu kommunizieren? Um Negativmuster in unserer alltäglichen Kommunikation aufzudecken, kann es auch hilfreich sein, sich der eigenen Einstellung, die sich in unseren Formulierungen äußert, bewusst zu werden. Wie ein "Möchte" anstatt eines "Muss's" wirkt, und welche weiteren kleinen Wunder es durch achtsame Sprache und neue Perspektiven im Alltag geben kann, darauf möchte ich in diesem Themenbereich eingehen.

Die 5 Phasen der Akzeptanz - Wie unsere Psyche mit Schicksalsschlägen umgeht und was wir daraus lernen können

Die fünf Phasen der Akzeptanz nach E. Kübler-Ross kommen ursprünglich aus der Trauerarbeit und wurden von dort auf persönliche Schicksalsschläge unterschiedlicher Art übertragen. Auch die Diabetes Typ 1 Diagnose kann individuell als Schicksalsschlag ausgelegt werden. Im Rahmen der Recherche für mein erstes Buch "Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1" habe ich mich ausführlich mit diesem Thema beschäftigt und ihm ein eigenes Kapitel gewidmet.

Es geht darum, sich einzugestehen, dass sich das eigene Leben und das der Familie durch die Typ 1 Diabetes Diagnose nachhaltig ändert und sich der Phasen bewusst zu werden, um einzuschätzen, wo man sich selbst wiederfindet. Es geht darum, zu begreifen, dass es in Ordnung ist zu trauern, Auswege zu suchen oder auch wütend zu sein und dass man aus diesen Phasen auch wieder herauskommen kann. "Ich bin OK, wenn ich mich gerade so fühle. Es ist nichts falsch an mir." Und auch über positive Kommunikation und eine positive Sichtweise möchte ich sprechen. Auch ich habe gekämpft, um aus dem initialen Schock in die Akzeptanz zu kommen und mit einer positiven Grundeinstellung nach vorne zu schauen.

Letztlich ist es wichtig, Frieden zu schließen mit dem, was ist. Die Kenntnis der 5 Phasen der Akzeptanz und die eigene Arbeit damit in Form von Reflektion und Impulssetzung durch Denkanstöße kann dabei behilflich sein.

Den Diabetes akzeptieren - Wie uns das als Familie gelingen kann

Die fünf Phasen der Akzeptanz nach E. Kübler-Ross kommen ursprünglich aus der Trauerarbeit und wurden von dort auf persönliche Schicksalsschläge unterschiedlicher Art übertragen. Auch die Diabetes Typ 1 Diagnose kann individuell als Schicksalsschlag ausgelegt werden. Im Rahmen der Recherche für mein erstes Buch "Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1" habe ich mich ausführlich mit diesem Thema beschäftigt und ihm ein eigenes Kapitel gewidmet.

Es geht darum, sich einzugestehen, dass sich das eigene Leben und das der Familie durch die Typ 1 Diabetes Diagnose nachhaltig ändert und sich der Phasen bewusst zu werden, um einzuschätzen, wo man sich selbst wiederfindet. Und es geht darum, zu begreifen, dass es in Ordnung ist zu trauern, Auswege zu suchen oder auch wütend zu sein und dass man aus diesen Phasen auch wieder herauskommen kann. "Ich bin OK, wenn ich mich gerade so fühle. Es ist nichts falsch an mir."

Und auch über positive Kommunikation und eine positive Sichtweise möchte ich sprechen. Auch ich habe gekämpft, um aus dem initialen Schock in die Akzeptanz zu kommen und mit einer positiven Grundeinstellung nach vorne zu schauen. Trotz Anspannung, Überforderung und Stress sind wir als Eltern strahlende Vorbilder für unsere Kinder, die uns nacheifern, uns spiegeln und uns als HeldInnen verehren, auch wenn das nach außen nicht immer sichtbar ist.

Wie schaffen wir es, im Diabetes Alltag mit unseren Kindern positiv zu kommunizieren? Um Negativmuster in unserer alltäglichen Kommunikation aufzudecken, kann es auch hilfreich sein, sich der eigenen Einstellung, die sich in unseren Formulierungen äußert, bewusst zu werden. Wie ein "Möchte" anstatt eines "Muss's" wirkt, und welche weiteren kleinen Wunder es durch achtsame Sprache und neue Perspektiven im Alltag geben kann, auch darauf möchte ich in diesem Webinar eingehen.

Letztlich ist es wichtig, Frieden zu schließen mit dem, was ist. Die Kenntnis der 5 Phasen der Akzeptanz sowie eine positive Grundeinstellung und achtsame Sprache im Alltag können dabei hilfreich sein.

Schattenkinder - Wie wir Geschwisterkinder von erkrankten Kindern wieder ins Licht bringen

Wenn beim eigenen Kind eine unheilbare, chronische oder andere schwere Krankheit diagnostiziert wird, ist es oftmals sehr schwer, den Boden unter den Füßen wiederzugewinnen, für das erkrankte Kind, die Familie und sich selbst. Dieses zusätzliche Päckchen in den Alltag zu integrieren, wo einem doch vorher auch nicht gerade "langweilig" war, ist ein Kraftakt.

Hier geht es speziell um Geschwister von Kindern, die mit einer solchen Krankheit leben. Es besteht die Gefahr, dass sie durch die Verschiebung von Aufmerksamkeit und Prioritäten innerhalb der Familie in den Schatten fallen. Wie gehe ich mit ihnen um, wie stelle ich sie wieder ins Licht? Oft ist den überforderten Eltern gar nicht bewusst, dass das familieninterne Gefüge in die Schiefelage gerät.

Es werden Denkanstöße gegeben und Ideen aufgezeigt, wie man die Ressourcen liebevoll wieder umverteilen kann, ohne die medizinischen und psychologischen Notwendigkeiten, die der Alltag mit einem kranken Kind bedeutet, außer Acht zu lassen.

Lesungen zum Buch "Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1"

Das Buch "Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1 - aus dem turbulenten Familienalltag" bietet unterschiedliche Anknüpfungspunkte für eine Lesung. Dabei werden Abschnitte vorgetragen und im Gespräch oder im Vortragsformat aufgegriffen und mit Leben gefüllt.

Beliebte Themen für eine Lesung im Vortrags- oder Gesprächsformat sind:

- Typische Symptome für Diabetes Typ 1 - der Start in den Diabetes Typ 1 Alltag
- Die Sache mit der Akzeptanz
- Positive Kommunikation im Familienalltag mit Diabetes Typ 1
- Schattenkinder
- Fremdbetreuung inkl. Patchwork

Wenn Sie darüber hinaus Ideen und Vorschläge haben, freue ich mich, wenn Sie diese mit mir teilen.

Kurzvita:

Maren Sturny ist dreifache Mutter, darunter ihr Diabetes-Typ-1-Kind Sarah-Léonie, zehn Jahre alt. In ihrem Buch „Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1“ gibt sie Alltagseinblicke in die Zeit seit der Diagnose 2019, nimmt an die Hand und setzt positive Impulse für das Diabetes-Typ-1-Management im Kreise der Familie.

Maren arbeitet neben ihrer Autorinnentätigkeit seit 2016 freiberuflich im Bereich Marketing, Kommunikation und Events (<https://www.marensturny.com/>). Seit ihrer Buchveröffentlichung 2022 ist sie zunehmend als freie Autorin, Referentin, Kolumnistin, Bloggerin und Podcasterin im Bereich Typ 1 Diabetes tätig. Auf Instagram tritt sie mit ihrer Tochter im Zweiergespann als @diabetesbluemchen in Erscheinung. Zudem wirkt Maren für #dedoc° international als „Patient Advocate“ mit Fokus auf Typ-1-Familien. Sie studierte in Bayreuth und Bordeaux BWL, war dann insgesamt 16 Jahre lang bei den Konzernen Unilever und Dräger im Bereich Marketing, Kommunikation sowie Markenawareness angestellt und lebt heute mit ihrer Patchworkfamilie in der Nähe von München. Sie stammt aus Celle in Norddeutschland.

