

Liebe Eltern,

Liebe Eltern, wir möchten das Selbstbewusstsein von jungen Mädchen mit Typ-1-Diabetes im Rahmen des Projektes „**Du & Diabetes**“ stärken. Dieses Selbstbewusstsein soll so gefördert werden, dass es auch den Alltag der Mädchen in der Schule, in der Familie und in Freundesgruppen etc. bereichert. Vertrauen Sie hier auf unseren umfangreichen Erfahrungsschatz als junge Frauen mit einem langjährigen Typ-1-Diabetes. Unser Ziel ist, dass Ihre Tochter von unseren und den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen lernt.

Die Schwerpunkte unseres bislang einzigartigen pädagogischen Konzepts sind:

- selbstsicherer Umgang mit dem Diabetes und Integration in den Alltag
- Verhalten in besonderen Alltagssituationen
- Austausch und Gruppengespräche zu „schwierigen“ Themen wie „Gefühle“, „Erwachsenwerden“ und „Umgang mit dem Diabetes im sozialen Umfeld“
- gemeinsame Erlebnisse, Gruppengespräche und Gruppenaktivitäten

Die Teilnahme am Projekt Du & Diabetes ist für alle Teilnehmerinnen kostenfrei. Wir übernehmen auch die Fahrtkosten!

Junge Mädchen, die neben Pubertät, Freundschaft & Beziehung, Schulstress, zusätzlich eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus Typ 1 entwickeln, stehen vor vielen Herausforderungen. Das im Alltag zu bewältigen ist oft erdrückend und der Diabetes wird dann als „zu viel“ empfunden und nicht angenommen.

Durch Schulungen und Aktivitäten sollen diese jungen Mädchen mit Diabetes Typ 1 lernen, den Diabetes gut in den Alltag zu integrieren und diesen nicht als Hemmnis oder Hürde zu sehen, auch nicht bei besonders außergewöhnlichen Situationen.

Danke!

Das Projekt *Du & Diabetes* hat Klara Kaden ins Leben gerufen. Wir möchten ihr besonders danken, sowie auch ihrem gesamten Team mit Judith Herbst, Marianne Joseph und Ruth Benson, alle junge Typ 1erinnen. Klara Kaden ist Vertreterin der DDH-M Jugend.

Du möchtest gerne mehr über unsere DDH-M Jugend und zu unseren vielen Projekten erfahren und mitmachen? Dann komm zu uns, auch, wenn dir die Online Community zu anonym ist.



Finde uns auch auf Facebook oder auf unserer Webseite.

Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01
BIC: BFSW DE33 BER



Dieses Projekt wird durch den BKK Dachverband gefördert.

Dein Partner bei Diabetes

Deutsche Diabetes-Hilfe
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
E-Mail: info@ddh-m.de
Webseite: menschen-mit-diabetes.de oder www.ddh-m.de
TEL.: 030 201 677 45
FAX: 030 120 894 709
Gern vermitteln wir Dir den Kontakt zu den Landesverbänden.



DEUTSCHE DIABETES-HILFE
Menschen mit Diabetes

Du bist ein Mädchen von 13 bis 17 Jahren mit Diabetes Typ 1?



Du willst verstehen, wie Du Deinen Diabetes gut in Dein Leben integrieren kannst? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Du & Diabetes - Berlin

Eine Information von Deutsche Diabetes-Hilfe
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

© Grafik Klara Kaden

Liebe Mädchen,

wir haben alle Vier auch schon lange Typ-1-Diabetes und wir wissen um die vielen kleinen Herausforderungen, die Du jeden Tag in Deinem Alltag mit dem Diabetes meisterst. Deshalb möchten wir unsere Erfahrungen mit Dir teilen. Wir möchten von Dir erfahren, wie Du mit dem Diabetes umgehst. Denn Deine einzigartigen Kniffe und Tricks aus dem Alltag können auch anderen Mädchen in einer Situation helfen.

Gemeinsam möchten wir mit Euch:

- Erlebnisse schaffen bei Aktivitäten, die Dich und die Gruppe stärken
- Einen Raum schaffen für alle Themen, die Dich bewegen
- Unser aller Erfahrungen teilen, besonders, um den Alltag gut zu meistern
- Tricks und Hilfestellung vermitteln und mit Dir erarbeiten, um Schwierigkeiten mit dem Diabetes und den Umgang mit schlechten Gefühlen anzugehen

Lerne viele andere interessante Mädchen mit Diabetes in Deinem Alter kennen und tausche Dich mit ihnen aus.

Gemeinsam einfach mehr erleben!

Eure Teamerinnen



Klara Kaden, 27 Jahre
Studentin Medizin
Diabetes seit dem 9. Lebensjahr
Pumpe + CGM
mag Yoga
und wissenschaftliche Forschung



Judith Herbst, 26 Jahre
Studentin Gesundheitswissenschaften
Diabetes seit dem 5. Lebensjahr
Pumpe + Blutzuckermessgerät
jongliert nicht nur ihr Leben



Marianne Joseph, 27 Jahre
Studentin Politik, Verwaltung & Organisation; Physiotherapeutin
Diabetes seit dem 18. Lebensjahr
Pumpe + FreeStyle Libre
bringt gerne Dinge in Bewegung



Ruth Benson, 31 Jahre
Studentin Psychologie
Diabetes seit dem 2. Lebensjahr
Pumpe + FreeStyle Libre
Erfolg ist kein großer Schritt in der Zukunft, sondern ein kleiner Schritt heute

Kontakt und Anmeldung:

Klara Kaden
E-Mail: anna-klara.kaden@charite.de
Telefon: 0174-285 60 58



Viele tolle Aktivitäten und Gespräche erwarten Dich!

Treffpunkt: Virchowweg 3, 10117 Berlin

-  **Gespräch (25.10.2019) 16-19 Uhr**
„Sport, Gewicht & Ernährung“
-  **Aktivität (08.11.2019) 16-19 Uhr**
„Klettern in den Bäumen“
-  **Gespräch (22.11.2019) 16-19 Uhr**
„Mein Arzt und Ich“
-  **Aktivität (06.12.2019) 16-19 Uhr**
„Schlittschuhfahren“
-  **Gespräch (20.12.2019) 16-19 Uhr**
„Gefühle und Herzentemen“
-  **Aktivität (17.01.2020) 16-19:30 Uhr**
„Yoga für Dich“
-  **Gespräch (31.01.2020) 16-19 Uhr**
„Reisen & die Welt erkunden“
-  **Aktivität (14.02.2020) 16-19 Uhr**
„Swing das Tanzbein“
-  **Gespräch (28.02.2020) 16-19 Uhr**
„Über- & Unterzucker“
-  **Aktivität (13.03.2020) 16-19 Uhr**
„Kajak fahren“
-  **Gespräch (27.03.2020) 16-19 Uhr**
„Erwachsenwerden & soziales Umfeld“
-  **Aktivität (24.04.2020) 16-19 Uhr**
„Kochen & Genießen“