

## So war unser Sommercamp in Lübeck 2021

'n Abend,

und hier der Bericht des Lübecker DDH-M Camps:

Von Donnerstag bis Sonntag treffen sich **40 junge Menschen mit Diabetes ab 13 Jahren in Lübeck** zum Pfingst-/Sommer-Diabetes-Camp. Alle mit Corona-negativ-Test und Schnutenpullis im Gepäck.

### Donnerstag, nach der Ankunft

Nachdem die Formalitäten geklärt waren, ging es auf die Zimmer, das beste Bett besetzen.

Wir hatten erneut tolles Wetter, so konnte alles draußen stattfinden. Immer wieder haben sich alle unter dem großen alten Baum neben dem **DDH-M Banner „Gemeinsam sind wir mutig und stark“** getroffen. Das sollte auch unser Motto des Camps sein.

Nachdem wir alle Zimmer belegt hatten, wurden Sesamkringel und türkische Fladen gefuttert, die waren sooo lecker. Satt und zufrieden gab es ein **kleines Kennlernspiel**. Danach sind wir erst einmal in die Stadt gelaufen, um ein paar Kleinigkeiten einzukaufen. Wieder zurück gab es ein leckeres Abendbrot.

Nach dem Essen sind wir auf den Sportplatz gegangen und haben unsere alljährlichen **T-Shirts besprüht**. Es sind wieder Super-Kreationen dabei rausgekommen. Alle T-Shirts kamen zum Trocknen auf die Wäscheleine (das eigentliche Volleyballnetz). Dann folgten verschiedenste **Ballspiele, Frisbee und ein paar „chillige“ Momente auf dem Rasen**. Irgendwann wurde es mit den Mücken so schlimm, dass wir zurück in die Jugendherberge mussten. Notfallapotheke: Fenistil und Mückenspray gekauft und weiter geht's. Ziemlich kaputt und zerstoichen haben wir aber trotzdem noch eine **Diabetesschulung** gemacht und ein bisschen genascht und geklönt.

Nachdem alle Glukosewerte in der BZ-Liste vermerkt waren, ging es zu Bett, zumindest auf die Zimmer. Zu Bett und Licht aus hat ja noch gedauert. Erst musste noch geklärt werden, wo die ganzen Handys liegen: Sind sie alle entsperrt? Wer hat ein Lesegerät? Wer hat welchen Sensor? Wo liegt dieser? Findet man den Sensor in der Nacht? Denn unsere Nachtwachen sind **3x in jeder Nacht durch die Zimmer gegangen, um die Glukosewerte zu checken**.

Hier mal wieder eine Capri-Sonne, dort mal korrigieren. Aber meistens war es die Capri-Sonne, weil der Wert zu niedrig war, obwohl die Basalraten jeden Tag und jede Nacht runtergesetzt worden sind. Die gute Luft in SH und die viele Bewegung den ganzen Tag bringt den Zucker doch schon durcheinander.

Sehr schön, dass wir seit einigen Jahren die Glukosesensoren haben, das macht unsere Arbeit als Betreuer wirklich sehr viel einfacher.

- Als Problem hat sich jedoch die Follower-App erwiesen: Die Kinder sind mit Diabetesberatern und Betreuern zusammen, welche alle selbst Diabetes haben. Während des Camps ist es also nicht notwendig, dass die Eltern die Blutzuckerwerte der Kinder verfolgen und sich bei ihnen oder uns melden. Im Camp wird aufeinander Acht gegeben, sich geholfen und sich gegenseitig unterstützt: Bei Unterzuckerungen hielten die Betreuer oder die anderen Teilnehmer schon Capri-Sonnen, Traubenzucker und Müsliriegel bereit. Es ist für alles ausreichend gesorgt. Für die Kinder und Jugendlichen sowie für die Eltern bedeutet das Camp Urlaub und eine Pause vom Alltag.
- Habt Vertrauen in uns und besonders in eure Kinder. Sie machen das alle sehr gut! Unsere Junior-Betreuer haben alle gesagt: „Gott sei Dank, dass es die App früher bei uns noch nicht gegeben hat.“ Nächstes Jahr wird dies auch in der Anmeldung vermerkt sein: „Follower-App muss ausgestellt werden, bzw. Eltern beobachten nur still.“ Diese App ist Fluch und Segen zugleich...

## Freitag, beginnt mit Sport

**Frühspport** mit Luka und Tim: 1 Std laufen...Respekt! Man soll sich wundern, dass immer wieder so viele mitmachen. Dann Frühstück und ein **Spaziergang durch die Lübecker Altstadt** bis zu den Wallanlagen, um dort **Minigolf** zu spielen. Dann gab es noch Zeit zur freien Verfügung und nachmittags gab es die leckeren frischgemachten **Crêpes**. Mit drei Crêpe-Makern und den drei Damen dahinter schafft man es, eine große Menge zu backen, ja, so 100 waren das bestimmt. Mit Apfelmus, Nutella, Zimt und Zucker. Oder Crêpes Spezial mit Zimt und Zucker und Nutella und Banane. Lecker.

Und wieder **Sportplatz**....

Nach dem Abendessen ging es erneut auf die Sportanlage, diesmal aber mit ausreichend Mückenspray. Kaputt und müde kehrten wir unter unseren schönen Baum zurück.

**Schulung, klönen „chillen“.**

## Samstag, wieder Frühspport mit Tim, Luka und Mascha

Nach dem Frühstück haben wir unsere Rucksäcke gepackt, um nach Scharbeutz in den **Kletterpark** zu fahren. Wir hatten extra einen Bus gemietet (Möller Reisen, 5 Sterne, Comfort usw.). Die Kids meinten, dass man mit solch einem Bus ja stundenlang fahren könne, die Strecke wäre viel zu kurz. Tja, die war wirklich kurz, denn wir sind durch den Herrentunnel gefahren und schwupp waren wir da.

Ab in die Bäume und geklettert was das Zeug hält. Um den Zucker hochzuhalten, wurden zwischendurch Capri-Sonnen und viele Gummischlangen verteilt. Zu Mittag gab es dann auch noch „Hot Dogs“, die aber „Cold Dogs“ waren, weil wir die Würstchen kalt essen mussten, aber immerhin mit Röstzwiebeln, Gurken, Remoulade, Senf, Brötchen: so wie es sich gehört.

Kaputt und verschwitzt ging es direkt zum Strand, **ab in die erfrischende Ostsee**. Baden in der Ostsee, Sonnenbaden und Chillen. Am Strand hat uns der Busfahrer wieder eingesammelt: Ab durch den Tunnel in Richtung Unterkunft.

Zurück an der Jugendherberge warteten aber auch schon Ole und Stefan, unsere Selbstbehauptungstrainer. Jetzt gab es erstmal mehrere **Einheiten zum Selbstschutz und zur Selbstbehauptung**. Wir haben viel gelernt und wenn uns jetzt einer „anpackt“, sind wir gewappnet.

Jetzt wurde es aber auch Zeit fürs Abendbrot. Als Nachtisch gab es wieder wunderbare Crêpes. Nach dem anstrengenden Tag wollte diesmal keiner mehr auf den Sportplatz. Die Mücken nerven. Also wieder unter den Baum auf die Decken und klönen, chillen und auch **ein bisschen Schulung und Spiele**.

Dann kam die Idee von einer **Nachtwanderung zum Holsteintor** auf. Oh ja, das machen wir und dann ging es um 23 Uhr los. Die einstündige Nachtwanderung wurde eine zweistündige Nachtwanderung. Danach waren wirklich ALLE müde und kaputt. Ab in die Federn.

## Sonntag, leider der Abreisetag

Frühstück und Zimmer sauber machen und die **Abschlussrunde**.

Diese wurde sehr, **sehr emotional**. Ich hatte mich bei meinen Betreuern bedankt, dann haben sich meine Betreuer bei mir bedankt. Ihr müsst euch einfach vorstellen, dass meine Jungbetreuer ja alles „alte Zuckerschnuten“ sind. Sie haben beschrieben, wie ihr Leben aussieht und wie es wohl ausgesehen hätte, hätten sie mich und die Zuckerschnuten nicht gehabt.

Dann haben wir alle schon feuchte Augen gehabt.

Ich kam dann noch mit der Frage an jeden: „**Warum ist euch das Camp so wichtig?**“ Die ersten Antworten kamen so sehr emotional, dass die nächsten kaum noch sprechen konnten. Es wurden Tränen vergossen, sich bedankt, sich selbst reflektiert und weiter „geheult“ und Taschentücher ausgeteilt.

Was haben eigentlich ALLE gesagt? Die Freizeit ist so wichtig, weil ohne diese Freizeiten das Selbstbewusstsein nicht gekommen wäre. Hier fühlt sich jeder gleich, nicht als Außenseiter. Hier versteht jeder jeden. Hier darf man sein, wie man ist. Ach, das waren so schöne Worte...für uns ALLE.

Nachdem wir die Tränen getrocknet haben, sind wir zur Wakenitz gegangen, denn dort wartete eine alte Barkasse, die wir gemietet hatten. So sind wir alle **auf die Barkasse** gestiegen und für eine Stunde **um die Altstadt geschippert**. Zwischendurch gab es noch einen **Kurzvortrag von Yasin, einem jungen Mann mit Diabetes**, der uns **über das Berufsleben** (Bewerbung, Vorstellungsgespräche, Amtsärzte, Schwerbehindertenausweis usw.) erzählt hat. Gleichzeitig war er auch der Profi für glutenfreies Essen. Wir haben viel von ihm lernen können und es kam der Wunsch auf, nächstes Jahr viel mehr über das Erwachsenwerden im Berufsleben zu hören.

Aber auch solch eine schöne Tour geht zu Ende und es war Mittagszeit. Alles was wir noch hatten, wurde aufgegessen und zum Schluss sollte es noch eine **Hubba Bubba-Kaugummiblasen-Challenge** geben. Wer macht die größte Blase? Aber irgendwie war das nicht so doll...also weiter schmatzen.

Nun kamen aber auch schon einige Eltern und die ersten Kids mussten zum Bahnhof. Wieder ein paar Tränen vergossen und das Versprechen: **Nächstes Jahr sehen wir uns wieder.**

Tja, nun war das Camp schon wieder zu Ende. Es war ein tolles Camp, tolle junge Leute.

In den nächsten Stunden ging es dann auf WhatsApp noch richtig rund. **Es gab so viele schöne Danksagungen an mein Team und mich**, dass man auch zu Hause schon wieder mit Tränen in den Augen saß.

Aber das ist eben so schön, dass den Kids dieses Camp so viel Vertrauen und Selbstbewusstsein schenkt. Dieses Gefühl nicht allein zu sein.

## GEMEINSAM SIND WIR MUTIG UND STARK!

Wer nicht da war, hat viel verspasst!

Ich hoffe, dass ich nichts vergessen habe.

Nach dem Camp ist vor dem Camp. In 9 Monaten kommt schon das Pfingst-Camp in Plön.

Übrigens: Ich hatte vor einer Woche die Lübecker Nachrichten angerufen und gefragt, ob sie etwas über unser tolles Camp schreiben wollten, dann würden wir den Journalisten zur Barkassenfahrt einladen um Original-Töne der Kids einzufangen.

Als Antwort bekam ich, dass es nicht interessant genug wäre.....

Na, wenn die meinen....

Herzlichst Eure

*Andrea Witt*

Diabetesberaterin DDG