

Workshop 3:

Surfriding- Achtsamkeitstraining mit jugendlichen Diabetikern

Der Workshop soll einen erfahrungsorientierten Einblick in das geplante Konzept eines Achtsamkeitstrainings für Diabetiker geben. Nach einem kurzen Einblick und einigen Informationen über das ambulante Trainingsangebot einer Testgruppe, haben die Teilnehmer die Möglichkeit einige Übungen aus dem Programm auszuprobieren.

Achtsamkeit und Diabetes

Diabetes Typ I zu haben, stellt an alle Kinder, Jugendliche und ihre Familien große Herausforderungen. Die Diagnose und das Leben mit der chronischen Erkrankung anzunehmen und zu lernen, sich gut zu versorgen, als Familienteam gut zu funktionieren, stellt im Verlauf der Lebensspanne einen andauernden Prozess dar und verändert sich ständig. Wie gut dies, z.B. gemessen an den Zuckerwerten, an der Umsetzung der Therapieempfehlungen und dem individuellen Erleben gelingt, hängt mit vielen Faktoren zusammen. Die Jugendlichen mit 15 oder 16 Jahren managen zunehmend ihren Diabetes eigenverantwortlich, die Abgrenzung von den Eltern und erhöhte Bedeutung der Peergroup wirken sich auch auf das Management aus. Die täglichen Aufgaben und Themen, die durch Schule, Arbeit, Ausbildung, zwischenmenschliche Beziehungen und Lebensereignisse präsent sind, werden von jedem Patienten und jeder Familie individuell bewältigt und gelebt. Deshalb gelingt ein gesunder Umgang mit dem Diabetes verständlicherweise mal besser, oder auch mal schlechter.

*„Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten,
doch Du kannst lernen, auf Ihnen zu reiten.
Die Achtsamkeit kann hier das Surfbrett sein.“
(vgl. Valentin & Kunze 2011, S.17)*

Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT) ist in vielen Bereichen bereits bekannt, durch Studienergebnisse zur Wirksamkeit (insbesondere bei Erwachsenen) validiert und wird seit einigen Jahren auch von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention zur Stressbewältigung erfolgreich eingesetzt. Zudem ist ein Achtsamkeitstraining auch oft Bestandteil therapeutischer Interventionen in ambulanten und stationären Angeboten bei verschiedenen Erkrankungen. Der Einsatz bei Kindern und Jugendlichen und Familien erfordert entsprechende Anpassung und wird zunehmend in verschiedenen Kontexten evaluiert.

Im Rahmen einer kleinen Testgruppe von Jugendlichen am Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße sollte ausprobiert werden, ob ein Training der Achtsamkeit sich positiv auf den Umgang mit dem Diabetes auswirkt. Verändern sich Akzeptanz der Krankheit und Körperwahrnehmung und verändern die Jugendlichen ihre Bewertungsprozesse und erleben auf diesem Weg eine Reduktion von Stresssymptomen?