

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.



Norbert Mohr stellte am zweiten Abend den Eltern das Blutzuckermessgerät Contour USB und die Auswertemöglichkeiten der auf dem Gerät enthaltenen Software vor.

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.

## Diabetikertag im Mercure am 18. Oktober



Niko Weigl und Julia Lenhart betreuten den Stand unserer SHG am Diabetikertag des Diabeteszentrums am Leo und der Schwerpunktpraxen.



## Treff in Sankt Kilian

Donnerstag, 28.10., um 19.30 Uhr



**St. Kilian Pfarrzentrum,  
Friedrich-Stein-Str. 30,  
Schweinfurt**

Barbara Düring-Piehl (auf dem Foto zusammen mit Max Weigl), Diabetesberaterin DDG, bekannt aus dem

Diabeteszentrum des Leopoldina Krankenhauses, referiert zu dem Thema „Auf die richtige Nadel kommt es an!“. Im Anschluss pflegen wir wieder einen lockeren Erfahrungsaustausch. Auch Büchertausch ist wieder möglich. Übrigens können wir am Donnerstag schon einige Highlights des Programms für 2011 präsentieren.



INFO-Post Nr. 128

Oktober 2010

Noch Fragen?

Norbert Mohr  
Bernroder Str. 25  
97493 Bergheimfeld  
Tel.: (0 97 21) 93 32 08  
E-Mail: [kontakt@diabetiker-schweinfurt.de](mailto:kontakt@diabetiker-schweinfurt.de)  
V.i.S.d.P.  
Auflage: 470



[www.diabetiker-schweinfurt.de](http://www.diabetiker-schweinfurt.de)

## Familienwochenende von Andreas Bördlein

Die SHG lud ein, und 12 Familien folgten der Einladung: Vom 15. bis 17. Oktober 2010 fand in der Jugendherberge in Pottenstein das diesjährige Familienwochenende mit dem Schwerpunktthema „Diabetes und Stress“ statt. Zielgruppe waren Eltern von Diabetikern zwischen 8 und 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 Teufelhöhle und zur Sommerrodelbahn gab es

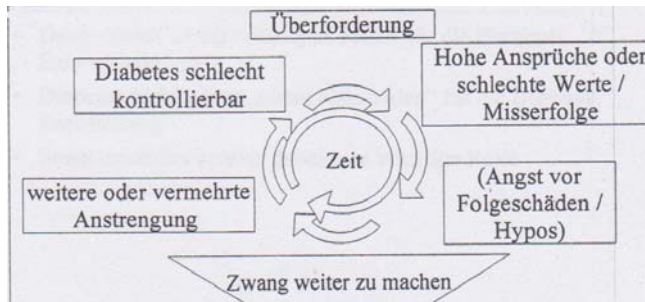


nicht nur jede Menge Spaß. Nebenbei erfuhren die Kleinen einiges über das Leben im Mittelalter und erhielten Einblicke in die Entstehung von Höhlen und Gesteinsformationen.

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 an Diabetes erkrankten 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