



## **Diabetes im Gepäck – ein Wochenende voller Verantwortung, Vertrauen und Pferdestärken (9. - 11. Mai 2025)**

Veranstaltungsort: Silber Ranch, Bad Salzuflen

Datum: Freitag, der 09. Mai bis Sonntag, den 11. Mai 2025

Organisiert von der Praxis Kinder- und Jugendmedizin Radewig mit Unterstützung von K.I.M. e.V. Herford

Manchmal braucht es Abstand vom Alltag, um zu wachsen. Genau diesen Raum bietet seit vielen Jahren der Wochenendworkshop „**Diabetes im Gepäck**“ auf der **Silber Ranch in Bad Salzuflen**.

Bereits seit **2018** verbringen wir dort mindestens einmal im Jahr mit Kindern mit Diabetes ein gemeinsames Wochenende – mit zwei Übernachtungen, vielen Gesprächen, ganz viel Bewegung und jeder Menge Pferdestärke.



📷 Ankommen auf der Silber Ranch – Vorfreude, Neugier und ein bisschen Abenteuer

Auch in diesem Jahr wurde schnell klar: Dieses Wochenende ist mehr als ein Ausflug. Es ist ein Ort, an dem Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen, sich selbst zu vertrauen und zu erleben, dass Diabetes zwar dazugehört – aber nicht im Mittelpunkt stehen muss.

Nach der Ankunft auf dem Reiterhof hieß es zunächst: ankommen, Zimmer beziehen, Umgebung erkunden. Die ländliche Ruhe, die Tiere und die besondere Atmosphäre der Ranch sorgten sofort für Entschleunigung – ein idealer Rahmen für ein intensives gemeinsames Wochenende.

Ein zentraler Bestandteil des Programms war – wie jedes Jahr – natürlich das **Reiten**. Doch auch abseits des Sattels gab es viel zu tun.



📷 Rund ums Pferd – Verantwortung übernehmen und gemeinsam anpacken, z.B. von der Koppel holen

Die Kinder lernten den Alltag auf einem Reiterhof kennen und packten aktiv mit an: **Pferde putzen, fegen, Pferdeäpfel beseitigen, die Tiere von der Koppel holen** – all diese Aufgaben gehörten selbstverständlich dazu. Dabei ging es nicht nur um Mithilfe, sondern um **Achtsamkeit, Struktur und Verlässlichkeit**. Pferde reagieren ehrlich,



brauchen klare Signale und regelmäßige Pflege –  
Erfahrungen, die sich erstaunlich gut auf den eigenen  
Umgang mit Diabetes übertragen lassen



📷 Reiten –  
Vertrauen, Balance  
und Mut

Beim Reiten selbst zeigten viele Kinder großen Mut. Vertrauen in das Pferd, in sich selbst und in die begleitenden Erwachsenen wuchs von Stunde zu Stunde. Erfolgserlebnisse im Sattel stärkten das Selbstbewusstsein – ganz unabhängig vom Blutzuckerwert.

Ein besonders wertvoller Bestandteil des Wochenendes waren die **abendlichen Themenrunden**. In ruhiger Atmosphäre wurde über wichtige Inhalte gesprochen, die im Alltag oft zu kurz kommen. Im Fokus standen diesmal:

- die **Bedeutung der rechtzeitigen Insulinabgabe vor den Mahlzeiten**
- der **Umgang mit Diabetes in der Öffentlichkeit**

Die Kinder erzählten von eigenen Erfahrungen, Unsicherheiten und Herausforderungen – in der Schule, bei Freunden oder unterwegs. Der offene Austausch zeigte: *Ich bin nicht allein mit meinen Gedanken*. Genau hier entsteht Stärke.

An beiden Abenden gab es zusätzlich ein **offenes Bastelangebot**. Ob **Schlüsselanhänger oder Masken** – alle Kinder machten mit, ganz unabhängig vom Alter. Das gemeinsame kreative Arbeiten bot Raum für Gespräche, Lachen und kleine Pausen vom intensiven Programm. Es war ein Angebot ohne Pflicht – und wurde gerade deshalb so begeistert angenommen.



📷 Kreative Abende – Basteln verbindet

Abgerundet wurde das Wochenende durch einen **kleinen Ausflug in die Stadt**. Auch hier zeigte sich, wie selbstverständlich die Kinder mittlerweile mit ihrem Diabetes umgingen: Blutzucker messen, Kohlenhydrate einschätzen, Insulin abgeben alles eingebettet in einen ganz normalen Ausflug mit Freunden.



Dieses Wochenende machte erneut deutlich, warum **„Diabetes im Gepäck“** seit Jahren ein fester Bestandteil unseres Angebots ist. Die Kinder nehmen so viel mehr mit nach Hause als Erinnerungen:

**Selbstvertrauen, Wissen, Gemeinschaft und das Gefühl, Herausforderungen meistern zu können.**

Am Ende bleibt die Erkenntnis:

**Diabetes ist im Gepäck – aber er bestimmt nicht den Weg. 🐾❤️**

Ein besonderes Dankeschön gilt dem Team der Silber Ranch das immer einen guten Blick für die Bedürfnisse ihrer Gäste hat und meiner Fleißigen und kompetenten Unterstützung Anne! 🙏❤️



📷 Unsere großartige Reitergruppe –  
Gemeinschaft macht stark

Herford, den 08.01.2026

Petra Franke