

„Mama, Papa, was ist Diabetes?“



Wie erklärt man einem kleinen Kind, was Diabetes ist und für den Alltag bedeutet? Professor Roswith Roth sagt, worauf Eltern achten sollten, und bietet dazu eine kindgerechte Geschichte über Diabetes an.

Das Verständnis für eine chronische Erkrankung ist an die altersbezogenen *Entwicklungsaufgaben*, die Vorstellungen über den eigenen Körper (Körperkonzept) und die *kognitive Entwicklung* eines Kindes gebunden. Das Verständnis für Diabetes und die Behandlung können also nicht unabhängig von diesen Aktivitäten, Vorstellungen und Anforderungen betrachtet werden. Es mag schwierig erscheinen, kleinen Kindern zu vermit-

» Kinder erleben Krankheit und schmerzhaftes Therapien oft als Strafe für ungehorsames Verhalten.

teln, was eine chronische Erkrankung wie Typ-1-Diabetes für den Körper bedeutet, und welche Maßnahmen für die Therapie notwendig sind. Der Körper wird noch als unstrukturiert erlebt: Im Inneren „schwimmen“ oder „schweben“ irgendwo das Herz und der Magen und vielleicht auch noch der Darm, das Essen wird durch den

Buchtipps

- Hürter P, von Schütz W, Lange K: Kinder und Jugendliche mit Diabetes, Medizinischer und psychologischer Ratgeber für Eltern, Springer-Verlag 2012
- Lange K et al.: Diabetes bei Kindern: ein Behandlungs- und Schulungsprogramm, („Jan-Buch“), Kirchheim-Verlag 2013
- Roth R: Kinder mit Diabetes: die ganze Familie ist betroffen. In: Lange K, Hirsch A (Hrsg.): Psycho-Diabetologie. Personenzentriert beraten und behandeln, Kirchheim-Verlag 2002

Mund dort hineingefüllt, im Körper verteilt und einiges kommt hinten wieder heraus – in den Topf oder ins Klo.

Schuldgefühle nehmen

Kinder erleben Krankheit anders als Erwachsene. Vor allem Kinder im Vorschul- und frühen Schulalter erleben Krankheit und auch schmerzhaftes Therapiemaßnahmen oft als Strafe für ungehorsames Verhalten. Dies kann *Schuldgefühle* beim Kind auslösen, vor allem, wenn es erlebt, dass auch die Eltern geschockt und bekümmert sind über die Diagnose. Durch unbedachte Äußerungen im Sinne von „Warum hast du auch immer so viel genascht?“, können die Schuldgefühle von Kindern zusätzlich verstärkt werden. Man sollte dem Kind diese Sorge neh-

men und versichern, dass niemand, vor allem nicht das Kind, Schuld an dieser Erkrankung hat; und dass auch Süßigkeiten nicht dazu beigetragen haben, einen Diabetes zu entwickeln.

Manche ältere Kinder wissen, dass einige Krankheiten ansteckend sind und glauben dies auch in Bezug auf Diabetes. Hier gilt es, dem Kind zu erklären, dass Diabetes nicht ansteckend ist.

Folgeerkrankungen nicht ungefragt ansprechen

Folgeerkrankungen durch den Diabetes, die für Eltern besonders bedrohlich sind, sollten nicht ungefragt angesprochen werden. *Bedrohlichen Informationen* erschrecken das Kind und entmutigen es. Im Vorschulalter ist diese langfristige Perspektive noch nicht im

Vordergrund. Fragt das Kind jedoch selbst danach, dann sollte man ihm erklären, dass es wichtig ist, den Diabetes richtig zu behandeln, und Folgeerkrankungen heute – mit Hilfe moderner Behandlungsmethoden – sehr lange hinausgezögert oder verhindert werden können.

Therapie spielerisch einbauen

Langfristig ist es ungünstig, über *Angst* das Kind zur Therapie zu bewegen. Besser ist es, die Therapie spielerisch in seine Aktivitäten einzubauen und darauf zu setzen, dass auch Helden und Heldinnen manchmal Pikser und unangenehme Prüfungen auf sich nehmen müssen. Denken Sie nur an all die Märchen und Sagen und auch die modernen Superman-, Batman-, Comic-Geschichten sowie Animations-Filme:

Eine Welt, die Ihren Kindern zum Teil vertraut ist und in denen den Helden und Heldinnen einiges abverlangt wird, bevor sie ihr Ziel erreichen.

Kognitiv stehen unmittelbar erkennbare *Symptome* und *Krankheitserfahrungen* im Mittelpunkt von Kindergarten- und Vorschulkindern. Zufällige zeitliche Abfolgen interpretieren Kinder ursächlich, so z. B. die Annahme, dass die Erkrankung, der Klinikaufent-

halt und schmerzhaftes Behandlungen als Bestrafung für etwas erfolgen. Medizinische Prozeduren interpretieren sie oft mystisch, und den Personen und Dingen schreiben sie negative Attribute zu. Es wird möglicherweise eine Kette gebildet von *gemeiner Spritze* (die weh tut), *böser Mutter* (welche die Spritze gibt), *bösem Doktor* (der Blut abnimmt) zu *bösem Kind*, das bestraft wird.

Angst vor dem Kathetersetzen?
Was tun, wenn jeder Katheterwechsel ein Drama ist? Tipps dazu gibt es in der Rubrik „Psychologie + Medizin“.

Erfolge auch belohnen

Man sollte dem Kind Sicherheit und Vertrauen in die gemeinsame Behandlung vermitteln. Das Kind sollte stolz sein dürfen auf seine Leistung, die man beispielsweise auf einem großen Plakat an der Kinderzimmertür oder einem großen Kalender mittels Punkten oder Marienkäfern dokumentieren kann. Wenn das (wie das Zähneputzen) gut funkt-



Eine Geschichte über Diabetes

Deine Mama und dein Papa haben (wahrscheinlich) ein Auto. Das fährt und manchmal muss dein Papa oder deine Mama zu einer Tankstelle, sonst bleibt das Auto stehen. Dort schrauben sie den Tankdeckel ab und füllen etwas ein, was dem Auto wieder Kraft gibt (Benzin oder Diesel), und dann könnt ihr weiterfahren. Wenn deine Eltern diesen Deckel nicht aufmachen können, weil er klemmt oder versperrt ist, können sie nichts hineinfüllen, und das Auto kommt nicht mehr vom Fleck. Oder wenn sie nicht merken, dass der Deckel nicht aufgeht, kommt das, was sie einfüllen wollen, nicht dorthin, wo es hin soll, sondern rinnt am Auto herunter – au weia.

Essen heißt Kraft tanken

Mit deinem Körper ist das genauso. Der muss Kraft bekommen, damit du laufen, hüpfen, spielen und denken kannst. Woher bekommst du diese Kraft? Vom Essen. Alle Dinge, die du isst – auch solche, die dir nicht so schmecken –, verwandelt dein Körper simsalabim wie ein Zauberer in Kraft, die in deine Beine, Hände, Deinen Bauch und auch deinen Kopf

geht. Das ist eine tolle Sache. Damit das geschehen kann, hat dein Körper eine Art „Tankdeckel“ wie das Auto oder ein „Tor“, durch die das Essen in deinem Körper als Kraft (Zucker) in deine Muskeln und deinen Kopf wandern kann. Der Schlüssel für dieses Tor heißt „Insulin“.

Und wenn der Schlüssel „Insulin“ nicht funktioniert?

Bei manchen Kindern klemmt dieses Tor, weil zu wenig oder gar nichts von dem Schlüssel (Insulin) in ihrem Körper produziert wird. Und du bist so ein Kind. So viel du auch isst, die Kraft (der Zucker) kommt nicht dorthin, wo sie hin soll: nämlich von deinem Blut in die Muskeln und deinen Kopf. Sie rinnt über dein Pipi wieder aus deinem Körper heraus, du fühlst dich schlapp und müde, musst andauernd aufs Klo, bist durstig, trinkst viel, kannst gar nicht mehr richtig denken, magst nicht spielen und hüpfen und laufen. Vielleicht bist du ja einmal im Krankenhaus aufgewacht und warst ganz durcheinander. Eventuell haben deine Eltern und Herr oder Frau Doktor entdeckt, dass du „Diabetes“ hast – so nennt



man diesen Zustand – oder auch „Zuckerkrankheit“, weil zu viel Zucker im Blut bleibt und nicht in deine Muskeln und deinen Kopf gelangen kann. So etwas Ärgerliches: Da hast du tüchtig gegessen und so viel Kraft und Zucker im Blut, die du nicht gebrauchen kannst, weil der Schlüssel zum Schloss fehlt.

Super, dass es so einen Schlüssel gibt!

Und seitdem du und deine Eltern wissen, was du hast – nämlich „Diabetes“ –, bekommst du das Insulin über eine Spritze, einen Pen oder eine Pumpe. Auf jeden Fall muss das „Tor“ jedes Mal, wenn du etwas isst, wieder „aufgesperrt“ werden, damit es dir wieder gut geht und du spielen, springen, laufen und denken

kannst. Super, dass es so einen „Schlüssel“ gibt! Stell dir einmal vor, du würdest dich immer so schlapp und müde fühlen.

Auch wenn es manchmal pikst, wenn deine Eltern dir beim Spritzen helfen und auch regelmäßig einen Tropfen

Blut von dir brauchen (wie ein Prinz, wenn er durch die Dornenhecke kommt, um Dornröschen zu wecken, von einer Dornen gepikst wird, oder sich eine verzauberte Prinzessin beim pikst): Deine Eltern

ob der Schlüssel auch Insulin in deinem Körper

Spinnen in den Finger müssen nachschauen, richtig passt und genug ist, um dir Kraft zu geben, oder ob noch zu viel Zucker in deinem Blut ist.

Du kannst bei deinem Teddy selbst ausprobieren, wie das Piksen geht. Du wirst sehen, er ist tapfer und er weiß jetzt, wie es ist, gepikst zu werden. Du kannst ihm erzählen, wie es dir dabei geht und ihn immer dabei haben. Oder vielleicht ist es dir lieber, deine Puppe oder etwas anderes zu deiner Unterstützung zu holen und ihnen zu erzählen, warum dich deine Mama piksen muss.

Deine Eltern hängen an deiner Kinderzimmertür einen Kalender auf, und für jedes Piksen und Spritzen bekommst du einen



Marienkäfer oder einen dicken Punkt auf deinem Kalender, weil du genauso tapfer bist wie dein Teddy. Papa und Mama sind stolz auf dich – für jeden Punkt. Den Kalender kannst du deinen Freunden und Freundinnen zeigen. Und wenn du viele Punkte gesammelt hast, darfst du dir etwas wünschen.

Zu wenig Zucker im Blut?

Manchmal ist aber auch zu wenig Zucker in deinem Blut: zum Beispiel, wenn du ganz wild herumgerannt bist, mit dem Roller oder dem Fahrrad wie „Speedy Gonzales“ herumgerast bist, mit deinen Freundinnen getanzt hast oder was zu berechnen hattest und ganz das Essen vergessen hast. Dann musst du ganz schnell eine Banane essen oder einen Orangensaft trinken.

Wenn du dich komisch fühlst, schwach und müde, zu schlapp für alles, was sonst Spaß macht, solltest du das am besten deinen Eltern sagen – oder im Kindergarten/Hort deiner Erzieherin/Betreuerin bzw. in der Schule deiner Lehrerin.

Diabetes haben ist nicht vergleichbar mit einem Schnupfen oder Husten. Schnupfen und Husten gehen wieder weg, wenn du bei Fieber im Bett bleibst und brav deinen Hustensaft nimmst. Das klemmende Tor bleibt aber immer, und du musst es jedes Mal aufmachen, wenn du etwas isst. Du weißt schon: mit Insulin und einer Spritze. Dann kannst du alles mitmachen, was andere Kinder auch tun – turnen, rennen, spielen, mit deinen Eltern reisen und Neues kennenlernen.

Du kannst niemanden anstecken

Und noch etwas ist anders bei Diabetes als beim Schnupfen und Husten: Vielleicht hast du dich erkältet, weil du deine Mütze nicht aufgesetzt und deine Jacke ausgezogen hast. Wenn du fürchterlich niesen musst, kann es sein, dass du deine Geschwister und andere Kinder ansteckst. Das kann bei Diabetes nicht passieren: Du kannst niemanden anstecken! Du bist auch nicht schuld und hast auch nichts angestellt, auch wenn du manchmal zu viel Süßes genascht hast. Dein Körper kann sich einfach nicht erinnern, wie er nach dem Essen allein das Tor öffnen kann, damit der Zucker durchgehen und dir Kraft geben kann. Deshalb müssen du und deine Eltern ihn mit Insulin unterstützen. Dann geht es dir gut, und deinen Eltern freuen sich, weil es dir gut geht.

oniert, können kleine *Belohnungen* ausgesetzt werden, um die Motivation der Kinder zu erhöhen, z. B. für jeweils zehn gesammelte Marienkäfer oder eine Woche Therapie. Und auch die Eltern können stolz sein, wenn sie sehen, wie oft sie es geschafft haben, ihren Kindern die richtige Therapie angedeihen zu lassen. Denn damit stellen sie wichtige Weichen für einen positiven Blick in die Zukunft.

Eine Geschichte erzählen

Wie können Sie Ihrem Kind erklären, was Diabetes ist? Am besten ist es, eine *Geschichte* zu erzählen, in der Dinge und Figuren vorkommen, die das Kind kennt oder schon beobachtet hat: aus Märchen, Rollenspielen

mit seinem Spielzeug (Puppe, Teddy, Kasper, Superman) oder auch aus Bilderbüchern. Oder versuchen Sie es doch mal mit der „Geschichte über Diabetes“ in diesem Beitrag. ■



Kontakt

Univ.-Prof. Dr. Roswith Roth
 Institut für Psychologie
 Universität Graz, Österreich
 E-Mail: roswith.roth@uni-graz.at