

Mein Freund

Constanze Knöchel, Oberkotzau

Ich habe einen Freund, und was für einen.
Vor vielen Jahren lernten wir uns kennen.
Ich war zuerst unheimlich böse,
denn er fragte mich nicht, ob ich ihn wolle.
Er war einfach da.

Nicht genug damit, dass er einfach in mein Leben trat,
nein, nein, damit gab er sich nicht zufrieden.
Er krempelte mein Leben um, einfach so,
und es interessierte ihn wenig, ob mir das gefiel.
Es gibt eben aufdringliche Typen, welche,
die sich nicht nur mit Disziplin behandeln lassen.

Ja, ich habe einen Freund, jeden Tag ist er bei mir,
das kann manchmal ganz schön nerven,
aber so ist er nun einmal. Er lässt mich nie allein.
Und egal, was ich tue, immer ist er mit von der Partie.
Und so habe ich mich daran gewöhnt.
Was bleibt einem auch sonst anderes übrig!

Ja, was soll ich sagen. Heute sind wir ein eingespieltes Team.
Wenn ich mal über die Stränge schlage,
dann zeigt er mir prompt, wo es langgeht.
So hat er mich erzogen, bewusster und gründlicher
an alles heranzugehen.
Ich bin konsequenter geworden, das tut mir gut.

Ich kenne ihn jetzt über 20 Jahre.
Ab und zu gibt es noch Überraschungen,
aber ansonsten sind wir wie ein altes Ehepaar.
Man brummelt sich mal an, versöhnt sich wieder.
Schließlich weiß man ja, dass man noch viele Jahre
miteinander auskommen muss – hoffentlich.
Und mal ehrlich, es gibt doch noch Schlimmeres
als Diabetes zu haben.

Dieses Gedicht schickte uns Yvonne Faatz. Herzlichen Dank!

Treff in Burkardroth

Unser Septembertreff am 21.10. in der Pizzeria „Salvo“ in Wollbach war leider mit sechs Teilnehmern nur schwach besucht. Wir haben uns trotzdem gut unterhalten. NM

Treff in St. Kilian



Ute Fiedler von der Fa. LifeScan stellte das neue BZ-Messgerät OneTouch VarioPro mit beleuchtetem Teststreifeneinschub und Glucofiltertechnologie mit einem neuen Koenzym vor, das insbesondere im unteren Bereich näher am Laborwert liegt. Blutzuckerwerte können mit Symbolen für „nüchtern“, „vor dem Essen“, „nach dem Essen“ und „vor dem Schlafen“ markiert werden. Die Software und die Schnittstelle gibt es auf Anfrage gleich kostenfrei dazu. Michael Baum war von dem Gerät sofort begeistert. Die Abweichungen bei drei BZ-Messungen mit einer Kontrolllösung (Ziel 120) waren nur 3 mg/dl. Man kann u.a. auch Hoch/Niedrig-Trends eingeben. NM



Twens im Habaneros

von Julia Lenhart

Am 22. Oktober war es wieder so weit, neun Twens trafen sich beim Mexikaner „Habaneros“ und ließen es sich bei Cocktails, Fajitas, Tacos und Co gut gehen. Es kamen eine Menge BEs zusammen, die wir uns alle gut schmecken ließen. Es wurde aber nicht nur gegessen, sondern auch viel über Diabetes und Co geredet. Besonders gefreut hat uns, dass die Diabetesberaterin Barbara Düring-Piebler diesen Abend mit uns verbracht hat.



INFO-Post Nr. 138

Oktober 2011

Noch Fragen?

Norbert Mohr (NM)
Bernroder Str. 25
97493 Bergheimfeld
Tel.: (0 97 21) 93 32 08
E-Mail: kontakt@diabetiker-schweinfurt.de
V.i.S.d.P.
Auflage: 500



www.diabetiker-schweinfurt.de

Familienwochenende 2011

Bad Kissingen, Heiligenhof

Bilder auf der Homepage



Am diesjährigen Familienwochenende nahmen zwölf Familien teil. Während Christopher Scheff, Psychologe und selbst Typ 1-Diabetiker, sich im Seminar um die Eltern kümmerte, betreute Johanna Selbst, Erzieherin und ebenfalls Typ 1-Diabetikerin, die Kinder von zwei bis 13 Jahren. Zusätzlich gab es für die Kinder am Samstag ein erlebnispädagogisches Circusprojekt mit Peter Bethäuser und dem Circus Luna.



Die Eltern waren die eigentliche Zielgruppe an diesem Wochenende. Der Psychologe besprach mit ihnen die Themenkreise „**Die ideale Familie - Wunsch und Wirklichkeit**“ sowie „**Immer wieder das gleiche Theater - regelmäßige Konflikte und ihre Ursachen**“.

In diesem Zusammenhang erklärte er **typische Konfliktursachen und Konfliktverstärker**, insbesondere auf häufige Elternfehler ging er ein. So erläuterte er, was Konflikte auslösen kann:

- „Warum-Fragen“ („Warum tust du nicht...“),
- Vorwürfe („Schon wieder...“),
- Feindselige Reaktionen der Eltern („Ich werde noch wahnsinnig mit dir!“),
- Betteln („Bitte räum dein Zimmer auf“),
- Forderungen ohne Folgen,
- Ignorieren oder
- strenge Strafen.

Scheff zeigte natürlich auch **positives Elternverhalten** auf. Neben **positiver Zuwendung** (z.B. eine bestimmte Zeit des Tages nur für das Kind) und **aktivem Zuhören** (nachfragen, zurückmelden, was man herausgehört hat) und der **Abgabe von Verantwortung**

(z.B. für einen bestimmten Bereich des Diabetesmanagements, vielleicht erst mal für einen überschaubaren Zeitraum) sind vor allem **sinnvolle und klare Regeln** wichtig. Dazu gehören auch **gemeinsame Rituale** (z.B. gemeinsames Abendessen).

Ausführlich ging Scheff auch auf die **Strategien der Konfliktbewältigung** ein. Grundsätzlich könnte Konfliktprävention durch konstruktives Elternverhalten (Vorbildfunktion!) und feste Abläufe/Rituale betrieben werden. Für die Bewältigung von Konfliktsituationen (Voraussetzung: Nachdenken über Probleme und positive Zuwendung) sei ein Stufenplan hilfreich:

1. **Klartext reden** (nicht „Benimm dich!“ oder „Man redet nicht mit vollem Mund!“, sondern „Kau erst fertig. Dann kannst du reden!“)
2. **Sinnvolle Konsequenzen setzen** (ruhig reden, Kind eine Wahl lassen, ausgesprochene Konsequenz nicht zurücknehmen, nicht nachtragend sein, wenn die Konsequenz ausgestanden ist)
3. **Vertrag schließen** (gemeinsam überlegen, was anders gemacht werden soll; gemeinsam Konsequenzen überlegen; beide unterschreiben den Vertrag....)

Als **Fazit** resümiert Scheff: Liebevolle Zuwendung und aktives Zuhören sind die Grundlagen der Erziehung. Stress macht (Eltern-)Fehler wahrscheinlicher, deshalb sollen Eltern sich regelmäßig auch Zeit für sich selbst nehmen. Für Kinder sind verlässliche Regeln wichtig; es ist natürlich ein Balanceakt, verlässliche Regeln ohne ein starres Regelwerk zu schaffen. Am Anfang jeder Problemlösung steht Nachdenken über das eigene Verhalten und das Problemverhalten des Kindes. Wenn ein Konflikt auf Dauer nicht gelöst werden kann, bedeutet das nicht, dass man versagt hat; man sollte sich nicht scheuen, sich Unterstützung zu nehmen.



Am Samstag kam auch noch Dr. Reinhard Koch dazu und es gab die Möglichkeit, alle noch offenen Fragen zu stellen. Schwerpunkte waren Depressionen, Schwimmen (immer mit Aufsicht!) und Hypos bei weiterlaufender Pumpe (u.U. Lebensgefahr!).



Nach dem Auflockern am Samstagvormittag gingen die Eltern ins Seminar und die Kids lernten akrobati-

sche Kunststücke, die sie ab 16.00 Uhr den Eltern vorführten.



An den beiden Abenden kümmerte sich Johanna Selbst um die Kids. So hatten die Eltern ihren Kopf frei für das Seminar. Abschluss war am Sonntag ein Ausflug in den Tierpark Klaushof.

