

Pressemitteilung an die Zeitungen

Schulungstage für Diabetiker auf Borkum

Die diesjährige Schulungsfreizeit der Selbsthilfegruppe für diabetische Kinder und Typ-1 Diabetiker Schweinfurt fand vom 02. bis 11. August auf Borkum statt. 14 Teens im Alter von 14 bis 19 Jahren aus Bayern, Niedersachsen und Baden-Württemberg logierten in der größten Jugendherberge Deutschlands auf der Nordseeinsel Borkum.

Nach einer tollen Schulungsfreizeit im sonnigen Istrien im vergangenen Jahr fanden die fünften Schulungstage der Selbsthilfegruppe (SHG) wieder einmal im Norden statt. Um die Planung und Organisation kümmerte sich erneut der Vorsitzende Norbert Mohr. Für die Schulungssequenzen zeichnete Dr. Reinhard Koch (Diabetologe und Leitender Oberarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche des Leopoldina KH Schweinfurt) verantwortlich. Die Ehefrauen Ursel Mohr und Biggi Pötzl-Koch unterstützten das Team vor Ort mit ihrer pädagogischen Erfahrung aus dem Schuldienst. Das Projekt wurde vom Runden Tisch der Krankenkassen (Würzburg) und von den Firmen Roche Diagnostics (Insulinpumpen u.a.) und Lilly (Insulin) unterstützt. Zusammen mit einem weiteren Zuschuss aus der Gruppenkasse war es möglich, die Schulungstage zu einem Preis anzubieten, der gerade dem Betrag für Übernachtung und Verpflegung entsprach – vielen Dank an die Sponsoren an dieser Stelle.

Manche der Teilnehmer aus München oder Augsburg hatten zuvor schon 300 km Anreise hinter sich, als die Gruppe am Donnerstag um 06.00 Uhr mit zwei Kleinbussen in Schweinfurt aufbrach. In der hohen Rhön und bei Kassel stiegen jeweils zwei Teilnehmer zu, so dass jeder der 18 Plätze belegt war. Auf weiten Teilen der Strecke regnete es in Strömen, die Erwartungen an das Wetter auf Borkum waren deshalb nicht die besten. Bereits vor Erreichen der Fähre im niederländischen Eemshaven kam jedoch die Sonne durch. Der Abend diente dem Kennen lernen – es waren diesmal zehn Jugendliche zum ersten Mal dabei – und der Besprechung des Programms. Dr. Koch erhob die „Diabetesdaten“ der Teilnehmer und steckte den medizinischen Rahmen ab. Insbesondere regelmäßige Blutzucker-Tagesprofile sollten die Grundlage für individuelle Therapiebesprechungen sein und in Workshops sollten die Themen besprochen werden, die die Teens am meisten interessierten.

Am zweiten Tag fand die erste Schulungssequenz statt. Ein Außendienstmitarbeiter der Fa. Roche Diagnostics erklärte die Funktionsweise einer Insulinpumpe und stellte sich den Fragen der Jugendlichen. Drei Jugendliche nahmen an einem Probetragen teil und trugen für drei Tage eine Insulinpumpe, um zu erfahren, ob es sie beim Sport oder Schlafen stören würde. Einhellig war das Ergebnis, dass man das Legen des Katheters in das Unterhautfettgewebe des Bauches gar nicht als Schmerz empfindet und dass die Pumpe selbst beim Volleyballspielen im Bikini getragen werden kann. Lediglich beim Schwimmen im Meer legten die Jugendlichen die Pumpe ab. Und Schwimmen war schon am Nachmittag möglich, den die Gruppe am so genannten „Jugendstrand“ verbrachte. Dort bestehen auf dem fast 800 Meter breiten Sandstrand ausreichend Möglichkeiten zum Drachensteigen und zum Volleyballspiel – wir hatten natürlich wieder unser eigenes Netz dabei. Am Abend nahm die Gruppe noch an einer geführten Wattwanderung teil und kämpfte am Ende gegen eine Armada von Stechmücken.

Am Samstagvormittag zog die Gruppe auf dem Gelände der Jugendherberge in Karts auf dem Exerzierplatz der ehemaligen Bundeswehrekaserne für über zwei Stunden ihre Bahnen – hoher Spaßfaktor! Bereits am frühen Nachmittag war Strand pur angesagt, hatte es doch fast 30 Grad im Schatten.

Am vierten Tag fand ab 10.00 Uhr der erste Workshop zum Thema „Therapiefehler“ statt. Die Jugendlichen fixierten die Ergebnisse der Arbeitsgruppen auf Flipcharts und stellten ihre Ergebnisse der Gruppe vor. Im Anschluss rundete Dr. Koch das Thema ab. Interessant war für den Diabetologen der Wunsch der Patienten, dass durchaus auch der Arzt einmal auf sie zugehen dürfe, wenn sie sich nicht zur routinemäßigen Untersuchung meldeten. Auch am Sonntag herrschte Kaiserwetter, so dass diesmal der Hauptstrand mit seinen Strandkörben und Ständen das Ziel war. Nach dem Abendessen in der Jugendherberge, übrigens reichlich und von guter Qualität, stand der Abend zur freien Verfügung. Man traf sich gegen 23.30 Uhr nach dem Feuerwerk, das das Strandfest mit Liveband und allerlei Belustigung abrundete, zur Rückfahrt in die Unterkunft.

Das Wetter am Montag lud erneut zum Strand ein. Am Abend dieses Tages besprach Dr. Koch mit den Jugendlichen die Gefahren des Alkoholkonsums. Neben der Suchtproblematik sprach er insbesondere die Wirkung des Alkohols beim Diabetiker und die oft nach Alkoholkonsum auftretende Unterzuckerung an. Bis auf wenige Ausnahmen beteiligten sich alle an einem Trinkversuch, in dessen Verlauf jeder ein alkoholisches Getränk konsumierte und seine Blutzuckerwerte über mehrere Stunden dokumentierte. Auch die Werte am nächsten Morgen wurden in die Abschlussbesprechung mit einbezogen.

Am Dienstag hatte es etwas abgekühlt und so hatten die Jugendlichen Gelegenheit den Ort Borkum zu erkunden, der fünf Kilometer von der Jugendherberge entfernt ist. Am Abend war die Kegelbahn Ort der Zusammenkunft. Den zwei Kegelprofis Kilian und Oliver wurden die restlichen Teilnehmer zugelost. Nach zwei Stunden hochemotionalen Wettkampfes siegte Ollis Gruppe erdenklich knapp.

Die Fahrt am Mittwoch zu den Robbenbänken mit Krabbenfang begann bei stürmischem Wetter und Regen, der jedoch noch vor Erreichen der Seehundbänke aufhörte. Erstaunlich viele Robben tummelten sich da auf der Sandbank vor der Insel – ein mehr als ungewohnter Anblick für uns „Südländer“. Während die Garnelen in kochendem Salzwasser zubereitet wurden, erklärte der Kapitän den Beifang: Seehasen, Seeskorpione, Plattfische und natürlich eine ganze Menge Krabben wurden nach der Begutachtung durch die Passagiere wieder zurück ins Meer geworfen. Nach kurzer Unterweisung in das professionelle Krabben-Pulen konnte jeder so viele Krabben essen, wie er wollte. Der Abend klang aus bei Sarahs Geburtstagsfeier, die an diesem Tag 16 Jahre alt geworden war. Bei Chips und Cola light herrschte tolle Stimmung als der Beamer die Fotos der vergangenen Tage an die Wand warf.

Bei weiter durchwachsenem Wetter beschäftigten sich die Jugendlichen am Vormittag des achten Tages mit Spätschäden, die durch schlechte Stoffwechseleinstellung durch den Diabetes entstehen können. Auch an diesem Tag wurden die Ergebnisse der Gruppenarbeiten wieder durch Dr. Koch vertieft. Als Resümee konstatierte man, dass neben einer möglichst guten Blutzuckereinstellung weitere Risikofaktoren möglichst zu minimieren sind. Dr. Koch war froh, dass nur ein einziger Jugendlicher Raucher war, denn das größte zusätzliche Risiko besteht im

Rauchen. Auf allgemeinen Wunsch fuhren wir am Nachmittag bei starkem Wind, aber trockenen Fußes erneut mit den Karts über den Asphalt. Den Abend verbrachte die Gruppe in dem während der gesamten Woche zur Verfügung gestandenen Seminarraum beim Spieleabend und bei Ice Age auf der Großleinwand.

Da am Freitag das Wetter wieder besser war, die Sonne schien, die Temperaturen aber nicht zum Baden einluden, begab sich die Gruppe auf eine fast fünfstündige Strand- und Dünenwanderung. Am Abend fand die große Abschlussbesprechung mit anschließendem Singen statt. Aus den ausgeteilten Liederbüchern durften sich die Jugendlichen Songs aussuchen, die Norbert Mohr auf der Gitarre begleitete.

Die Rückreise am Samstag begann nach einem ausgiebigen Frühstück um 10.30 Uhr an der Fähre. In beiden Fahrzeugen ging es wieder recht lustig zu, auch wenn der eine oder andere noch etwas Schlaf nachzuholen hatte. Wie geplant trafen alle wieder wohlbehalten kurz vor 20.00 Uhr in Schweinfurt ein.

Resümee:

Dr. Reinhard Koch und Norbert Mohr hat es wieder riesigen Spaß gemacht die Schulungstage zu planen und durchzuführen. Das Feedback der Jugendlichen und die Beobachtungen des Arztes bestätigten erneut, dass diese Art der „Schulung“ den Teilnehmern wirklich etwas bringt. Der Diabetes verbindet und erleichtert die Kontaktaufnahme – immerhin waren diesmal sogar zehn Neue dabei gewesen. Offensichtlich motiviert diese Gemeinsamkeit auch dazu, dass man sich wieder einmal bewusst mit seiner „Einstellung“ beschäftigt. Die Atmosphäre während der Schulungsfreizeit ermöglicht auch einen besonderen „Arzt-Patienten-Dialog“, der in Ambulanz oder Praxis nicht möglich ist – sowohl die Jugendlichen als auch der Doc haben wieder viel dazu gelernt.

Norbert Mohr



Lena aus Niederwern, Amelie aus Augsburg, Steffen aus Neckar-Gemünd, Viktoria aus München und Steffi aus Laatzen



Amelie aus Augsburg, Steffen aus Neckar-Gemünd, Viktoria aus München, Lena aus Niederwern, Fabian aus Hohenroth und Steffi aus Laatzen

