

Schulungstage für junge Diabetiker im Bayer. Wald

Die Selbsthilfegruppe diabetischer Kinder und Typ 1-Diabetiker Schweinfurt veranstaltete in der zweiten Ferienwoche ihre siebten Schulungstage - diesmal in einem einsamen ehemaligen Bauernhaus bei Viechtach im Bayerischen Wald. 19 Teenager im Alter von 13 bis 19 Jahren sollten aus dieser Fahrt neue Motivation zur Bewältigung der Krankheitsproblematik im Zusammenhang mit insulinpflichtigem Diabetes mellitus schöpfen und ihr theoretisches und praktisches Wissen vertiefen. Die Schulungssequenzen waren eingepackt in ein attraktives Rahmenprogramm. Für die Organisation zeichnete wie immer Norbert Mohr, der Vorsitzende der SHG, verantwortlich. Die ärztliche Betreuung, die Schulungen und die individuellen Therapiebesprechungen übernahm traditionell der Diabetologe Dr. Reinhard Koch, der als leitender Oberarzt in der Klinik für Kinder und Jugendliche des Leopoldina Krankenhauses tätig ist und dort in der Ermächtigungsambulanz pro Quartal ca. 75 Diabetespatienten im Kindes- und Jugendalter betreut. Die zwei erfahrenen Pädagoginnen Biggi Pötzl-Koch und Ursula Mohr ergänzten das Team in bewährter Art und Weise.

Im Gegensatz zur langen Anreise im vergangenen Jahr an die ligurische Küste dauerte die Anfahrt am zweiten Feriensamstag nur gut drei Stunden. Das ehemalige Bauernhaus mit fünf großzügig angelegten Wohnungen und einem großen Aufenthaltsraum bietet 25 Personen Platz. Es liegt recht abgeschieden und ist für Schulungstage bestens geeignet. Neben einem überdachten Grillplatz erhöht auch ein Pool die Attraktivität des Objektes. Nach dem Beziehen der Zimmer gab es das erste gemeinsame Abendessen (Spaghetti Bolognese). Nach der Vorstellungsrunde und diversen Kennenlernspielen erhob Dr. Koch die individuellen Diabetesdaten und besprach mit den Jugendlichen das medizinische Programm der Woche. Natürlich wurde auch ein Küchendienst eingeteilt, denn die meisten Jugendlichen verfügen erfahrungsgemäß über nur wenig bis keine hauswirtschaftlichen Erfahrungen. Florian Popp erklärte sich bereit, ein Tischtennisturnier zu organisieren, das sich über die gesamte Woche hinziehen sollte.

In den ersten Workshops erarbeiteten die Jugendlichen am Sonntagvormittag die Faktoren, die Einfluss auf die Stoffwechseleinstellung haben können. Mit Hilfe von Flipcharts wurden die Ergebnisse fixiert, im Plenum vorgetragen und besprochen. Die Wissensdefizite bestimmten im Wesentlichen die weiteren Schulungsthemen der Woche. Nach dem Mittagessen stellte Norbert Mohr das Blutzuckermessgerät FreeStyle lite des **Sponsors ABBOTT Diabetes Care** vor und gab allen interessierten Jugendlichen ein Gerät mit den entsprechenden Teststreifen. Den Nachmittag verbrachte die Gruppe auf der nur 20 Kilometer entfernt gelegenen Sommerrodelbahn im „Rodel-Paradies St. Engelmar“. Vor dem Abendessen wurde auf einem kleinen Sportplatz in der Nähe der Unterkunft ein Fußballspiel improvisiert. Mit Bildern aus der Schulungsfreizeit vom vergangenen Jahr und Gesellschaftsspielen klang der Abend aus.

Da Jugendliche in der Pubertät meist zu wenige Blutzuckermessungen durchführen und deshalb oft nicht wissen, wie ihre momentane Stoffwechsellage ist, war das Thema am Montag „Vermeiden von Hypoglykämien (Unterzucker) und Stoffwechselentgleisungen (Ketoazidosen)“. Den wetterunbeständigen Nachmittag verbrachte die Gruppe im Hallenbad Arnsbruck, das auch über ein Beach-Volleyballfeld verfügt. Leider beendete der einsetzende Regen zu bald das Spiel. Nach anfänglicher Skepsis waren am Abend alle mit Begeisterung dabei, Gesichtsmasken aus Gips herzustellen. Unter der Anleitung von Biggi Pötzl-Koch wurde gewährleistet, dass niemand erstickte. Klar, dass der Doc und Norbert Mohr sich ebenfalls Masken anpassen lassen mussten.

Am Dienstag ging es nach der obligatorischen Schulung mit vorbereiteter Brotzeit in den Nationalpark Bayerischer Wald. Startpunkt der Urwaldführung war das Zwiesler Waldhaus. Ein ehrenamtlicher Führer verstand es hervorragend auf die Jugendlichen einzugehen und sensibilisierte für den Erhalt der ursprünglichen Natur. Er erläuterte die „Strategien“ der Bäume, sich gegenüber Konkurrenten zu behaupten, eröffnete Einblicke in den Zyklus des Borkenkäfers, der nur Fichten befällt und machte auf Naturdenkmäler wie die 600-jährige Fichte aufmerksam, deren Stamm erst von fünf Jugendlichen umfasst werden konnte. Nach der dreistündigen Führung waren die meisten Jugendlichen erschöpft und nutzten die Rückfahrt zu einem Schläfchen. Bei bestem Wetter konnte der große Grillabend stattfinden mit Schweinswürstl und Steaks bis zum Abwinken. Der Abend klang aus mit Mr. Bean auf der Großleinwand.

Der Mittwoch stand ganz im Zeichen des Sports, weshalb die morgendliche Schulung „Diabetes und Sport“ zum Inhalt hatte. Schon um 11.30 Uhr begann die dreieinhalbstündige Kanufahrt auf dem Fluss Regen. Auf sieben Kanus verteilt, je drei Kanuten, paddelte die Gruppe flussabwärts. Die beiden Betreuerinnen brachten die nach dem Frühstück geschmierten Brote um 13.00 Uhr an die erste Anlegestelle und sorgten für den Transfer der „Busfahrer“ am Ende der Tour. Die Jugendlichen hatten während der gut neun Kilometer langen Tour viel Spaß – obwohl niemand kenterte. Nach der Rückkehr in die Unterkunft blieb kaum Zeit, die Sportkleidung für das verabredete Fußballspiel gegen die C-Jugend des FC Arnbruck anzulegen. Bis auf wenige Ausnahmen kamen alle Jugendlichen zum Einsatz, der Rest betätigte sich als Schlachtenbummler. Gehandicapt durch das Fehlen der Fußballschuhe ging das Spiel deutlicher aus als erwartet. Die Gastgeber schlugen die bunte Truppe der Diabetiker 12 : 1. Das Ehrentor hatte der 13-jährige Luca, der jüngste Teilnehmer erzielt. Nach dem Abendessen war auch Tanja Ün, Diabetesberaterin aus Karlstadt und Vertreterin des zweiten **Sponsors Medtronic Diabetes**, eingetroffen. Sie legte bei fünf Jugendlichen eine Insulinpumpe zum Probetragen an. Bei drei weiteren Teilnehmern legte sie einen Sensor an, der bis zur Abfahrt kontinuierlich den Blutzucker maß und ihn ständig annähernd aktuell anzeigte. Die Blutzuckerkurven sollten bei den drei ausgesuchten Patienten Aufschluss über Interventionsmöglichkeiten bei suboptimaler Stoffwechseleinstellung aufzeigen.

Am Donnerstag klärte Tanja Ün über die Vor- und Nachteile einer Pumpentherapie auf und stellte sich, selbst Diabetikerin und Pumpenträgerin, den Fragen der Jugendlichen. Ein Schwerpunkt der Diskussion war der Umgang mit Alkohol, der dann für Diabetiker gefährlich wird, wenn sie über die Auswirkungen auf den Blutzucker nicht Bescheid wissen. Im Anschluss an den Vortrag leitete Biggi Pötzl-Koch das Bemalen der Gipsmasken. Die Jugendlichen sollten mit den Wasserfarben ihre Stimmung bzw. ihre Einstellung zu ihrem Diabetes ausdrücken. Biggi Pötzl-Koch erläuterte zuvor die Bedeutung von Farben in Bezug auf Emotionen und besprach hinterher mit jedem Teilnehmer sein Werk. Der zunächst verregnete Nachmittag lud zu einem Besuch eines Erlebnisbades ein. Das „Aquacur“ in Bad Kötzting bot viel Kurzweil, insbesondere war wieder ein Beach-Volleyballfeld vor Ort. Ein kulinarischer Höhepunkt der Woche war der Pizaabend im Nußberghof, 20 Gehminuten vom Quartier entfernt. Die Familie bereitet auf Bestellung individuell belegte Pizzen im Holzkohleofen zu. Auf den Appetit der Jugendlichen war die Wirtin wohl nicht vorbereitet gewesen. Nachdem bereits sieben 60 cm-Pizzen verdrückt worden waren, musste sie frischen Teig bereiten, um auch das letzte hungrige Maul zu stopfen. Das Essen zog sich bis nach Einbruch der Dunkelheit hin, so dass die Jugendlichen endlich zur der seit Beginn der Maßnahme gewünschten Nachtwanderung kamen. Die letzten eineinhalb Kilometer im Wald schien nicht einmal der Mond – ohne das Licht der Handys trauten sich die wenigsten auf den Weg.

Am Freitag ging es nach dem Frühstück gleich wieder nach Süden, an Zwiesel vorbei nach Frauenau. Ziel war eine Führung in der Glashütte Eisch. Ein pensionierter Glasmeister erläuterte die Geschichte der Glasbläserei und berichtete stolz, dass Weingläser aus dem Hause Eisch im berühmten Sieben-Sterne-Hotel „Burj al Arab“ in Dubai Verwendung fänden. Er demonstrierte die Herstellung eines Trinkbechers und verschiedener Glastiere. Der Nachmittag stand dann zur freier Verfügung. Manche nutzten die Zeit, Souvenirs im Werksverkauf der Glashütte zu erstehen. Vor dem Abendessen mussten sich die Jugendlichen unbedingt bei einem Fußballspiel austoben. Dann ging es noch in den Pool. Am Abend gab es die Diabetesschulung in Form eines BE-Quiz. Tanja Ün und Dr. Koch hatten insgesamt 45 Lebensmittel zusammengetragen, deren Kohlenhydratanteil entweder in den Schulungssequenzen oder während der Essen besprochen worden waren. Das Ergebnis verdeutlichte, dass zwischen Praxis und Theorie offensichtlich Welten liegen. Bei den 25 Basislebensmitteln (Brot, Apfel, Joghurt etc.) erzielte Luca, der jüngste Teilnehmer, mit 12 Punkten den ersten Platz und gewann das Freizeitspiel „Speedmington“. Die 17-jährige Natalie belegte den zweiten Platz und gewann eine hochwertige Isomatte. Der Abend klang mit der Vorführung der Bilder der Woche aus.

Am Samstag wurden nach der Reinigung der Zimmer die Endspiele des Tischtennisturniers durchgeführt. Florian Popp, der Organisator, sicherte sich trotz Verletzung an der Hand souverän den ersten Platz und gewann einen Sommerschlafsack. Der 18-jährige Fabian, eigentlich ein Fußballer, gewann „zufällig“ als zweiter einen Fußball. Dr. Koch und Ursel Mohr mussten sich mit den Plätzen drei und vier zufrieden geben. Der Verkehrsfunk meldete viele Staus, die Fahrt verlief jedoch ohne Störung und so gab es gegen 14.30 Uhr plangemäß ein Abschlusseisessen in einer Schweinfurter Eisdiele.

Die Schulungstage verliefen ohne nennenswerte Zwischenfälle. Auch die volljährigen Teilnehmer hielten sich an die Absprachen und es wurde weder geraucht noch Alkohol getrunken. Konsequenterweise waren auch alle pünktlich um 08.00 Uhr am Start zum morgendlichen Spaziergang vor dem Frühstück. Lediglich die Nachtruhe um 24.00 Uhr war einigen zu früh. 70 Prozent der Teilnehmer waren zum ersten Mal dabei. Die gemeinsame Basis „Diabetes“ erleichterte die Findung der Gruppe ungemein. Jugendliche sind für „normale“ Schulungen eher schwer zu motivieren. Für eine Gruppenschulung in einer Klinik fühlen sie sich meist zu alt und unter Erwachsenen, meist Typ 2-Diabetikern, sind sie auch fehl am Platz. Der besondere Arzt-Patient-Dialog im Rahmen von Schulungstagen, quasi einer „Ferienfreizeit“, abseits von Praxis und Klinik ist eine besondere Chance, Jugendliche zu erreichen und auf ein unabhängiges und eigenverantwortliches Leben mit dem Diabetes vorzubereiten.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an die **Sponsoren Medtronic, Abbott**, Freiwillige Feuerwehr Geldersheim, Frau Pfab aus München und an den Runden Tisch der Krankenkassen für die Projektförderung.

gez.

Norbert Mohr
Vorsitzender