

DDH-M Sommercamp

16.7. – 19.7.2021 Bad Segeberg

Ein Bericht von Projektleiterin Andrea Witt

19.7.2021

20 Kinder zwischen 7 und 12 Jahren sind am Freitag in Segeberg angereist.

Und es waren 8-10 Betreuer, Diabetesberaterinnen, Diabetesassistentinnen, Nachtwache, Medizinische Fachangestellte, Sporttrainer und Selbstbehauptungstrainer dabei. Und eine Diabetologin auf Abruf.

Erst habe ich gedacht: Ach, so viele Betreuer? Die brauchen wir doch gar nicht. Doch, ich habe jeden Einzelnen gebraucht. Immer wurde irgendwo eine helfende Hand gebraucht. Besonders das Ausrechnen der KE, BE, Gramm-Mengen, dazu die verschiedensten Insuline zu verschiedensten Zeiten, so viele verschiedene Insulinpumpen und Glukosesensoren.

Das war schon eine Herausforderung und geht nur mit so einem super Team.

- Wir haben bei jeder Mahlzeit gelernt und geübt, geschätzt und abgewogen.
- Wir haben gelernt die Basalraten zu reduzieren, weil wir so viel Sport gemacht haben.
- Wir haben überhaupt sehr viel über den Diabetes lernen können.
- Zuhause ist es anders als bei uns auf der Freizeit.

Wir hatten hohe und tiefe Werte, es war nicht ganz einfach, aber mit den Kindern zusammen haben wir alles meistern können.

Es wurde viel gespielt, gelacht, bewegt, gebadet, geredet und gelernt. Zum Beispiel bei einer Unterzuckerung: Ich habe gefragt, warum denn die Kids so tief laufen. Da sagte Olivia: „Das liegt bestimmt daran, dass wir zu Hause so viel rumliegen und hier so viel Bewegung haben.“ - Ja, das stimmt, so ist es wohl.

Das Highlight für die Fußballspieler war sicher, dass die „U17-St. Pauli-Fußballmannschaft“ mit den Kids zusammen Fußball gespielt hat. Wir haben sogar einen Original-St. Pauli-Fußball bekommen. Wenn Corona zu Ende ist, werden wir vielleicht mal ins Stadion eingeladen.

Freitag 14 Uhr Start:

Ab 14 Uhr ging es los, wir waren gut vorbereitet: Ankommen, Zimmer beziehen, Trinkflasche, Traubenzucker, Pflaster usw. in den Rucksack/Bauchtasche und dann konnten wir auch schon mal rausgehen. Wir sind erstmal an den See zum Spielen und Füße ins Wasser stecken. Dann ein Eis essen und langsam wieder zurück, alle Enten und Schwäne mussten noch fotografiert werden, weil die mit ihren kleinen Küken zahm herumgeschwommen sind.

Mittlerweile waren dann auch alle Kinder angekommen. Nun konnten wir Abendbrot essen: Reis, Gemüse, Salat, und Geflügelfrikadellen und natürlich Nachtisch.

Dann wieder nach draußen und wir haben uns T-Shirts bemalt. Super Kreationen sind dort entstanden, und wieder weiter mit Spielen, klönen und Fußball spielen.

Leider musste ich mich immer unbeliebt machen, wenn ich rufen musste: Schluss jetzt, 22 Uhr, wir müssen langsam rein und drinnen weiter Blödsinn machen. Irgendwann sehr spät war das Licht aus und es wurde leiser.

Samstag:

Morgens um 6 Uhr haben sich alle auf dem Flur getroffen und es wurde 1 Std Frühsport gemacht. RESPEKT!! Tim und Luka unsere Betreuer/Sporttrainer haben tatsächlich noch fast alle Kinder zum Frühsport animiert.

Da hat das Frühstück aber auch gut geschmeckt.

Um 10 Uhr hatten wir eine Verabredung mit den Fledermäusen. Alle die neuen selbstgemachten T-Shirts an und los. Wir sind zusammen in die Kalkberghöhlen gegangen und unsere Führerin hat uns so viel Interessantes erzählt. Dann kam aber auch noch das Fledermausmuseum Noctalis und ich konnte noch eine Begegnung mit FOXY, der indischen Flughündin organisieren. Dafür vielen Dank an Noctalis. Foxy war sooo cool. Wir wollten sie so gern anfassen, als sie auf dem Rücken der Tierpflegerin herumgeklettert ist und Früchte genascht hat.

Nach Foxy sind wir noch kurz in die Stadt und dann zurück. Es war so heiß und wir wollten unsere Snacks essen und endlich baden gehen.

Ab ins Wasser, wir haben die Badestelle eingenommen und sehr viel Spaß gehabt. Später wieder spielen: Volleyball, Fußball... Abendbrot essen. Spielen und dann gab es frische selbstgemachte Crêpes, lecker. Mit Apfelmus, Zimt und Zucker oder Nutella. Voll gefuttert wurde aber weiterspielt. Es gab aber bei unserer Lagerfeuerparty auch noch andere Leckereien. Blaue Schlumpfbrause (ohne Zucker), nach was hat die geschmeckt? Ich weiß es nicht, musste aber mal probiert werden 😊

An dieser Stelle sollte aber auch gesagt werden, dass wir jeden Tag Gemüse, Salat und Äpfel und Bananen gegessen haben.

Spät ging es dann wieder zu Bett. Bevor dann Alle zu Bett gehen, müssen alle Kids ihre Glukosewerte in die Liste einschreiben und überlegen, ob alles ok ist. Hier nochmal eine Capri Sonne, da noch mal Insulin spritzen, Pumpen Basalrate runter setzen usw.

Sonntag:

Sonntag, nach dem Frühstück: Rucksack packen (Traubenzucker nicht vergessen!)

10 Uhr Abfahrt mit vier Großraumtaxi im Konvoi nach Trappenkamp in den Erlebniswald. Hier wurde 4 Std getobt und gespielt. Zwischendurch gab es Mittag. Wir haben uns selbst HOT DOGS gemacht. Eigentlich waren es Cold Dogs, denn wir hatten keine heißen Würstchen, sondern nur kalte. Ketchup, Senf, Remoulade, Gurken und Röstzwiebeln, schön rumschmieren, war ja draußen, egal. LECKER. Um 14 Uhr wurden wir wieder abgeholt und wir sind zur Eisdiele gefahren. Dort gab es ein Eis für ALLE und zurück nach Segeberg.

Wir wollten schließlich noch schwimmen, also ab ins Freibad. Nach dem Freibad gab es eine kurze Pause und alle wollten weiterspielen, raus, Action machen.

Jetzt kam die Überraschung: Ole, der Selbstbehauptungstrainer, hat mit den jungen Leuten Selbstbehauptung geübt. Es war toll. Man konnte sich so richtig auspowern und wenn uns jetzt einer angreifen will... nicht mit uns!

Langsam kam der Hunger und ab zum Abendessen. Und wieder raus. Wir hatten so viel Glück mit dem Wetter. Wir haben die verschiedensten Spiele gemacht und wieder frisch gemachte Crêpes gegessen.

Dann kam das FOTO-Event. Jeder konnte sich ein Foto mit einer Sofortbildkamera machen, das sollte ein Erinnerungsfoto werden. Diese ganzen Fotos wurden dann auf eine Leine mit Klammern und Lichtern gehängt und bestaunt. Später hat jeder seine Fotos mitgenommen.

Nun kamen auch langsam schon mal die Aussagen: Müssen wir Morgen schon wieder nach Hause? Ohhhh, schade....

Montag:

Montagsmorgen nach dem Frühstück haben wir die Zimmer geräumt und zusammen aufgeräumt und geputzt. Endlich fertig konnte man entscheiden, ob man in die Stadt bummeln wollte oder Minigolf spielen.

Nach zwei Stunden Minigolf war es aber auch schon wieder Zeit zurückzugehen, denn der Hunger kam, alle Snacks aufgegessen, sind wir noch auf die Wiese um „Flieger“ zu starten. Kennt ihr die Dinger noch von früher? Styroporflieger zusammen, Propeller drauf und losfliegen?

So, nun war es auch schon 14 Uhr und die Eltern standen schon vor der Tür.

Das war unsere Freizeit...ich hoffe ich habe nichts vergessen.

In der WhatsApp-Gruppe wurde ja schon vorher viel hin und her geschickt, aber jetzt wurde auch erstmal ausgetauscht: Ich will unbedingt nächstes Jahr wieder mit...ich auch....ich auch ...ich auch.....

Herzlichst Eure

Andrea Witt

Diabetesberaterin DDG

