

So war unser Pfingstcamp in Plön 2022

Hallo an Alle,

hier der Bericht von dem supertollen Pfingstcamp 2022.

Von Freitag bis Montag trafen sich knapp **40 junge Menschen mit Diabetes ab 14 Jahren in Plön** zum Pfingst-Diabetes-Camp. Schon Wochen vorher wurden per WhatsApp Ideen, Namen, Hobbys, Glukosewerte, Typen von Pumpe, CGM oder Pen usw. rege ausgetauscht.

Alle Kinder waren schon so aufgeregt.

Freitag - Anreisetag, Workshop, Kreativität

Die Kinder und Jugendlichen reisten ab 14 Uhr per Bahn und per Auto an. Antonia aus Bayern war sogar schon einen Tag vorher losgefahren, damit sie es rechtzeitig schafft.

Das Wetter war ein Traum und pünktlich zum Freitag wurde es superschön.

Als Erstes wurden die Zimmer bezogen und die Bettnachbarn kennengelernt. Danach kamen alle wieder raus auf das Riesengelände der DJH direkt am Wasser und wir haben uns mit den ersten Leckereien versorgt. Dann ging es richtig los mit der ersten Vorstellungsrunde: Wer kommt woher, wie lange ist Diabetes schon in deinem Leben?

Anschließend gab es einen Workshop mit der Referentin Monja Buche (Sozialpädagogin) zu dem Thema: Was hat Corona mit uns gemacht? Corona ist ätzend! Wie können wir uns selbst aus dieser schweren Zeit helfen?

Für die nächsten Tage gab es die Hausaufgabe: Was hat uns in der Corona-Zeit gefehlt? Auf was bin ich stolz, dass ich es geschafft habe? Wo sehe ich mich in der Zukunft? Diese Aufgaben haben wir dann am nächsten Tag aufgeteilt und in kleineren Gruppen erörtert. Am dritten Abend haben wir alle gemeinsam die Antworten und Ideen besprochen.

Nach dem Workshop machten wir alle „Lachyoga“ und anschließend wurde gespielt, geplaudert oder „gechillt“. Die ersten Grüppchen haben sich gebildet und dann war auch schon Zeit für das Abendessen. Auf dem Essensplan standen die leckersten Sachen in warm und kalt und am Ende der Freizeit waren sich alle Kinder einig, dass es das beste Essen überhaupt in einer Jugendherberge war.

Am Abend war es Zeit wieder unsere obligatorischen T-Shirts zu besprühen und tolle Kreationen hingen dann auf der Leine. Danach spielten die Kinder Kartespiele, Fußball, Volleyball, Tennis usw. und die ersten gingen auch schon im großen Plöner See baden. Um Mitternacht wurden dann langsam die Zimmer aufgesucht und mit der Nachtwache besprochen, wo die Handys und die Glukosemonitore liegen, damit in der Nacht keiner gestört wurde. Die Nachtwache ging immer 2-3 x die Nacht durch und kontrollierte die Glukosewerte. Obwohl alle Kids das Insulin reduziert hatten, gab es doch einige Unterzuckerungen. Dann hieß es Traubenzucker, Fruchtsaftgetränk, Banane und Müsliriegel und weiterschlafen. Und die Kinder haben wieder gelernt, dass es den Muskelauffüllereffekt gibt und man wirklich Insulin reduzieren muss.

Samstag - Frühsport, See, Lagerfeuer

Frühsport mit Tim und Luka. Tim hat mit einigen Krafttraining gemacht und Luka ist mit den anderen durch den Wald gelaufen. Und das morgens um 7 Uhr in der Früh - Respekt.

Nach dem leckeren Frühstück sind wir in den Ort Plön gelaufen, um noch ein paar Sachen einzukaufen. Dann spielten die Kinder wieder sehr viel und es war schon Zeit für das Mittagessen. „Achtung Insulin reduzieren, wir gehen gleich aufs Wasser!“

Dann ging es ab zu Helge und Iris in die Segelschule, um Stand-Up-Paddeln und Tretbooten zu fahren. Die Hälfte der Kids entschied sich für die Tretboote und die andere Hälfte ging auf die SUPs. Nach zwei Stunden haben wir uns auf zwei große Gruppen-SUPs verteilt und es gab einen Wettkampf, welche Gruppe zuerst um die Schwiminsel und zurück gepaddelt ist. Einige sind trockenen Fußes wieder an Land angekommen, andere sind immer wieder ins Wasser gefallen. Was für ein Spaß! Nachdem nun alle von der ganzen Bewegung völlig kaputt waren, wurde erstmal wieder etwas gegessen, Energie getankt und das Insulin reduziert. Anschließend spielten wir wieder Ball und haben das leckere Abendessen genossen.

Dann ging es sofort wieder raus an die frische Luft. Einige spielten, andere führten Gruppengespräche und die restlichen haben sich schon zum Crêpes essen angestellt. Das gehört jedes Jahr unbedingt zu den Camps. Es wurde unermüdlich gebacken und gleich Open Air aufgegessen und sich wieder angestellt.

Zwischenzeitlich entfachten wir das Lagerfeuer und streuten Zauberpulver rein. Das macht schöne bunte Flammen. Und irgendwann war wieder Zeit zum Schlafen oder zumindest in die Zimmer zu gehen.

Sonntag - Camp-Olympiade, Kanutour und Workshop

Der Sonntagmorgen startete wieder mit Frühsport und einem leckeren Frühstück. „Achtung - wieder Insulin reduzieren, gleich beginnt eine Camp-Olympiade.“

Es ging in 4-er bis 5-er Gruppen zu den verschiedensten Stationen. Am meisten gelacht wurde beim Sackhüpfen und beim Wassertragen, aber auch beim Dosenwerden, Kegeln, Dart, Eierlaufen, Weitwerfen und beim Schokokuss essen ohne Hände hatten die Kinder Spaß ohne Ende. Die Preisverleihung fand dann beim Sonntagsbraten statt.

Nach dem Mittagessen fuhren wir auf eine Kanutour. Wir hatten 10-er Canadierboote und wir ruderten vom kleinen Plöner See auf die Schwentine. Ein Stück paddeln, unterwegs baden und wieder zurück. Zwischendurch gab es als Snack natürlich ein paar Leckereien, wie Gummischlangen, Müsliriegel, Knäckebrot als schnelle BEs usw., weil der Glukosewert bei manchen Kindern sank.

Wieder zurück an Land wurden die Boote gesäubert und wir gingen zurück zur Jugendherberge. Einige von uns wollten nicht aufs Wasser und waren während der Kanutour noch mal in die Stadt bummeln gegangen.

Als wir alle wieder an der DJH angekommen sind, gab es noch einmal Crêpes - die waren aber auch lecker.

Wir hatten den ganzen Tag unseren Referenten Yasin Meier dabei, der einen Workshop und Gespräche über Soziales angeboten hat. Von Schwerbehinderung, Job, Ausbildung und die Hürden durch Diabetes und wie man mit dem medizinischen Dienst umgeht. Das hatte er letztes Jahr in Lübeck auch schon gemacht und war für alle sehr interessant.

Als Pause zwischendurch ging es mit Ballspielen, kleinen Gesprächsrunden weiter und es wurden aus Knicklichtern verschiedene Gebilde oder Ohrringe gebaut.

Als es dunkel wurde, sind wir reingegangen und haben unseren Workshop mit Yasin weitergeführt und beendet. Danach ging es mit ein wenig Melancholie ins Bett, weil am folgenden Tag schon alles wieder zu Ende sein würde.

In dieser Nacht hatte der Nachtdienst die erste Tour verschlafen. Ole und Felix hatten das bemerkt und sich gesagt: „Wir übernehmen die Jungs-Zimmer-Runde.“ Gesagt, getan. Beide haben einfach diese Rolle übernommen und es perfekt gemeistert – Respekt! Tim und Luka haben sich ziemlich gewundert, als sie das bemerkt hatten. Dafür gab es beim Frühstück einen kräftigen Applaus.

Montag, Feedback, Schloss und Abreise

Nach dem Frühstück mussten wir die Zimmer räumen und besenrein hinterlassen. Dann machten wir eine Abschlussrunde: Wie fandet ihr das Camp? Warum kommt ihr hier her? Da flossen schon die ersten Tränen. Ein paar Taschentücher später ging es zum Plöner Schloss. Einmal auf den Schlossberg, durch den Schlossgarten gehen, den Ausblick genießen und wieder den Schlossberg runter, denn da wartete schon die Eisdiele.

Jeder durfte sich ein Eis bestellen und es ging auch schon wieder zurück, denn das Mittagessen wartete. Einige Kinder mussten zum Zug und die Eltern der anderen standen abholbereit vor der Tür.

Es wurde sich verabschiedet, geweint, Kontaktdaten ausgetauscht, Fotos hin und her geschickt usw. und dann fuhren alle Kinder und Jugendlichen nach Hause.

Wir Betreuer haben den Rest aufgeräumt und alle Sachen wieder mit vier Autos nach Dersau gefahren. Dann hatten auch wir nach vier wunderschönen Tagen Feierabend.

Fazit

Es war wieder ein tolles Camp. Einige sagten, es wäre das Schönste bis jetzt gewesen. Wir hatten auch so viel Glück mit dem Wetter und die Jugendherberge war so toll. Deshalb haben die Kids entschieden: Hier wollen wir am liebsten wieder hin.

Wenn unsere Betreuer dabeibleiben und auch die Eltern mithelfen, dann bekommen wir das hin. Selbst die Kinder und Jugendlichen wollen alle helfen - Hauptsache es geht weiter.

Die Kinder waren ALLE toll. Ich finde es immer so spannend, wie sich die Kids zusammentun und dieses Mal war es besonders schnell zu sehen. Die Gruppen mischten sich sogar immer wieder durch. Auch schön zu sehen ist, dass die Schüchternen oder die, die von den Eltern geschickt worden sind, sich innerhalb von Minuten integrieren und aktiv einbrachten.

Ihr könnt stolz auf eure Kinder sein, wie sie ihren Diabetes händeln, selbst wenn man erst vier Monate Diabetes hat. Die Kinder sind wieder mit ein bisschen mehr Selbstbewusstsein nach Hause gefahren.

Danksagung

Ein besonderer Dank und die größte Bewunderung geht an meine Jungbetreuer Luka, Tim, Lara, Pauli, Jana, Miri, Louise und Helene. Danke, danke, 1000 Mal danke!!! Ohne euch würde es diese Freizeit nicht geben.

In meine Dankbarkeit schließe ich meinen Mann Thomas mit ein, der wochenlang Pakete schleppt und packt, der mir immer zuhört und sich genauso auf die Camps freut wie wir Alle.

Ein weiterer Dank an:

Monja Buche, Sozialpädagogin aus Halstenbek, die so einen tollen Workshop gemacht hat.

Yasin Meier, Diabetes Typ 1, der uns Soziale Themen nähergebracht hat.

Danke an meine Kolleginnen Marie, Ann-Kathrin und Maike, die mich auch vorher schon unterstützt und bestärkt haben.

Danke an Dr. med. Stefan Mielck, Diabetologe in Plön, der immer auf Abruf dagewesen ist.

Danke an das DDH-M-Team in Berlin, die auch viel Arbeit mit den Anmeldungen haben und auch dafür sorgen, dass wir Fördergelder für diese Freizeiten bekommen. Ohne sie wäre diese Freizeit sehr viel teurer.

GEMEINSAM SIND WIR MUTIG UND STARK!

Herzlichst Eure

Andrea Witt

Diabetesberaterin DDG