

Blutglukose Wahrnehmungs-Training BGAT©

Programm des Workshops

Berlin-Lichtenberg 23. + 24. September 2016



Freitag

16.00 – 17.30 Einführung, Vorstellung, Organisatorisches; Theoretischer Hintergrund:
Diabetologie: Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörung
Psychologie: Wahrnehmungspsychologie als Grundlage des BGAT

17.45 – 19.45 BGAT Vorbereitung: Motivation zur Teilnahme und kontinuierlichen Mitarbeit
BGAT Lektion 1: Die Arbeit mit der Fehlertafel und den Tagebüchern

BGAT Lektion 2: körperliche Symptome als innere Signale nutzen:
die Tagebucheintragungen zusammenfassen und auswerten,
Wahrnehmungsübungen

20.00 - 21.00 BGAT Lektion 3: Von der Unterschätzung neuroglykopenischer Symptome:
die Beobachtung persönlicher Leistungseinschränkungen schulen

Samstag

9.00 – 10.00 BGAT Lektion 4: Stimmungen und Gefühle erkennen und für die Hypoglykämie-Wahrnehmung nutzen; die Rolle des Partners (die Partner werden einbezogen); Sonderthema: Stress und Glukose

10.15 – 11.15 BGAT Lektion 5: Zeitverlauf der Insulinwirkungen:
Insulinkurven zeichnen lernen

11.30 – 12.30 BGAT Lektion 6: Die Rolle der Nahrung veranschaulichen
BGAT Lektion 7: Insulinwirkung und Nahrung mit körperlicher
Aktivität abstimmen

13.30 – 15.00 Was bewirkt das BGAT? Evaluationsergebnisse
BGAT Lektion 8: Weiterarbeiten mit dem BGAT
Wie gestalte ich einen BGAT-Kurs? Fragen zur Traineranleitung
Zusammenfassung, Rückmeldung, Ausblick

ORT:

City Point Centrum für psychische Gesundheit (CPC)
Weißenseer Weg 111 (Roederplatz), 10369 Berlin

Gabriele Fehm-Wolfsdorf mobil für kurzfristige Nachrichten: 0160 – 9499 7655