

SO KÖNNEN SIE KOLLEG*INNEN MIT DIABETES UNTERSTÜTZEN



Sie haben die Möglichkeit, den Arbeitsplatz für Menschen mit Diabetes zu einem besseren Ort zu machen.

Benutzen Sie **MOTIVIERENDE** Sprache

Inklusive, respektvolle Sprache sorgt dafür, dass sich Menschen am Arbeitsplatz wahrgenommen, unterstützt und sicher fühlen.



„Leben mit Diabetes“

statt



„Diabetesmanagement“

statt



„Mensch mit Diabetes“

statt

„Leiden an Diabetes“



„Diabeteskontrolle“



„Diabetiker*innen“



RESPEKTIEREN Sie Autonomie und die Privatsphäre

Lassen Sie Kolleg*innen im Gespräch den Vortritt, aber stellen Sie offene Fragen wie z.B.:

- „Wie kann ich dich bei der Arbeit unterstützen?“
- „Was gibt es beim Thema „Diabetes“ für mich oder in unserem Team zu beachten?“
- „Wie können wir dir bei einer Unterzuckerung helfen?“



NORMALISIEREN Sie Diabetes in Alltagsgesprächen

Behandeln Sie Diabetes nicht wie ein Tabu, sondern sprechen Sie oft und ganz selbstverständlich darüber. Nutzen Sie Sätze wie:

- „Gib mir Bescheid, wenn du eine Pause für dein Diabetesmanagement brauchst.“
- „Danke, dass du mich informierst – ich schätze deine Offenheit.“
- „Ich bin für dich da, wenn du sprechen möchtest oder Unterstützung brauchst.“



STELLEN SIE Stereotypen **IN FRAGE**

Machen Sie sich stark, wenn Sie Fehlinformationen oder Ausdrucksweisen wahrnehmen, die Stigmatisierung verstärken.

- Wenn jemand sagt: „Menschen mit Diabetes sollten nicht verreisen/länger Arbeiten/ diesen Job ausüben“
- Könnten Sie sagen: „Diabetes schränkt das eigene Potenzial nicht ein, man benötigt eventuell eine andere Unterstützung.“



VERMEIDEN Sie wertende oder angreifende Kommentare

Stellen Sie keine neugierigen Fragen und vermeiden Sie Sprache, die Scham oder Wertung impliziert wie z.B.:

- „Solltest du das essen?“
- „Du siehst nicht wie ein*e Diabetiker*in aus.“
- „Hast du den schlechten Typ Diabetes?“



Weitere Möglichkeiten, Ihre Kolleg*innen mit Diabetes zu unterstützen

- Respektieren Sie die Privatsphäre und sprechen Sie niemals ohne Zustimmung über die Erkrankung einer Person.
- Erkennen Sie die emotionale Belastung an und zeigen Sie Mitgefühl.
- Unterstützen Sie, indem Sie Snacks und Light-Getränke zur Verfügung stellen.
- Unterstützen Sie flexible Arbeits- und Pausenzeiten für das Diabetesmanagement.
- Wehren Sie sich gegen Vorurteile und machen Sie sich für Inklusion stark.
- Beziehen Sie Diabetes in Diversity, Equity & Identity (DEI) und Gesundheitsinitiativen ein.
- Setzen Sie sich konsequent in Besprechungen, der Unternehmenskultur und bei der Gestaltung von Richtlinien für Ihre Kolleg*innen ein.