

www.diabetes-eltern-journal.de

„Was ist Diabetes?“

So erklären Sie es
Ihrem Kind



Seite 35

Stevia

Wie Sie die Höchst-
menge berechnen

Forschung

Hoffnung für die
Betazellen?

Vitamin D

Deshalb ist es bei
Diabetes so wichtig

Ketogenmessung

Wie? Wann? Warum?



Das Pferd als Spiegelbild der Seele

Diabetes und Pubertät – keine einfache Kombination. Wie kann man Jugendlichen helfen, besser mit dieser Zeit, dieser Situation umzugehen?, fragte sich Karl Florian Schettler. Es entstand die Idee zum „Diabetes Riding Camp“.

Anfang April 2013 startete das Projekt „Diabetes Riding Camp“ zum ersten Mal – im Bayerischen Wald. Der Diabetologe Karl Florian Schettler vom Kinderkrankenhaus St. Marien in Landshut ist selbst ein begeisterter Reiter. Er wollte die Erfahrungen aus seinem Hobby nutzen und ver-

suchen, den positiven Einfluss von Pferden auch seinen Patienten zugutekommen zu lassen. Mit Erfolg, wie die Rückmeldungen der Teilnehmer zeigen. „Im Camp haben die Jugendlichen gelernt, besser mit ihrem Diabetes zu leben“, sagt er im Rückblick. Hier sein Bericht.

Der Bezug zum eigenen Spiegelbild ist manchmal schwierig. Besonders in der Pubertät, wenn die ganze Welt aus den Fugen zu geraten scheint und das innere Gleichge-

» Pferde können die Herzfrequenz eines Reiters spüren.

wicht bedrohlich schwankt. Wenn der Körper, der sich auf einmal so drastisch verändert, dann auch noch krank ist, verlieren viele Heranwachsende die Balance. Warum muss ausgerechnet ich anders sein als die ande-

ren? Viele Jugendliche mit Diabetes stellen sich genau diese Frage – und müssen erst lernen, ihren inneren Frieden mit der Diagnose zu schließen. Doch wie kann man diesen Jugendlichen helfen, besser damit umzugehen?

Ein Gedanke drängte sich mir bei dieser Überlegung sofort auf: Das Pferd könnte eine Lösung sein. Es gibt kaum ein anderes Tier, das so sensibel mit dem Menschen interagiert.

Gesagt, getan: Im April 2013 verbrachten dann neun Jugendliche, die im Kinderkrankenhaus St. Marien in Landshut behandelt werden, zusammen mit ihren drei Betreuern – Kinderkrankenschwester Sabine Stautner, Diabetesberaterin Cornelia Oberhauser – und mir fünf Tage auf einem Reiterhof im Bayerischen Wald. In der idyllischen

Atmosphäre sollten die Kinder unter Anleitung lernen und vertiefen, wie sie ihren Blutzucker richtig messen, was sie im Hinblick auf die Ernährung beachten müssen und wie sie ihren Blutzuckerspiegel im Alltag entspannt im Blick behalten können. Ein wichtiger Aspekt war dabei auch, dass sich die Jugendlichen viel bewegen, um ihnen zu zeigen, dass man Sport mit Diabetes gut vereinbaren kann. In den im



„Kaum ein anderes Tier interagiert so sensibel mit dem Menschen wie das Pferd“, sagt Florian Schettler (rechts im Bild).



Tagesprogramm *integrierten Diabeteschulungen* lernten die Teenager dann unter anderem, Brot- und Kohlenhydrateinheiten von Lebensmitteln zu berechnen, korrektes Insulinspritzen bzw. Pumpenkatheteranlagen und wie sie bei regelmäßig erhöhten Blutzuckerwerten das eigene Insulin selbst anpassen können.

Die Arbeit mit den Pferden

Durch die Arbeit mit den Pferden sollten die Jugendlichen ein Gefühl für ihren Körper entwickeln und lernen, auf seine Signale zu achten. Pferde spüren die Herzfrequenz eines Reiters. Sie merken, wie er atmet und wie sein Gemütszustand ist. Strahlt ein Reiter zum Beispiel Unsicherheit aus, wird ein Pferd ihm unter Umständen nicht folgen. Als Fluchttiere sind sie extrem sensibel. Neben diesen körperlichen und mentalen Aspekten sollten die Teenager lernen, *Verantwortung* zu übernehmen. Jedem Kind wurde ein Pferd zur Pflege an die Seite gestellt. Die mitgereisten Jungs und Mädchen striegelten und fütterten die Tiere, führten sie auf die Koppel, misteten den Stall aus, und täglich gab es Reitstunden. Reiterfahrung war keine Voraussetzung, denn es wurde auch grundlegendes Wissen über Pferde vermittelt. Wie zum Bei-

spiel die Tatsache, dass Pferde *keinen Schmerzlaut* besitzen. Das erfordert im Umgang mit ihnen große Verantwortung. Oft saßen wir spontan zusammen und haben dabei auch ganz locker

Die eigene Geschichte erzählen?
www.diabetes-eltern-journal.de

über Diabetes gesprochen. Gerade dieses Beisammensitzen in gemütlicher Runde mit anderen Betroffenen hat dazu geführt, dass viele sich ganz offen ihren Kummer von der Seele geredet haben. Was muss ich beachten, wenn ich auf eine Party gehe? Wie sage ich anderen, dass ich Diabetes habe – zum Beispiel der ersten Liebe? Das waren Themen, die den Jugendlichen ganz besonders unter den Nägeln brannten. Sehr am Herzen lag es uns, ihnen zu zeigen, dass sie mit Diabetes ihr Leben so leben können, wie alle anderen auch. Durch den Austausch haben jedoch nicht nur die Jungs und Mädchen etwas dazugelernt, sondern auch wir, die Betreuer. Das war eine kostbare Erfahrung für die tägliche Arbeit in der Klinik.

Ist etwas von diesen Gesprächen geblieben? Hat das Camp den Teilnehmern wirklich etwas gebracht? Die Antwort darauf lautet ganz eindeutig: Ja! Das bestätigen die Jugendlichen gegenüber uns und den Eltern sowie in nach-

dem Camp ausgefüllten Fragebögen. Doch nicht nur mental hat die Zeit auf dem Reiterhof die Teenager vorangebracht. Auch gesundheitliche Verbesserungen wurden konkret überprüft: So haben wir vor und nach dem Camp den *Langzeitblutzucker* der Jugendlichen gemessen und verglichen. Bei einigen unserer vorherigen Problemfälle zeigte sich bereits eine Besserung. Massive Auswir-

» Viele haben sich ganz offen ihren Kummer von der Seele geredet.

kungen zeigte die körperliche Betätigung auf dem Reiterhof: Manche Teilnehmer hatten durch den Sport ihren *Insulinbedarf halbiert*.

Wie geht es weiter?

Überzeugt von dem Projekt möchten wir das Camp nun gerne regelmäßig durchführen, und es laufen bereits die Planungen für 2014. Überlegt wird, noch Kinder- und Jugendpsychologen sowie einen Spezialisten für therapeutisches Reiten mit ins Boot zu holen und evtl. für diesen Zweck einen gemeinnützigen Verein zu gründen. *DiabetesDE Deutsche Diabetes-Hilfe* unterstützt die Idee bereits ideell. Es gab auch Gespräche mit einer Krankenkasse, die Interesse gezeigt hat.

Karl Florian Schettler ■

Weitere Infos
 Wer mehr über das Camp wissen möchte, kann sich direkt an Herrn Schettler wenden:
 Karl-Florian.Schettler@St-Marien-La.de

Gemeinsames Essen, offener Austausch, die Arbeit mit den Pferden und körperliche Aktivität haben den Teilnehmern gutgetan und zu positiven Veränderungen geführt.

