

Wieso ich eine Selbsthilfegruppe gründete

Vor 15 Jahren hatte ich beim Hausarzt einen Termin, weil ich die Venen operieren lassen musste. Dabei stellte man fest, dass der Blutzucker zu hoch war. Ich bekam Medikamente, welche ich nicht vertrug. Da erst fühlte ich mich krank, hatte keinen Appetit mehr und war sehr müde.



Vom Arzt bekam ich eine Liste von für Diabetiker verbotenen, von nur in geringen Mengen erlaubten und von den wenigen geeigneten Lebensmitteln. Ich getraute mich kaum mehr zu essen und wurde immer unzufriedener. Zudem war ich nicht gewohnt, auf meine Bedürfnisse zu achten. Bisher kam immer die Familie zuerst.

Ich bat den Arzt um eine Ernährungsberatung. Doch er sagte, das verordne er erst, wenn auf Insulin umgestellt werde; und er drückte mir dafür eine Schachtel Tabletten in die Hand. – Ich ging trotzdem in eine Beratung. Da lernte ich, dass nicht nur Zucker, sondern auch die richtige Menge Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate wichtig sind. Je mehr ich über den Diabetes wusste, umso besser konnte ich damit umgehen.

Dann besuchte ich im Hasliberg eine Diabeteswoche. Das war für mich das Beste, was ich tun konnte. Nach Jahren wieder einmal Ferien: Wandern, Nichtstun und Fortbildung. Neben der Theorie durften wir ganze Menüs zusammenstellen, und am Ende des Kurses zauberten wir ein feines Dessertbuffet auf den Tisch – ohne Zucker, wenn nötig mit Süsstoff gesüsst. Da bekam ich eine ganz andere Einstellung zum Diabetes. Ich kämpfte nicht mehr dagegen an, sondern akzeptierte ihn als täglichen Begleiter, der sich nicht abschütteln lässt.

Doch im Alltag gab es immer wieder Stolpersteine. Man sah mir ja nichts an. Ich arbeitete von früh bis spät – wie immer. «Es wird wohl nicht so schlimm sein», war die Reaktion meiner Familie. Ich fühlte mich allein mit meinem Diabetes. Aber dann las ich in einer Zeitschrift von Selbsthilfegruppen. Ich dachte: „Es wäre bestimmt interessant zu hören, wie andere Menschen mit ihrem Blutzucker umgehen“. Am gleichen Tag noch meldete ich mich im Selbsthilfzentrum Baden. Aber da gab es keine Gruppe für Diabetesbetroffene – schade. Doch der Gedanke liess mich nicht mehr los.

Wenig später meldete ich mich wieder bei Frau Häfeli vom Selbsthilfzentrum. Sie half mir, eine Diabetes-2-Selbsthilfegruppe zu gründen. In der Tageszeitung suchten wir weitere Betroffene. In kurzer Zeit meldeten sich vier weitere Personen, sodass sich die kleine Gruppe einmal im Monat in meiner grossen Bauernküche treffen konnte. Schon beim ersten Treffen kam es zu interessanten Gesprächen. Die grosse Unsicherheit beim Kochen und Essen zog sich wie ein roter Faden durch die Diskussionen.

Eine Treff-Teilnehmerin hatte etliche gute Ideen; einige davon konnten wir in die Tat umsetzen, z. B. den **Diabetes-2-Tag im Kantonsspital Baden**.

Wir planten zum Weltdiabetestag eine Aktion, um unsere Selbsthilfegruppe bekannter zu machen: So konnten wir am Weltdiabetestag eine interessante

Schau bieten. Die Spitalleitung zeigte, was in Sachen Diabetes im KSB geboten wird (Diabetesarzt Dr. Villiger, Wundexpertin Frau Schatzmann, Diabetesfachfrau Regula Keller): Pflege von Diabetes-spätfolgen, Fusspflege bei Diabetes Typ 2 und Ernährungsberatung; und Dr. Villiger hielt einen Vortrag über «Vorsorge – Behandlung – Spätfolgen».

Wie ich zur Diabetes-2-Selbsthilfegruppe kam

Nach der Ernährungsberatung sollte das Gelernte im Alltag eingesetzt werden; aber da gibt es immer wieder Stolpersteine, z. B. Stress, der auch vor Diabetesbetroffenen nicht Halt macht.

Zeit, wer hat die noch?

Wir nehmen uns einmal im Monat Zeit für Mitbetroffene, Zeit für die Gesundheit, zum Zuhören, zum Mut machen, Zeit für sich selbst. Diese zwei Stunden sind wertvoll. Wir hören, wie es anderen Menschen mit Diabetes geht, tauschen Tipps und Tricks für den Alltag aus. Es wäre schön, wieder einmal einen Aktionstag zu organisieren, um zu zeigen, wie wichtig die Eigenverantwortung für die Gesundheit ist.

Mein jetziger Zustand

Dank Schulung und Selbsthilfegruppe ist einiges einfacher geworden. Ich nehme es gelassener. Als Hausfrau wird man ja nicht pensioniert. Darum nehme ich mir jetzt mehr Zeit für mich. Ich will meine Zeit selbst einteilen.

- Für die gründliche Fuss- und Nagelpflege gehe ich zur speziell für Diabetes ausgebildeten Podologin.
- Für den nun nur noch 3-Personen-Haushalt brauche ich weniger Gemüse. Ich habe deshalb im riesigen Garten einen Teil mit Blumen angesät. So ganz ohne Aufwand geht aber auch das nicht.
- Das Backen im Holzofen mit Ur-Dinkel macht mir immer noch Freude. Doch wenn der Duft von frischem Brot durchs Haus zieht, muss ich mich schon beherrschen, dass ich nicht zu viel davon esse.
- Auch den Kontakt mit meinen Kunden schätze ich sehr.

- Ich gehe mit meinem Elektrovelo einkaufen. So kann ich Bewegung, Sport und Einkauf auf einmal erledigen. Abends fahre ich gerne nochmals eine Runde.
- Der Blutzucker bleibt meistens im guten Bereich. Doch es kommt auch vor, dass er zu hoch ist und ich keine Ahnung habe, warum. Das ärgert mich dann.
- Was mir immer Freude macht, sind die Proben im gemischten Trachtenchor, wo noch bodenständig gejodelt wird. In den letzten 40 Jahren habe ich viele unvergessliche Stunden und Jodlerfeste miterlebt. Bei den Proben kann man von Herzen lachen – das ist Balsam für die Seele.

Frieda Friedrich

Baden: Diabetes-2-Selbsthilfegruppen (Treff 2013)

Gruppe Montag: 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5., 3.6., 1.7. 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Gruppe Dienstag: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6., 2.7., 3.9. 8.10., 5.11., 3.12.

jeweils 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Bauernküche Müslen 7 (ab Baden RVBW Linie 3 bis Rütihof Haberacher, dann ca. 7 Gehminuten nach Müslen).

Bei Verhinderung bitte bis zum Vortag abmelden.

(Tel. 056 493 21 75, nach dem 6. Klingelton Beantworter oder 076 837 18 83)

Neue Mitglieder sind immer willkommen.

Kommen Sie unverbindlich an eines der Treffen.

Diese Treffen ersetzen keine Diabetes- oder Ernährungsberatung!

Anmeldung und Info: Selbsthilfe-Zentrum Aargau, Tel. 056 203 00 20

oder bei der Kursleiterin (Direktbetroffene Diabetes Typ 2)

Frieda Friedrich, Müslen 7, 5406 Rütihof, Tel. 056 493 21 75

Natel: 079 837 18 83, E-Mail: dinkelbrot.frieda@gmx.ch