



Ideen für eine Zusammenarbeit, Themenkatalog & Vita

Als **Autorin, Referentin & "patient advocate"** (u.a. für #dedoc°

<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.

(Social Media Account (Instagram & TikTok: @diabetesbluemchen)

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
- ◆ Einzel- und Familien-Coachings (Fokus auf T1D-Familien)
- ◆ 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
- ◆ Einsprechen von Texten und Hörbüchern
- ◆ 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 meinen beiden Büchern mit T1D-Inhalten 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.

Akzeptanz - So eine Sache für sich mit Diabetes Typ 1

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, durch den sich das Leben der Familie nachhaltig und unwiderruflich ändert. Die Kenntnis der fünf Phasen hilft, sich bewusst zu werden, wo sich jedes einzelne Familienmitglied derzeit im Verarbeitungsprozess befindet, und zu verstehen, dass man aus diesen Phasen auch wieder herauskommen kann. Und es geht darum, zu begreifen, dass es in Ordnung ist zu trauern, Auswege zu suchen oder wütend zu sein: "Ich bin OK, wenn ich mich gerade so und so fühle. Es ist nichts falsch an mir."

Auch unsere Kinder machen diese Phasen, bei denen es immer wieder zu Rückfällen kommen kann, auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden durch. Was können wir also tun, um sie auf ihrem manchmal steinig und schmalen Pfad hin zur Akzeptanz ihres Diabetes zu unterstützen? Und wie können wir elternseitig mit kindlichen Rückschlägen umgehen?

Aber nicht nur die Akzeptanz auf Seiten unserer Kinder ist wichtig. Auch um unsere eigene Vorbildfunktion und Akzeptanz geht es. Was hilft uns und welche Rolle spielen die Themenbereiche Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge in Sachen Akzeptanz? Nur wenn wir uns gut um uns selbst kümmern und unsere eigenen Negativmuster überwinden, sind wir auch in der Lage, unsere Kinder und ihre Bedürfnisse adäquat einzufangen.

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

Um all das und weitere Alltagstipps geht es beim Impulsvortrag mit sich anschließender Diskussion von Maren Sturny, zweifache Buchautorin, #PatientAdvocate und selbst Mutter eines T1D-Kindes.

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 Schieflage 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.

Eigenständig werden mit Diabetes Typ 1 - Was ist wichtig und wie gelingt's? - Tipps & Tricks mit Maren Sturny

(Fokus auf Grundschulalter & Start weiterführende Schule)

Maren Sturny's Tochter Sarah-Léonie erhielt ihre Diabetes Typ 1 Diagnose kurz vor der Einschulung im Sommer 2019. Im Sommer 2023 ist sie in die 5. Klasse gekommen. In ihrem zweiten Buch „Break Free - Eigenständig werden mit Diabetes Typ 1“, das im Juni 2024 erschienen ist, begleitet Maren ihre Tochter durch die Grundschulzeit: Sie gibt Tipps, wie wir Eltern und Betreuer*innen unsere Diabetesheld*innen sinnvoll loslassen können auf dem Weg in die Eigenständigkeit. Der Übergang auf die weiterführende Schule spielt hierbei eine große Rolle, denn auf der weiterführenden Schule sind unsere Dia-Kids weitestgehend auf sich selbst gestellt. Aus diesem Grund widmet Maren in „Break Free“ dem Thema „Übergang zur weiterführenden Schule“ ein ganzes Kapitel und ein Fallbeispiel zum Thema „Klassenfahrt“.

Wie begleiten wir unsere Dia-Kids sinnvoll Richtung Eigenständigkeit im Grundschulalter? Wie ticken Kids in dem Alter und wie gelingt der Übergang? Was gibt es im Vorfeld und zu Beginn der 5. Klasse zu berücksichtigen? Wie kann man das Ganze gut planen? Welche Tipps hat Maren in Sachen „Auswahl der weiterführenden Schule“ und Entscheidungskriterien allgemein? Wie steht es um das Thema „Nachteilsausgleich“ und wie kann die Klassenfahrt Ende der Grundschule / zu Beginn der 5. Klasse gelingen?

Maren nimmt euch an die Hand und berichtet von ihren Erlebnissen, gibt Tipps und macht Mut. Denn wenn man es gut plant und das ganze „Kopfkino-Ogottogott“ sinnvoll zerlegt, sind Familien mit Diabetes-Typ1-Kindern gut gerüstet für diese Herausforderung und können sogar Spaß dabei haben. Wenn gewünscht, kann Zeit für einen Austausch / Fragen eingeplant werden.

Übergang zur weiterführenden Schule: Was ist wichtig und wie gelingt's? - Tipps & Tricks mit Maren Sturny

Maren Sturny's Tochter Sarah-Léonie erhielt ihre Diabetes Typ 1 Diagnose kurz vor der Einschulung im Sommer 2019. Im Sommer 2023 ist sie nun in die 5. Klasse gekommen. In ihrem zweiten Buch „Break Free - Eigenständig werden mit Diabetes Typ 1“, das jetzt im Juni 2024 ganz frisch erschienen ist, begleitet Maren ihre Tochter durch die Grundschulzeit: Sie gibt Tipps, wie wir Eltern und Betreuer*innen unsere Diabetesheld*innen sinnvoll loslassen können auf dem Weg in die Eigenständigkeit. Der Übergang auf die weiterführende Schule spielt hierbei eine große Rolle, denn auf der weiterführenden Schule sind unsere Dia-Kids weitestgehend auf sich selbst gestellt. Aus diesem Grund widmet Maren in „Break Free“ dem Thema „Übergang zur weiterführenden Schule“ ein ganzes Kapitel und ein Fallbeispiel zum Thema „Klassenfahrt“.

Wie gelingt der Übergang? Was gibt es im Vorfeld und zu Beginn der 5. Klasse zu berücksichtigen? Wie kann man das Ganze gut planen? Welche Tipps hat Maren in Sachen „Auswahl der weiterführenden Schule“ und Entscheidungskriterien allgemein? Wie steht es um das Thema „Nachteilsausgleich“ und wie kann die Klassenfahrt Ende der Grundschule / zu Beginn der 5. Klasse gelingen?

Maren nimmt euch in diesem Webinar an die Hand und berichtet von ihren Erlebnissen, gibt Tipps und macht Mut. Denn wenn man es gut plant und das ganze „Kopfkino-Ogottogott“ sinnvoll zerlegt, sind Familien mit Diabetes-Typ1-Kindern gut gerüstet für diese Herausforderung und können sogar Spaß dabei haben.

„Völlig Banane: Kohlenhydrate schätzen im Diabetesalltag - Tipps & Tricks“ - Workshop für Kinder mit T1D (ab Grundschulalter)

Also Marens Tochter Nonie schätzt, seit sie eine mitdenkende Pumpe mit AID-Technologie hat, eigentlich inzwischen alles, was sie an Kohlenhydraten in ihre Pumpe eingibt, zumindest, wenn sie allein ist ;-). Manchmal machen Nonie und Maren sich aber auch einen Spaß und raten die enthaltene KH-Zahl, um dann nachzusehen, wer näher dran ist. Und ehrlich: oft gewinnt Nonie. Stephanie Tuschen ist Ernährungsberaterin und lebt selbst schon sehr lange mit T1D. Gemeinsam haben Maren und Steffi ein paar Tipps & Tricks zum Thema KHS-Schätzen für Kids ab dem Grundschulalter aufbereitet. Wenn schon schätzen, und das machen die Kids eh, ob wir Erwachsenen es wollen oder nicht, dann klug. Bei diesem Workshop wird geraten, überlegt und schlau kombiniert und das mit Lebensmitteln, die den Kindern Spaß machen. Denn das sind in der Regel die, die sie am ehesten allein essen, ohne dass die Eltern ihnen dabei über die Schultern schauen. Ob heimlich oder nicht, ist in diesem Workshop einmal total egal, Hauptsache am Ende kommt ein möglichst guter Schätzwert dabei heraus.

Weitere Themen in Bezug auf die ersten beiden Bücher, den Familienalltag mit T1D allgemein und zu den Büchern „Perspektivwechsel“ und „Take it Easy / Vorpubertät“ können auf Anfrage individuell aufbereitet werden.

Lesungen zu den Büchern

Die Bücher bieten 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
- Eigenständig werden mit Diabetes Typ 1 im Grundschulalter – Wie geht das?
- Übergang auf die weiterführende Schule
- Klassenfahrten in der Grundschulzeit und fünfte Klasse
- Gemeinsam aufpassen üben
- Das schaffen wir zusammen!
- Vorpubertät diverse Schwerpunkte

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

Vita inkl. Buchbeschreibungen:

Maren ist dreifache Mutter, darunter ihr Diabetes-Typ-1-Kind Sarah-Léonie, dreizehn Jahre alt, die ihre Diagnose 2019 mit sechs Jahren erhielt.

In ihrem ersten Buch „Rock around the Clock mit Diabetes Typ 1“ gibt sie Alltagseinblicke in die Zeit seit der Diagnose 2019. Maren nimmt Familien mit frischer Diagnose an die Hand und setzt positive Impulse für das Diabetes-Typ-1-Management im Kreise der Familie heraus aus der ersten Überforderung, hinein in die Akzeptanz und den bunten Familienalltag mit Diabetes Typ 1. Sie schreibt persönlich, ehrlich, ohne Ogottogott und in einfacher Sprache, erläutert Hintergründe sowie Basics zum Thema Diabetes Typ 1.

Ihr zweites Buch „Break Free – Eigenständig werden mit Diabetes Typ 1“ thematisiert die Grundschulzeit sowie den Übergang auf die weiterführende Schule. Wie kann das klappen? Maren hilft Eltern beim sinnvollen Loslassen, denn Kids im Grundschulalter wollen mithelfen und auch mal etwas alleine machen dürfen, auch bei ihrem Diabetes. „Break Free“ ist im Frühjahr 2025 als Hörbuch erschienen, von Maren, und ein ganz bisschen auch Sarah-Léonie, persönlich eingesprochen. Dafür hat Maren eine Sprecherausbildung absolviert.

In "Diabetes Mellitus: Perspektivwechsel" geht es um das Verständnis für die andere Seite: Behandler, Patienten, Erwachsene, Familien mit Diabetes Typ 1 - also Fachexperten und Alltagsexperten - kommen zu Wort und schildern ihre Sichtweise. Katja und Maren rufen dazu auf, sich einmal die Schuhe des anderen zu stellen, dazu, diesen Perspektivwechsel zu wagen, um die Kommunikation untereinander zu verändern und zu verbessern. Die Autorinnen laden zum

Umdenken ein und zu einer Kommunikation auf Augenhöhe als Team, in dem jeder seine Perspektive und Expertise einbringt.

Marens viertes Buch "Take it Easy - Vorpubertär mit Diabetes Typ 1" nimmt seine Leser:innen mit in den vorpubertären Familienalltag mit Diabetes Typ 1 à la „Insulin dabei?“ – „Denk an den Bolus!“ – „Alles okay?“, und irgendwann kommt nur noch: „Jahaaa, safe ...“. Wir Eltern werden unweigerlich peinlich in den Augen unseres Nachwuchses. Willkommen in der Vorpubertät – einer Zeit, in der Eltern lernen, ihre Kinder Schritt für Schritt immer mehr loszulassen. Kommt dann noch Typ-1-Diabetes dazu, wird aus diesem ganz normalen Entwicklungsschritt, der an sich schon anstrengend sein kann, ein besonderer Balanceakt zwischen Kontrolle und Loslassen, Sorge und Vertrauen, Verantwortung und Selbstständigkeit. Im Buch erzählt Maren offen, selbstkritisch und berührend, gespickt mit Wissen, Fallbeispielen, Tipps & wertvollen Impulsen. Sahnehäubchen: Interviews mit Kindern im vorpubertären Alter.

Seit 2016 arbeitet Maren freiberuflich im Bereich Marketing, Kommunikation und Events (<https://www.marensturny.com/>), betreut Künstler (Office Management, Backstage, on tour) und ist als eine von zwei offiziellen Tour Managern mit der schwedischen Band Rednex (bekannt für Cotton Eye Joe) unterwegs. Sie ist als freie Autorin, Patient Advocate und Referentin im Bereich Typ-1-Diabetes tätig und beim Projekt „KLAFA – Klassenfahrten“ (<https://nrw.menschen-mit-diabetes.de/projekte/klafa/>) ehrenamtlich aktiv. Diese Initiative setzt sich dafür ein, dass Kinder mit T1D mit auf Klassenfahrt kommen dürfen. Zudem unterstützt Maren als Certified Associate die Organisation INPACT/INNODIA sowie diabetesDE seit 2024 als stimmberechtigtes Mitglied. Auf Instagram und TikTok tritt sie mit ihrer Tochter im Zweiergespann als @diabetesbluemchen in Erscheinung.

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 in der Nähe von München. Maren stammt aus Celle in Norddeutschland.

Begeisterung für das, was sie tut, Lösungsorientierung und eine „Nevergive-up“-Mentalität sind Maren wichtig in ihrem bunten Familien- und Berufsalltag.

Ihr Motto: „Müssen muss ich schon einmal gar nicht. Und keine Zeit gibt's nicht, denn Zeitmangel ist immer eine Frage der Priorisierung. Ein ‚Dafür habe ich keine Zeit‘ bedeutet eigentlich ‚Ich will das jetzt gerade nicht priorisieren‘. Und wenn man es aber doch wirklich möchte, findet man die Zeit auch dafür. Wertfreiheit ist mir wichtig im Umgang mit anderen Menschen. Es gibt immer einen Grund, warum Menschen gerade so handeln, wie sie handeln, und den möchte ich verstehen, um dann gemeinsam nach vorne schauen zu können.“

Maren Sturny studied Business Economics (Master) in Germany and France. She worked as a Marketing and Communication Manager before she founded her own company, Ma.Co.Ev.-Support, in 2016 in order to freelance as a consultant for different companies and independent clients. Maren has German and French citizenship and lives near Munich with her daughters. She loves writing, communication and concept work; music and dancing are two of her personal passions. Maren actively supports the worldwide diabetes community with her activities, e.g. as book author with her 4 books for families with T1D-kids, international patient advocate, Certified Associate (Innodia / INPACT) as well as @diabetesbluemchen on Instagram and TikTok.

Maren Sturny

<https://marensturny.com/diabetes-typ-1/>

Social-Media-Kampagne
rund um Vorurteile zu T1D



<https://chilldeinevorurteile.com/>



Auch als Hörbuch
erhältlich



NEU:
August 2026



@diabetesbluemchen

