



Diabetes Workshop vom 13. -15. Oktober 2023

„Wir machen es uns Hyggelig!“

im Seminarhaus Rio Negro in Schötmar

Durchgeführt von Anna Haase, Hanna Kleine-Klatte, Ute Schümer, Nele Hartmann, Arthur Hinkelmann und Linda Overhoff; zu Gast waren Sabine Fröhning und Till Merkord; insgesamt nahmen 11 Jugendliche mit Diabetes Typ 1 teil.



Am Freitagmittag traf sich die Gruppe im Seminarhaus Rio Negro in Bad Salzuflen. Nachdem alle Zimmer aufgeteilt und die Betten bezogen wurden, setzten sich alle Teilnehmenden und Teamer zusammen. Für eine erste Vorstellungsrunde hatten alle einen persönlichen



Gegenstand mitgebracht. Außerdem wurde der Ablauf für das Wochenende bekannt gegeben, welches darauf mit einem Kreativnachmittag startete. Die Teilnehmenden konnten zwischen vielen Angeboten wählen.

Am Basteltisch wurden unter Anleitung von Anna Haase Stofftaschen bemalt und Kerzen

gestaltet.

In der Küche wurden zusammen mit Linda Overhoff verschiedenste Kleinigkeiten von Tomatenbutter über Granola bis hin zu Naan Brot zubereitet. Die Jugendlichen waren motiviert dabei und hatten viel Spaß bei der Herstellung der vielen



Mitbringsel für zu Hause. Die Zeit wurde ebenfalls für den Austausch über den Umgang mit Diabetes und den verschiedenen Pumpensystemen genutzt. Währenddessen wurde von Hanna Kleine-Klatte eine leckere Kürbissuppe zubereitet, die im Anschluss zusammen gegessen wurde.



Nach dem turbulenten Kreativnachmittag sorgte ein besonderer Gast für etwas Abwechslung. Sabine Fröhning versetzte die Gruppe mit einer Klangschalenmeditation in eine tiefe Entspannung, wobei das ein oder andere Schnarchen zu hören war.

Obwohl sich danach eine leichte Müdigkeit breit machte, ließen die Teilnehmenden den Abend noch mit ein paar Gesellschaftsspielen ausklingen.





Der Samstagmorgen begann mit einem ausgiebigen Frühstück. Der Vormittag wurde dafür genutzt, die kreativen Projekte vom Vortag zu beenden und alle in der Küche zubereiteten Kleinigkeiten zu verpacken.

Nach einem stärkenden Mittagssnack ging es dann in die erste Theorie Einheit von

Hanna Kleine-Klatte zum Thema „Was ist neu auf dem Diabetes Markt?“ und „AID-Systeme“. Diese regte zu einem Austausch über die eigenen Therapiesysteme und Wünschen für die Zukunft an.



Zur Auflockerung ging es dann zu einer Bewegungseinheit nach draußen. Till Merkord von kanute.de wies die Gruppe in die Welt des Bogenschießens ein. In zwei Teams schossen sowohl Teilnehmende als auch Teamer um die Wette.

Darauf bereiteten alle gemeinsam mit der Hilfe der Teamer und den Rezepten von Linda Overhoff das wohlverdiente Abendessen zu. Dieses sollte in Form eines, von Nele Hartmann und Arthur Hinkelmann vorbereiteten, Krimidinneres verspeist werden. In zwei Gruppen rätselten die Teilnehmenden und Teamer lebhaft, um am Ende den oder die Mörder*in zu entlarven. Die Teilnehmenden gingen sehr in ihren Rollen auf und hatten großen Spaß an den Diskussionen. Im Anschluss gab es weiteren Spiel & Spaß in der großen Runde.



Der letzte Tag startete wieder mit einer großen Frühstückstafel. Schon bald mussten allerdings Koffer und Rucksäcke gepackt werden. Zum Abschluss gab es noch eine letzte Theorieeinheit von Ute Schümer zum Thema „Diabetes und Füße“, welche für alle die wollten mit einem wohltuenden Fußbad abgeschlossen wurde. In einer kurzen Feedbackrunde sollten alle ihre Gefühle und Gedanken über das Wochenende in Form von Wetter zusammenfassen. Die Antwort war ganz klar: die letzten Tage standen unter strahlendem Sonnenschein.



KIM e.V. Herford

- Kind im Mittelpunkt -

Verein zur Förderung chronisch kranker Kinder

Kontoinhaber: KIM e.V.

Volksbank Herford - Bad Oeynhausen e.V.

IBAN: DE15 4949 0070 7304 2631 00 BIC:GENODEM1HFV

Die Jugendlichen bildeten eine sehr soziale und engagierte Gruppe, in der niemand außen vor war, ganz egal, ob schon bekannt oder ganz neu dabei. Bei Küchenarbeiten waren alle motiviert und haben gerne geholfen. So konnte jede*r am ende eine Marmelade, Cookies, Granola und verschiedene Buttersorten in einer selbst gestalteten Tasche mit nach Hause nehmen. Auch bei den Theorieeinheiten zeigten sie Interesse und haben nun sicherlich die ein oder andere neue Info im Gepäck.



Das Projekt wurde durch die ehrenamtliche Tätigkeit von Anna Haase, Nele Hartmann, Arthur Hinkelmann, Ute Schümer und Linda Overhoff, sowie durch das große Engagement der Diabetesberaterinnen aus Herford, hier besonders Hanna Kleine-Klatte, ermöglicht. Wir freuen uns über den Sponsor KIM e.V., der das Projekt finanziell unterstützt hat.

Oktober 2023

Linda Overhoff