

(27. Februar 2019 - 18:31, IS, KK)



## Pressemitteilung der DDH-M

### Pressemitteilung Du & Diabetes

#### Gesprächs- und Aktivitätszeit für Mädchen mit Diabetes Typ 1 in Berlin

**Berlin, 27.02.2019 Klara Kaden ist 27 Jahre alt und studiert Medizin an der Charité. Sie hat das Projekt „Du & Diabetes“ initiiert, das im Oktober in Berlin startet. Ziel ist es, einen Rahmen für Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren zu schaffen, innerhalb dessen sie sich ungestört und im vertrauten Kreis mit Themen auseinandersetzen können, die Pubertät und Diabetes betreffen. Das Besondere daran ist, dass durch die Kompetenzen des Teams sowohl körperliche wie auch seelische Prozesse berücksichtigt werden können.**

Als Klara mit Diabetes heranwuchs, der bei ihr im Alter von neun Jahren diagnostiziert wurde, gab es kaum einen Austausch mit anderen Betroffenen in ähnlicher Lebenssituation. „Ich hatte damals eigentlich nur zu Weihnachten die Möglichkeit, auf Gleichbetroffene zu treffen und das in der Klinik, wo wir mit unseren Eltern gemeinsam Plätzchen gebacken haben.“ Das hat die junge Frau bis heute geprägt. Mit den Erkenntnissen aus ihrem Medizinstudium und ihren eigenen Erfahrungen als jugendliche Typ 1erin, möchte Sie jungen Mädchen mit Diabetes Typ 1 frühzeitig helfen und unterstützen und entwickelte das Projekt „Du & Diabetes“. Für die Realisierung ihrer Idee konnte Klara junge Frauen mit Typ-1-Diabetes als Unterstützerinnen gewinnen, die sich mit ihrer Expertise einbringen können: Judith Herbst (26, Studentin Gesundheitswissenschaften), Marianne Joseph (27, Physiotherapeutin, Studentin Politik) und Ruth Benson (31, Studentin Psychologie).

Die Vorbereitungen dauerten über ein Jahr, ehe sich das Team gefunden und die Materialien erarbeitet wurden. Rat holte sich Klara von Ärzten und Psychologinnen des Sozialpädiatrischen Zentrums der Charité. Als Unterstützer ihres Projektes konnten sie die Krankenkasse BKK gewinnen. „Das hat mich sehr entlastet“, erzählt Klara, „denn der Druck, so etwas aufzubauen, ist doch ganz schön groß“. Das bezieht sich sowohl auf die Themenwahl, aber auch auf die Treffen, bei denen die Teilnehmerinnen alles Fragen dürfen, was sie aufgrund des Diabetes als belastend empfinden. Rat kann sich Klara jederzeit bei einer Ärztin und zwei Psychologinnen des Sozialpädiatrischen Zentrums der Charité holen. „Das gibt mir Sicherheit, denn viele Situationen mit Diabetes zeichnen sich ja dadurch aus, dass man sie eben nur schwer kontrollieren kann“, findet Klara. Umso wichtiger sei es darum, sich gemeinsam mit den Heranwachsenden zu beraten, wie sie mit schwierigen Situationen im Alltag mit dem Diabetes umgehen können. Letztlich hätten sie und ihre Teammitglieder schon einiges durchlebt und auch „durchlitten“, was für andere doch sehr hilfreich sei, wie Klara häufig schon festgestellt habe.

Insgesamt kann sich die angehende Medizinerin gut vorstellen, dass das Grundkonzept von „Du & Diabetes“ weiterentwickelt und in die Diabetes-Selbsthilfe gegeben werden kann. Das

Projekt ist in dieser Form einzigartig, da es gemeinsame Gespräche und Aktivitäten verbindet. Im Vordergrund stehen dabei Themen wie ein selbstsicherer Umgang mit Diabetes sowie Integration in den Alltag, Verhalten in besonderen Alltagssituationen, Austausch und Gruppengespräche zu „schwierigen“ Themen wie „Gefühle“, „Erwachsen werden“ und „Umgang mit dem Diabetes im sozialen Umfeld“ sowie gemeinsame Erfahrungen, Gruppengespräche und -aktivitäten. „Wir wünschen uns sehr, dass die Mädchen hier einen Rahmen finden, durch den sie selbstbewusster werden und ihnen all diese Erfahrungen helfen werden, besser mit Situationen umzugehen, die sich vorher kaum einschätzen lassen“, fasst Klara Kaden zusammen. Wir wünschen ihr und den Mädchen viel Glück, Erfolg und Spaß.

### **Das Projekt in Kürze**

Was: Du & Diabetes

Für wen: Mädchen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren

Laufzeit: 25.10.2019 bis 24.04.2020

Anmeldungen: ab sofort möglich

Kosten: ggf. Übernachtung

Wann: Jeden zweiten Freitag, 16 bis 19 Uhr, nicht in den Schulferien

Wo: 12 Abendtermine im Lernzentrum der Charité (siehe unten)

Treffpunkt: Virchowweg 3, 10117 Berlin

Wer: Projektleitung: Klara Kaden

Team: Klara Kaden, Judith Herbst, Marianne Joseph und Ruth Benson

### **Ziele:**

- Erlebnisse schaffen bei Aktivitäten, die Mädchen und auch die Gruppe stärken
- Einen Raum schaffen für alle Themen, die junge Mädchen bewegen
- Erfahrungen teilen, besonders um den Alltag gut zu meistern
- Tricks und Hilfestellung vermitteln und innerhalb der Gruppe erarbeiten, um Schwierigkeiten mit dem Diabetes und den Umgang mit schlechten Gefühlen anzugehen

### **Termine:**

Gespräch (25.10.2019) 16 - 19 Uhr: „Sport, Gewicht & Ernährung“

Aktivität (08.11.2019) 16 - 19 Uhr: „Klettern in den Bäumen“

- Gespräch (22.11.2019) 16 - 19 Uhr: „Mein Arzt und Ich“
- Aktivität (06.12.2019) 16 - 19 Uhr: „Schlittschuhfahren“
- Gespräch (20.12.2019) 16 - 19 Uhr: „Gefühle und Herzensthemen“
- Aktivität (17.01.2020) 16 - 19 Uhr: „Yoga für Dich“
- Gespräch (31.01.2020) 16 - 19 Uhr: „Reisen und die Welt erkunden“
- Aktivität (14.02.2020) 16 - 19 Uhr: „Swing das Tanzbein“
- Gespräch (28.02.2020) 16 - 19 Uhr: „Über- & Unterzucker“
- Aktivität (13.03.2020) 16 - 19 Uhr: „Kajak fahren“
- Gespräch (27.03.2020) 16 - 19 Uhr: „Erwachsenwerden & soziales Umfeld“
- Aktivität (24.04.2020) 16 - 19 Uhr: „Kochen & Genießen“

#### **Ihre Kontakte für Rückfragen:**

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)  
 Bundesgeschäftsstelle  
 Albrechtstr. 9  
 10117 Berlin  
 Tel.: +49 (0)30 201 677-45  
 Fax: +49 (0)30 120 894 709  
 E-Mail: [info@ddh-m.de](mailto:info@ddh-m.de)  
 Webseite: [www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de)

*Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung im Bereich Diabetes. Die DDH-M engagiert sich politisch für die Rechte und Nöte von Betroffenen und wirkt dabei eng mit ihren Partnerorganisationen diabetesDE, DDG und VDBD zusammen, um jeweils die größtmögliche Kompetenz aufbieten zu können. Für die Betroffenen ist die DDH-M als Bundesverband mit Landesverbänden und Regionalbeauftragten gut aufgestellt. So ist eine regionale wie bundesweite Selbsthilfearbeit gewährleistet. Indikationsübergreifend ist die DDH-M Mitglied in der BAG SELBSTHILFE und im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband.*

Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01

---

Wenn Sie keine Informationen von Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [info@ddh-m.de](mailto:info@ddh-m.de).