

## So war unser Sommercamp in Plön 2022

Hallo an Alle,

hier der Bericht von unserem Sommercamp 2022 in der Jugendherberge Plön.

Von Freitag, den 22. Juli bis Montag, den 25. Juli, fuhren wir mit 33 Kindern mit Diabetes von 10 bis 14 Jahren in unser alljährliches Sommercamp. Unsere betreute Ferienfreizeit ist auch für die jungen Diabeteskinder eine gute Gelegenheit im Diabetesmanagement eigenständiger zu werden.

Viele Kinder konnten es kaum abwarten und waren voller Vorfreude.

### Freitag - Anreisetag, Kennlernzeit

Am Freitag kamen wir dreizehn Betreuer um 11.30 Uhr in der DJH Plön an und sagten: „Da sind wir wieder.“ Es ist schön und sehr hilfreich, wenn man die Jugendherberge schon kennt, weiß, wo alles ist und was einen erwartet.

Nach dem wir unsere Vorbereitungen beendet hatten, durften die Kinder endlich reinkommen. Viele waren schon viel zu früh da und konnten es gar nicht aushalten, endlich zu uns zu kommen.

Bevor wir richtig starten konnten, mussten wir die Bürokratie erledigen. Die Kinder hatten sich währenddessen schon mal auf die Gurken, Tomaten, Wurzel, Bananen, Knäckebrote, Laugenbrezel und Müsliriegel gestürzt, um sich zu stärken.

Dann ging es los und wir begannen mit einem Kennlernspiel. Lustig ging es weiter mit dem gegenseitigen Abwerfen mit bunten Kreidebällen. Das war schon mal der erste Spaß. Später haben wir uns alle ein T-Shirt gestaltet – das darf in keinem unserer Kindercamps fehlen.

Mittlerweile war es schon Zeit für das Abendessen. Danach ging es wieder raus zum Volleyball, Fußball und Basketball spielen. Allen Kindern gefiel es sehr und sie tobten sich noch einmal richtig aus.

Es ging für alle sehr spät zu Bett, aber das ist normal und kennen wir schon.

### Samstag – Kohlenhydrate schätzen und Olympiade

Am Freitag kamen wir dreizehn Betreuer um 11.30 Uhr in der DJH Plön an und sagten: „Da sind wir wieder.“ Es ist schön und sehr hilfreich, wenn man die Jugendherberge schon kennt, weiß, wo alles ist und was einen erwartet.

Nach dem wir unsere Vorbereitungen beendet hatten, durften die Kinder endlich reinkommen. Viele waren schon viel zu früh da und konnten es gar nicht aushalten, endlich zu uns zu kommen.

Bevor wir richtig starten konnten, mussten wir die Bürokratie erledigen. Die Kinder hatten sich währenddessen schon mal auf die Gurken, Tomaten, Wurzel, Bananen, Knäckebröte, Laugenbrezel und Müsliriegel gestürzt, um sich zu stärken.

Dann ging es los und wir begannen mit einem Kennenlernspiel. Lustig ging es weiter mit dem gegenseitigen Abwerfen mit bunten Kreidebällen. Das war schon mal der erste Spaß. Später haben wir uns alle ein T-Shirt gestaltet – das darf in keinem unserer Kindercamps fehlen.

Mittlerweile war es schon Zeit für das Abendessen. Danach ging es wieder raus zum Volleyball, Fußball und Basketball spielen. Allen Kindern gefiel es sehr und sie tobten sich noch einmal richtig aus.

Es ging für alle sehr spät zu Bett, aber das ist normal und kennen wir schon.

## Sonntag – Tretbotfahren, Stand up Paddeling und Lagerfeuer

Am Sonntag nach dem Frühstück gingen wir rüber zur Segelschule und haben uns Tretboote ausgeliehen. Mit 10 Tretbooten sind wir rauf auf den Plöner See gefahren. Nach 1,5 Std waren alle kaputt und brauchten dringend eine Stärkung, also ab zum Mittagessen.

Den Kindern hat es auf dem Wasser so gut gefallen, dass wir nachmittags nochmal zur Segelschule gegangen sind und nochmal Tretboot und SUPs ausgeliehen haben. Und zur Stärkung haben die fleißigen Bienchen an Land wieder Crêpes gebacken.

Nach dem Abendbrot gab es noch verschiedene Spiele. Die meisten haben ein Spiel namens „Werwolf“ gespielt, das scheint im Moment das wichtigste Spiel zu sein.

Später haben Thomas und Finn ein Feuer im Feuerkorb gemacht damit wir Marshmallows grillen und uns aufwärmen konnten.

## Montag – Aufräumen, Eis essen, Abreise

Montag war schon wieder soweit: Abreise. Die Kinder und Betreuer machten sauber und haben die Zimmer geräumt. Zur Belohnung für das Putzen sind wir über den Schlossberg zum Schloss gelaufen und in die Eisdiele Eis essen gegangen.

Anschließend haben wir noch gemeinsam Mittag gegessen und schon standen die Eltern wieder vor der Tür. Nun hieß es Abschied nehmen, ein paar Tränen wurden vergossen und sich für nächstes Jahr wieder verabredet.

## Fazit

Es war wieder ein schönes Camp, das Wetter war mittelmäßig, aber für uns genau richtig. Es haben sich schnell Gruppen gebildet und immer wieder ausgetauscht, niemand blieb allein. Ich würde sagen, es war rundherum gut gelungen.

Für das nächste Camp würde ich mir jedoch wünschen, dass die Kids weniger am Handy „daddeln“ und dass sie besser Kohlenhydrate rechnen können. Viele waren noch recht unselbstständig und brauchten mehr Hilfe, als wir gewohnt waren.

Daher werde ich zum nächsten Sommercamp das Alter hochsetzen. Für alle neuen Kinder gilt die Grenze ab 12 Jahre, nur die schon bekannten Kinder nehmen wir mit, wenn sie noch jünger sind.

Ich freue mich auf den 21. Juli bis 24. Juli 2023 in Plön! (in Planung)

## Danksagung

Ein ganz besonderer Dank gilt:

Meinem Mann Thomas, der mich immer unterstützt, auch in den Wochen vor dem Camp bei den ganzen Vorbereitungen.

An meine zweite Diabetesberaterin Marie und meine Jungbetreuer Luka, Tim, Lara, Pauli, Helene, Miriam, Louise, Jana und Mascha, auf die ich mich auch immer verlassen kann. Sie wissen, was zu tun ist, bevor ich etwas angesagt habe.

Insbesondere ist erwähnenswert, dass sie die Nachtschichten machen und dann am Tage auch immer noch fit sind. In der Nacht gehen die Betreuer 2-3 x durch die Zimmer, um die Glukosewerte zu kontrollieren, Traubenzucker und Saftpäckchen zu geben oder zu hohe Werte zu korrigieren. Dafür sage ich: Danke, danke, danke! Dieses Ehrenamt ist mit Geld nicht zu bezahlen.

Solch ein Camp ist für die Kids das Wertvollste, was wir ihnen im Umgang mit ihrem Diabetes bieten können. Das ist einer der Gründe, weshalb die Jungbetreuer immer wieder dabei sind und ihre freien Wochenenden für die Kids geben. Denn die Jungbetreuer wissen genau, was ihnen so gut geholfen hatte, als sie selbst so „klein“ waren.

Danke auch wieder an das DDH-M-Team in Berlin, die dafür sorgen, dass wir Fördergelder für diese Freizeiten bekommen.

## GEMEINSAM SIND WIR MUTIG UND STARK!

Herzlichst Eure

*Andrea Witt*

Diabetesberaterin DDG