

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 10 / 2021



Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren, um unseren Mitgliedern auch in schwierigen Zeiten eine adäquate und kompetente Anlaufstelle zu bieten.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusendung ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, wollen wir in Zukunft zeitnah ein kleines Protokoll des letzten Treffens zusenden. Wieder entstand damit etwas Neues:

TEB- Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 27.05.2021

von 16:00 bis 19:00 Uhr

Referent: Dr. Peter Borchert, Augsburg

Thema: Motivation für das Diabetes Selbstmanagement
– Den Alltag meistern mit Diabetes 3c

Seit langen habe ich mich auf diese Online Gruppe gefreut, weil ich wusste, dass ich Herrn Dr. Peter Borchert wiedertreffen werde, den ich seit unserer Schulung in Fulda nicht mehr gesehen habe.

Gleichzeitig wusste ich, dass seine Zusage, an der Online Gruppe teilzunehmen, für alle ein Teilnehmer ein Gewinn sein wird, weil er sehr lebendig, offen und ehrlich rüberkommt und die Menschen dort abholt, wo sie aktuell stehen.

Wenige Minuten vor der Online Gruppe nutzte ich die Gelegenheit, mich mit Herrn Dr. Borchert ohne Teilnehmer zu unterhalten. Es kam mir vor, als hätten wir uns erst gestern gesehen, und ich spürte sofort seine vertraute, ehrliche, offene und menschliche Art, mit der er mir entgegenkam.

Und doch, es gab eine Veränderung, - wir haben beide voneinander erfahren, dass wir in den letzten Monaten gesundheitlich vieles durchleben mussten. Wie sagte er: „Als ich Ihre Einladung zu dem heutigen Treffen bekam, freute ich mich sehr darüber, zum einen, weil es mir Spaß macht, bei TEB e. V. mitzuwirken und zum anderen, weil ich inzwischen weiß, wie sich eine Krebserkrankung anfühlt und welche Gedanken, Ängste und Sorgen einen während der Behandlung begleiten.“

Es tat mir richtig gut, mit ihm zu reden. Seine Worte und die Aufforderung, achtsam mit mir umzugehen, gaben mir Kraft und Mut.

Pünktlich um 16:00 Uhr ließen wir die zahlreichen Teilnehmer eintreten. Es folgte die obligatorische Begrüßung und die Vorstellung unseres Referenten mit den Worten: „Ich freue mich, dass Sie heute unser Gast sind und uns sicher viel Interessantes zu berichten haben.“ Dann übergab ich das Wort an Herrn Dr. Borchert.

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
10.06.2021**

16:00 Uhr

Mit Zuschaltung von:

Herrn Dr. Stephan Kress,
Oberarzt Med. I, Diabeto-
loge DDG, Ernährungsme-
diziner aus dem Vin-
centius-Krankenhaus
Landau

Thema:

Sport und Bewegung bei
Diabetes 3c

Machen Sie mit, die Zu-
schaltung ist ganz ein-
fach. Bei Problemen
melden Sie sich in der
Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636
geschaeftsstelle@teb-
selbsthilfe.de

Kurz schilderte er uns seinen beruflichen Werdegang, seine Motivation, an dieser Online Gruppe teilzunehmen sowie seine neue eigene Erfahrung mit Krankheit und Krebs.

Dann starteten wir mit unserem heutigen Thema:

„Motivation für das Diabetes-Selbstmanagement - Den Alltag meistern mit Diabetes 3c“.

Bereits bei der ersten Folie konnten wir erkennen, dass es nicht nur um den Diabetes 3c geht, sondern man auch viele Hinweise im täglichen Leben anwenden kann.

99,8% der Zeit handeln wir eigenverantwortlich in der Therapie und müssen mit unserer Situation selbst zu-rechtkommen.

Folgende Aspekte wurden angesprochen:

Was habe ich für eine Strategie?

Wie werde ich mit meiner Erkrankung fertig?

Was bedeuten dabei Emotionen?

Coping (to cope with- verkraften) = Maßnahmen, die darauf abzielen, belastende Situationen zu bewältigen, zu überwinden

Dranbleiben ist wichtig!

Psychohygiene

Wie reagieren auf Belastungssituationen - mit Angriff, Kampf, Aggressionen? Oder einfach nur mit „totstellen“, nichts hören, nichts sehen?

Bewertungsmuster sind sehr individuell

Was motiviert uns?

Freiräume schaffen

Was tun? Psychologie des Möglichen

Das Selbst und den Glauben an die Wirksamkeit des eigenen Handelns stärken

Kopf-Hoch-Strategien (10 kleine Tipps)

1. Sei weise
2. Sei offen
3. Sei aufmerksam
4. Sei aktiv

5. Sei mutig
6. Sei konkret
7. Sei behutsam
8. Sei geduldig
9. Sei fürsorglich mit Dir selbst
10. Sei stolz auf Dich

Man kann sich vorstellen, dass die Teilnehmer und auch ich immer wieder Fragen zu den einzelnen Punkten hatten und dabei auch unsere individuellen Bedürfnisse, Erfahrungen, Erlebnisse schilderten. Auf alles bekamen wir eine Antwort. Meist waren sie gespickt mit Herrn Dr. Borcherts eigenen Erfahrungen und seinem Erleben.

Mir war es wichtig, in diesem Zusammenhang auf Folgendes hinzuweisen: „Bitte vergesst die Angehörigen nicht, sie leiden ebenso wie der Betroffene.“ Herr Dr. Borchert stimmte dem in jeder Hinsicht zu!

Wie gesagt, - wir hätten stundenlang zuhören und diskutieren können! Besonders gefreut hat es mich, als Herr Dr. Borchert sagte: „Die 10 Punkte habe ich aus der Erfahrung mit Betroffenen und Angehörigen von dem Seminar mit TEB e. V. in Fulda ausgearbeitet.“

Die Zeit verging sehr schnell, und wir mussten langsam zum Schluss kommen. Doch bevor ich die Gruppe schloss, bat ich um das Feedback der Teilnehmer. Alle Daumen gingen hoch! Alle waren begeistert!

Ich spürte, jeder der Anwesenden hatte den Wunsch sich zu äußern oder etwas zu dem Gehörten zu sagen. Diesem Wunsch entsprach ich, obwohl die Zeit bereits sehr fortgeschritten war. Rückmeldungen direkt aus der Gruppe lauteten:

„Ich habe heute vieles verstanden!“ „Ich glaube, wir müssen alle voneinander lernen.“ „Daran habe ich gar nicht gedacht, das habe ich nicht so gesehen.“ „Ich war hier zu fürsorglich.“ „Ich will versuchen, besser auf meinen Partner einzugehen.“

Eigentlich hätten wir jetzt weitermachen können mit den vielen Rückmeldungen, doch die Zeit war leider um.

Im Namen der Gruppe bedankte ich mich bei Herrn Dr. Borchert für den interessanten Nachmittag. Ich fragte auch, ob wir den Vortrag bekommen könnten und auf Wunsch an die heutigen Teilnehmer weiterleiten dürfen, - was er bejahte.

So gegen 19:00 Uhr war dann auch die Gruppe tatsächlich zu Ende und wir konnten alle, sowohl die Teilnehmer als auch unser Referent Herr Dr. Borchert, mit gutem Gefühl sagen, es war eine interessante Gruppe mit vielen positiven und nachhaltigen Aspekten.

Katharina Stang
(Gruppenleitung/Moderation)

Rückmeldung

Liebe Frau Stang / Katharina,

ganz herzlichen Dank für den gestrigen Termin und Ihre Aktivitäten rund um "uns".

Ich bin mit dem Kontakt zu Ihnen und TEB auf einem sehr guten Weg gekommen, diesen massiven Einschnitt in unserem Leben anzugehen und -hoffentlich auch- zu verarbeiten.

Sowohl Ihre herzerwärmende und authentische Herangehensweise und Erreichbarkeit, aber auch die fundierten Informationen sind dabei von unglaublicher Hilfe. Sie setzen die von Dr. Borchert gestern so lebendig vorgetragenen Ideen und Strategien vorbildlich um.

Das wollte ich Ihnen unbedingt rückmelden.

Darüber hinaus würde ich sehr gerne die Unterlagen von gestern erhalten, um bei Gelegenheit nochmal nachlesen zu können und aufzufrischen.

Ganz herzlichen Dank

Es grüßt Sie, A.V.