

Familienwochenende in Pottenstein

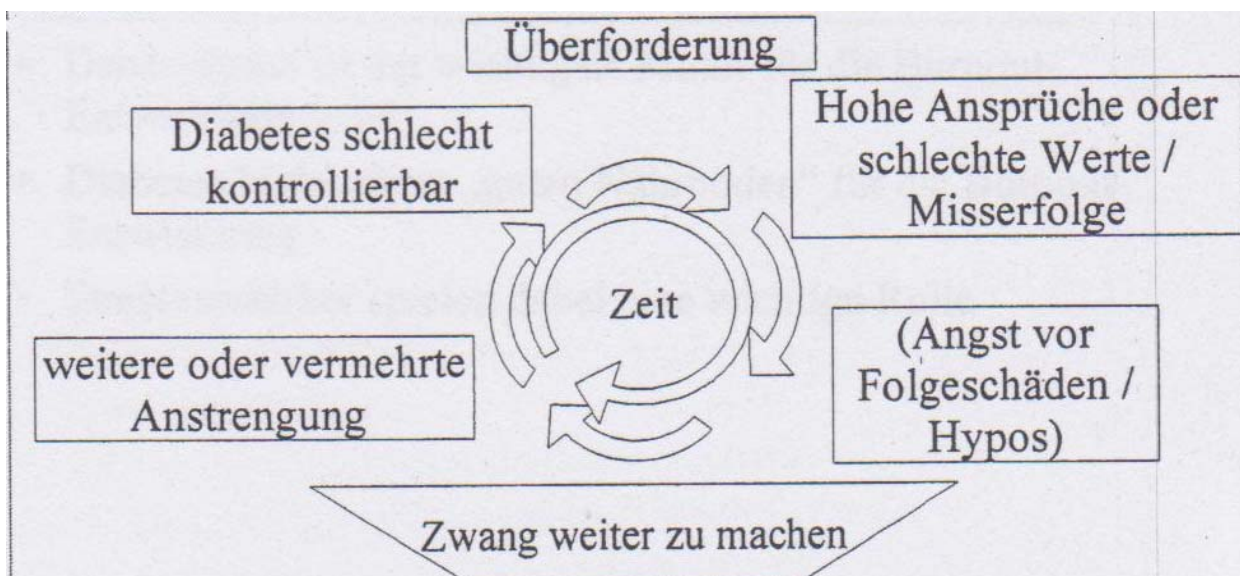
Bericht von Andreas Bördlein aus Bad Königshofen

Die SHG lud ein, und 12 Familien folgten der Einladung: Vom 15.-17. Oktober 2010 fand in der Jugendherberge in Pottenstein das diesjährige Familienwochenende mit dem Schwerpunktthema Thema „Diabetes und Stress“ statt. Zielgruppe waren Eltern von Diabetikern mit Kindern bis zu 12 Jahren.

Eins vorweg: Die Organisation war (wie immer) gut durchdacht und sauber durchgezogen. Während die Eltern von Dipl. Psych. Christopher Scheff (selbst Diabetiker und deswegen kompetent, erfahren und authentisch) durch verschiedene Workshops zum Thema geleitet wurden, kümmerte sich Vanessa Herbert, angehende Arzthelferin, um die mitgereisten Diabetiker und deren Geschwister. Da wurde gebastelt und gespielt, es gab einen Kinoabend, und bei den Ausflügen zur Burg Pottenstein, der Teufelshöhle und zur Sommerrodelbahn gab es nicht nur jede Menge Spaß. Nebenbei erfuhren die Kleinen einiges über das Leben im Mittelalter und erhielten Einblicke in die Entstehung von Höhlen und Gesteinsformationen.

In den sehr gründlich vorbereiteten Workshops, die von Christopher Scheff routiniert und immer unter Einbezug der anwesenden Kursteilnehmer durchgeführt wurden, ging es zunächst ganz allgemein darum, zu klären, was Stress ist, wie er entsteht und welche langfristigen Folgen (bis hin zum gefürchteten „Burnout-Syndrom“) er haben kann.

Von dieser allgemeinen Bestandsaufnahme aus war es nur ein kleiner Schritt, zu erkennen, inwiefern der tägliche Umgang mit ihren diabeteskranken Kindern geradezu dazu prädestiniert ist, bei den Eltern Burnout zu verursachen. Hier wurde von Herrn Scheff folgender Kreislauf des Diabetes-Burnout erläutert:



Es lag auf der Hand, dass man letztlich nur an einer Stelle dieses Kreislaufs sinnvoll ansetzen kann, nämlich am Punkt „Hohe Ansprüche“ gegenüber der Diabetestherapie. Es war für die anwesenden Eltern interessant, in der sich anschließenden Diskussion zu erkennen, wo sie mit ihren eigenen Ansprüchen im

Vergleich mit den anderen liegen. Der eine oder andere mag hier durchaus ins Grübeln gekommen sein. Vielleicht ein Denkanstoß, festgefahrene Verhaltens- und Denkweisen einmal zu überprüfen?

Schließlich wurde auch aufgezeigt, wie man Stress, wenn er denn einmal entstanden ist, durch Entspannungsübungen zumindest etwas abmildern kann. Einige dieser Übungen führte Herr Scheff mit den Kursteilnehmern praktisch durch, sodass jeder ganz konkret für sich selbst entscheiden konnte, welche Methode geeignet und sinnvoll ist.

Zum letzten Workshop am Samstagabend war auch Dr. Koch von der Kinderstation am Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt angereist. Er versuchte zusammen mit Herrn Scheff, den Kursteilnehmern die Angst vor (insbesondere nächtlichen) Hypoglykämien zu nehmen, die ja im Alltag mit Diabetikern immer wieder für Stress sorgen. Dies gelang unter Zuhilfenahme etlicher Statistiken und Erfahrungswerte, die alle darauf hindeuteten, dass Hypos in den meisten Situationen gut zu kontrollieren sind und auch bei relativ häufigem Auftreten kaum belegbare Spätschäden zur Folge haben. Es wurde auf zwei Maßnahmen hingewiesen, die helfen, während eines Hypos Stress zu vermeiden:

a) Eltern oder Partner von Diabetikern sollten im Vorhinein in einer ruhigen Stunde klären, wie bei einer schweren Hypo (Patient nicht mehr handlungsfähig) vorzugehen ist. Es sollte deutlich gemacht werden, dass hektisches und/oder aggressives Verhalten während einer solchen Situation auf keinen Fall persönlich genommen werden darf.

b) In der Nähe des Telefons sollte ein Zettel hängen, der neben der Nummer des Notarztes auch beinhaltet, wie bei einer schweren Hypo vorzugehen ist: Glucagon-Spritze verabreichen, stabile Seitenlage, Notarzt verständigen, sobald der Patient wieder bei Bewusstsein ist: 6 bis 8 BE verabreichen, am besten in flüssiger Form

Für viele der Eltern war das Wochenende ein Wiedersehen mit alten Bekannten, da sie sich vom letzten Familienwochenende 2008 noch kannten. Die drei neu dazugekommenen Familien wurden aber ebenfalls mit offenen Armen empfangen und problemlos in die vielen gewinnbringenden privaten Gespräche miteinbezogen, die sich (trotz des defekten Bierautomaten) bis in die späte Nacht hineinzogen. Vor der Abreise wurde allgemein der Wunsch nach einer Neuauflage des Familienwochenendes 2011 geäußert.

Abschließend sei an dieser Stelle der **Firma Bayer Healthcare** gedankt, ohne deren großzügige finanzielle Unterstützung es nicht möglich gewesen wäre, das Wochenende zu solch günstigen Konditionen anzubieten.