

Ferien mit Lerneffekt

Blutzucker messen, Insulin spritzen: Der Diabetes verlangt von kleinen Patienten große Disziplin. Im KidsKurs im brandenburgischen Kolberg haben die Mädchen und Jungen dennoch jede Menge Spaß – und lernen nebenbei, wie sie ihre Krankheit in den Griff bekommen. Von **Änne Töpfer**

Roxana ist mit ihren sieben Jahren schon ein Profi. Sie sitzt im »MedPunkt« auf einer schmalen Liege neben Medizinstudentin Anika Lisker. Aus einem blauen Etui zieht sie mit ernstem Blick eine Art Stift hervor, den bunt gemusterten, mit Insulin gefüllten »Pen«. Anika Lisker hilft ihr, am Dosierknopf die Insulinmenge einzustellen, die sie vor der Nachmittagsmahlzeit braucht. Roxana schüttelt ihre braunen Locken aus dem Gesicht, klemmt sich den Saum ihres roten T-Shirts unters Kinn und drückt mit der linken Hand die Bauchhaut neben dem Nabel zu einer dicken Falte zusammen. Mit ihrer rechten Hand rammt sie beherzt die kurze Nadel des Pens senkrecht in die Hautfalte. Leise zählt sie bis zehn, dann zieht sie die Nadel wieder heraus und legt den Pen vorsichtig neben sich auf die Liege. Anika Lisker lobt das Mädchen und streicht ihr sanft über die Schulter. »Früher hat das meine Mama gemacht«, erzählt Roxana. »Aber jetzt habe ich gelernt, wie das geht.« Sie verstaut das Spritzzubehör, springt auf und rennt zum Speisesaal, wo sie etwas später ein Eis essen darf. Das Insulin sorgt dafür, dass ihr Körper den Zucker aus dem Eis verwerten kann. Ihre Bauchspeicheldrüse produziert den Botenstoff nicht mehr. Roxana ist an Typ-1-Diabetes erkrankt.

Zuckerwerte regelmäßig kontrollieren. Während Roxana mit zehn anderen Mädchen und Jungen schon auf die Kaffeemahlzeit wartet, herrscht beim »MedPunkt« des Feriencamps »Pfauenhof« im märkischen Kolberg bei Berlin weiterhin

Alle Helfer absolvieren vorher eine sehr intensive Schulung.

dichtes Gewusel. Mindestens dreißig Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 16 Jahren vertreiben sich die Zeit vor dem für die 14 Tage des »KidsKurses« zum Labor umgebauten Holz-Bungalow, bis sie mit dem Blutzuckermessen und dem Spritzen an der Reihe sind. Eine Stimmung wie in der großen Pause auf dem Schulhof: Lachen, Schreien, Rennen, Drängeln. Der Doc, wie alle Karsten Milek, den leitenden Arzt des Diabetes-Ferienlagers, nennen, ruft die Schlange vor der Tür freundlich zur Ordnung: »He, etwas leiser bitte. Und jetzt gehen alle mal drei Schritte zurück.« Darauf reagieren die kleine Vanessa, die vorwitzige Lena, die souveräne Josefin und sogar der freche Dustin sofort – die Kinder mögen den Doc offensichtlich. »Der macht Witze und ist voll cool«, meint ein zierlicher Rotschopf.

In den zwei Räumen des »MedPunkts« schlafen sonst Jugendgruppen. Am Fenster hängen Spitzengardinen, in einer Ecke steht eine Polstermöbel-Garnitur, die Wände sind holzvertäfelt. Jetzt ist der rechte Raum für das Insulin-Spritzen hergerichtet. An einer Wand ist ein Regal mit 52 Fächern aufgehängt, in denen die KidsKurs-Teilnehmer ihre Pen-Mäppchen, den Diabetes-Pass und Schachteln mit Pen-Nadeln aufbewahren. Im linken Zimmer stehen vier Kühl-schränke für die Lagerung des wärmeempfindlichen Insulins. Neben der Tür sitzen zwei Helferinnen und überwachen die Blutzuckermessungen. Die neunjährige Laura kommt sofort dran, weil sie sich »zittrig fühlt«. Mit einer Stechhilfe – ein Gerät, das auf Knopfdruck eine Lanzette in die Haut jagt –



piekst sie in ihre Fingerkuppe. Die Helferin benetzt mit dem Tropfen Blut aus Lauras Finger einen Teststreifen und liest auf dem Messgerät einen Blutzuckerwert von 3,1 Milligramm pro Deziliter ab. Das ist an der Grenze zur Unterzuckerung. Laura bekommt im Nachbarraum ein Glas Apfelsaft und muss kein Insulin spritzen. Eine Erklärung für ihren Zuckerwert hat Laura nicht: »Wir haben in der Mittagspause nur mit den Kuschtieren gespielt«, sagt sie. Bei Bewegung, so weiß Laura aus den Schulungen, sinkt der Blutzucker. »Niedrige Zuckerwerte treten während des Kurses öfter mal auf«, erläutert der Diabetes-Spezialist Karsten Milek. »Die Kinder gehen hier an ihre Grenzen, bewegen sich, der Blutzucker sinkt. Deshalb kontrollieren wir die Zuckerwerte sehr penibel, testen sogar regelmäßig nachts.«

Vertrauen zu den Betreuern. Während Laura Apfelsaft trinkt, stürmen zwei etwa zehnjährige Jungen in den Med-Punkt. Sie haben Tischtennisschläger in der Hand, einer stellt fest: »Oh, es ist ja schon voll spät.« Für den Nachmittag ist ein Tischtennisturnier anberaumt. Ronny, zehn Jahre alt, legt den Schläger aus der Hand und spritzt sich unter Aufsicht von Diabetesassistentin Kati Noack seine Insulineinheiten. Vertrauensvoll fragt er die Betreuerin: »Guckst Du heute zu, wie ich mit meinem Freund zusammen gewinne?« Und schon ist er wieder draußen.

Im MedPunkt ist nach einer knappen halben Stunde Betriebsamkeit absolute Ruhe eingekehrt. Wie schaffen es die Helferinnen und Helfer, 52 Kinder und Jugendliche fünfmal am Tag pünktlich auf die Minute dort zu versammeln? »Das ist kein Problem«, sagt Kati Noack lachend, »Diabetes-Kinder haben eigentlich immer Hunger.« Und vor jeder Mahlzeit stehen nun einmal die unvermeidliche Blutzuckermessung und die Insulin-Gabe.

Zwischen dem Speisesaal und den Schlaf-Bungalows sind zwei Tischtennisplatten aufgebaut. Karsten Milek hat einen Trainer organisiert, der den Kindern ein paar Tricks zeigt. An einer Platte spielen acht jüngere Mädchen und Jungen Rundlauf. An der anderen Platte kämpfen zwei altersgemischte Doppel um den Turniersieg. Zwischen den Kindern laufen Helfer herum, trösten, motivieren, passen auf und spielen mit. Der Doc hat sich extra eine Sporthose angezogen. Die Helfer sind schon von weitem an ihren grünen T-Shirts zu erkennen. »Wir haben hier ein Betreuungsverhältnis von eins zu zwei. Auf 52 Kinder und Jugendliche kommen insgesamt 28 Helfer«, erläutert Karsten Milek. »Darunter sind viele Experten wie Ärzte, Diabetesberaterinnen und Diätassistentinnen. Und auch die Schwesternschülerinnen und Studenten, die für die Leitung der Gruppen von jeweils etwa zehn Kindern zuständig sind, haben wir intensiv auf den Kurs vorbereitet. Wir können hier keinen gebrauchen, der nicht weiß, was eine BE ist«, unterstreicht der Diabetologe.



Der KidsKurs: Idee und Ablauf

Der »KidsKurs« für Kinder und Jugendliche mit Diabetes Typ 1 ist eine 14-tägige Schulung mit dem Charakter eines Ferienlagers. Am 27. Kurs nahmen im August 2007 in Kolberg/Brandenburg 52 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 16 Jahren teil. Leiter der Kurse ist der Diabetologe Dr. Karsten Milek. Zum rund 30-köpfigen Betreuerenteam gehören u.a. Ärzte, Diätassistentinnen und Diabetesberaterinnen. Den Anstoß zum ersten KidsKurs 1992 gaben der Diabetologe Dr. Claus Marquardt und die damalige brandenburgische Sozialministerin Dr. Regine Hildebrandt. Die AOK Brandenburg ist Partner der KidsKurse. Sie übernimmt im Rahmen des Disease-Management-Programms Diabetes Typ 1 die Kurs-Kosten für bei ihr versicherte Kinder und Jugendliche. Der nächste Kurs ist für August 2008 in Bremsdorf/Brandenburg geplant. Mehr Informationen unter www.kids-kurs.de

Kolberg sucht den Superstar. Bei den Männern prunkt auf der Rückseite des T-Shirts ein Teufelchen mit einem Mikro in der Hand, bei den Frauen das weibliche Pendant. »Diabolus« ist das Maskottchen des Kurses. Und das Mikro? »Jeder KidsKurs hat sein eigenes Motto. Dieses Jahr heißt es: Kolberg sucht den Superstar«, erklärt Karsten Milek. Die Kinder singen um die Wette, bis am Ende der KidsKurs-Superstar feststeht. »Erst meinten alle: Nö, das wollen wir nicht. Aber dann haben sie so begeistert mitgemacht, dass die Jury bei manchem Auftritt eine Gänsehaut bekam«, erzählt Milek.

Im Schatten der Kiefern hinter einem der Bungalows probt ein Mädchen-Quartett für die nächste Stufe des Wettbewerbs. Die neunjährigen Zwillinge Lena und Laura singen gemeinsam mit ihren gleichaltrigen Freundinnen Farina und Gina ein Lied von Teenie-Idol »LaFee«. Ohne Begleitband wirkt die Melodie noch ein wenig schräg, den Text lesen die Mädchen von einem Zettel ab. »Da müsst Ihr aber noch ein bisschen an der Performance arbeiten«, empfiehlt Karsten Milek im Vorübergehen.

Nebenbei lernen. Beim KidsKurs stehen Spaß und Bewegung im Vordergrund. »Die Kinder sollen gar nicht merken, dass sie hier geschult werden«, beschreibt Milek das Konzept. »Wenn wir zum Beispiel eine Disco veranstalten, dann ist da vielleicht ein Junge, der ist mutig, fordert die Mädchen auf



und tanzt – der muss darauf achten, dass sein Zucker nicht zu stark sinkt. Dann ist da ein anderer, der ist schüchtern, steht in der Ecke und nimmt aus Frust gleich zweimal von der Spätmahlzeit – dessen Zucker wird ansteigen.« Die Ärzte besprechen die Blutzuckerläufe mit jedem Kind einzeln. »Dann können wir zeigen: Siehst Du, hier ist der Zucker runter gegangen, weil Du vor der Disco zu wenig gegessen hast«, so Milek. Weil alle Kursteilnehmer zuckerkrank sind, lernt einer vom anderen. »Ein Kind, das Angst vor der Insulinpumpe hat, sieht bei uns vielleicht ein anderes Kind, das sogar jünger ist und super mit der Pumpe zurechtkommt. Oder ein Jugendlicher sieht einen zuckerkranken Helfer, der Familie und einen Beruf hat oder studiert. Das motiviert zu einem positiven Umgang mit dem Diabetes«, betont Karsten Milek.

Selbst das Essen ist im Kolberger Feriencamp lehrreich. Die Kinder müssen ihre Brotleinheiten – die BE, eine Maßeinheit für die Kohlenhydratmenge in den Lebensmitteln – schätzen. »Am besten können sie das bei Chips, weil sie die so gern mögen«, erzählt die Medizinpädagogin Susanne Milek. Bei Kartoffeln sind sie nicht ganz so sicher. Deshalb werden die kohlenhydrathaltigen Beilagen vor dem Mittagessen im Beisein der Kinder abgewogen. Das schult den Blick für zu Hause.

Seltener ins Krankenhaus. Außerdem stehen täglich Gruppenschulungen auf dem Programm, die Teilnahme ist Pflicht. Es geht um Themen wie die Über- und Unterzuckerung oder – für die Größeren – auch um Liebe, Sex und Zärtlichkeit. Dass die Schulungen etwas bringen, weist das Ehepaar Milek mit einem normierten Wissenstest nach. »Die Daten zeigen einen deutlichen Wissenszuwachs während des Kurses und bei den Kindern, die mehrmals am Kurs teilnehmen«, sagt Susanne Milek. Und ihr Mann ergänzt: »Eigentlich wissen die Kinder, wie das geht mit der Blutzuckermessung, dem Anpassen der Insulin-Dosis, dem Spritz-Ess-Abstand – sie brauchen nur immer mal wieder eine Erinnerung.« Von seinen Facharzt-Kollegen bekommt Karsten Milek die Rückmeldung, dass die Kinder, die sie zum Kurs überwiesen ha-

Der Kurs motiviert zum positiven Umgang mit Diabetes.

ben, nachher besser mitarbeiten. »Die haben wieder ein bisschen mehr Lust auf Diabetes«, so Milek. Auch die Schulausfall- und Krankenhaustage sind Indizien für den Erfolg der KidsKurse. Dazu Karsten Milek: »Wer regelmäßig hier teilgenommen hat, ist fast nicht mehr wegen akuter Zwischenfälle oder wegen Neueinstellungen im Krankenhaus.«

Richtig spritzen. Bei den Mädchen der Gruppe 3, alle acht bis zehn Jahre alt, geht es heute um die Spritztechnik. »Wo sollt Ihr nicht reinstechen?« fragt Schulungsleiterin Steffi Siegert. Laura weiß es: »Wo blaue Flecke sind und wo man schon mal reingespritzt hat.« Obwohl draußen die Sonne scheint und das Lachen der anderen durch die Fenster dringt, schauen die Mädchen interessiert auf die von Steffi Siegert ausgeteilten Blätter. Dort sind Pen-Nadeln abgebildet. Anna-Karima, eine etwa Achtjährige mit langen braunen Haaren und einer Brille, meint: »Die Nadelspitze ganz rechts sieht aus wie ein Hechtmaul.« Die Kursleiterin lobt: »Das hast Du gut beobachtet. Diese Nadel ist zu lange in Gebrauch gewesen, da lösen sich seitlich Fasern ab und dann tut das Spritzen weh. – Aber bei euch tut das Spritzen nicht weh, oder?« »Nee«, rufen die Mädchen im Chor. Nur Michelle sagt leise: »Ein bisschen.«

Gesundheitskasse übernimmt Kosten. Die AOK Brandenburg hat als erste Krankenkasse das Konzept des KidsKurses unterstützt. »Das Wissen und die Fertigkeiten im Umgang mit Diabetes muss bei Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise vermittelt werden. Der KidsKurs verbindet Spiel und Spaß mit intensiver medizinischer Betreuung. Wir übernehmen daher regelmäßig für bei uns versicherte, an Diabetes erkrankte Kinder die Kosten«, sagt Frank Michalak, Vorstandsvorsitzender der AOK Brandenburg. Die Eltern steuern lediglich einen geringen Obolus für Kost und Logis bei. Etwa ein Drittel der am KidsKurs teilnehmenden Kinder ist bei der AOK Brandenburg oder anderen AOKs versichert. Der KidsKurs ist bei der Gesundheitskasse Teil des Disease-Management-Programms für Typ-1-Diabetiker.

Ein letzter Blick auf das Gelände des Feriencamps. An den Tischtennisplatten ist das Turnier noch in vollem Gange. Auf den Bänken daneben sitzen einige ältere Mädchen, tuscheln und kichern – über Lars und Rick, zwei 14-Jährige, die sich blonde Langhaar-Perücken aufgesetzt haben und rosa Röckchen tragen. So wollen sie abends bei »Kolberg sucht den Superstar« antreten. Auf der Bank vor einem der Ferienbungalows kämmen drei jüngere Mädchen ihre Barbie-Puppen, ohne sich vom Trubel ringsum stören zu lassen. Der KidsKurs bietet jedem etwas. Willst Du wiederkommen, Katharina? »Na klar.« ■