

# Wittener Diabetes- Jugendkurse

**Schulungswochen für Jugendliche mit  
Diabetes zwischen 13 - 18 Jahren.**



**PRO KID**   
HILFEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN E.V.

Die Veranstaltungen werden

**vom 06.04. – 10.04.2021 sowie  
18.10. – 22.10.2021**

Kurs 1: im Freizeitheim Wartenberg, Witten  
Kurs 2 im Freizeitheim Wartenberg, Witten  
  
stattfinden.

Ggf. sind erneut coronabedingte Verschiebungen erforderlich. Dazu werden Sie zeitgerecht informiert.

Die Diabetes-Erkrankung steht im Jugendalter den entwicklungsbedingten Bestrebungen nach Unabhängigkeit, selbständiger Meinungsbildung und Selbstentdeckung in Vielem konträr gegenüber. Die Bewältigung dieses inneren Konfliktes, der in diesem Lebensabschnitt oft größere Probleme bereitet als die medizinische Seite, belasten die Jugendlichen und ihre Eltern auf besondere Weise.

Im Austausch mit anderen Mitbetroffenen neue Freiräume, erweitertes Wissen und Können sowie Verantwortlichkeit zu erwerben, kann den Weg in die schrittweise Unabhängigkeit und Normalität bahnen helfen.

Um Ihnen und Ihren Jugendlichen hierbei weiterhelfen zu können veranstalten wir einen Schulungskurs in einer alltagsgerechten Umgebung unter Berücksichtigung der speziellen Anliegen und Fragen für diese Altersgruppe. Die Räumlichkeiten der R.-Steinerschule Witten bieten uns in den Ferien dazu ein sehr geeignetes Ambiente.

Im Rahmen der ganztägigen Betreuung und Heranführung an die selbständige Diabetesversorgung werden die Jugendlichen durch konkrete, alltagsbezogene Erfahrungen und gemeinsamen Übungen den Umgang mit ihrem Diabetes und die physiologischen Vorgänge in ihrem Körper besser verstehen lernen. Das Lernen gemeinsam mit anderen Jugendlichen gibt während des Kurses ebenso Raum für Fragen „die ich immer schon mal stellen wollte“ finden, als auch für gezielte Übungen bei individuellen Problemen (z. B. Unterzuckerprobleme).

Bei einem Begrüßungs- und Abschlußgespräch werden die individuellen Fragen und Anliegen der Eltern und Jugendlichen berücksichtigt und Wege gesucht für ein nachhaltige Verbesserung der Therapiedurchführung. – damit das neu Erlernte anschließend in den Alltag einfließen kann.

Ein Team mit einer Diätassistentin, Ärzten, Diabetesberaterinnen und jungen Helfern wird in der Woche für das Wohl der Jugendlichen zur Verfügung stehen.

## Anmeldung zum Schulungskurs für diabetische Jugendliche

**Vom 6. – 10.04.2021 bzw. 18.10. - 22.10.2021**

Name, Vorname: .....

geb.: .....

Diabetes seit: .....

Name des Versicherten:

.....

Krankenkasse: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Tel.: .....

Betreuender Arzt: .....

An welchen Themen sind Sie besonders interessiert, was ist für Ihre Tochter/Ihren Sohn besonders wichtig, zusätzliche Krankheiten u. a.

.....  
.....

- Unser Kind kann an diesem Kurs nicht teilnehmen, wir sind aber an weiteren Schulungskursen und Informationsveranstaltungen interessiert:

Bitte keine weiteren Einladungen schicken

.....

Ort, Datum      Unterschrift d. Erziehungsberechtigten

**Bitte bis zum 20.03. bzw. bis 30.9.2021 zurücksenden an:  
Pro Kid e.V., Altes Feld 35, 58313 Herdecke**

**Folgende Inhalte werden Thema in der Woche sein:**

- Wie reagiert mein Körper auf Bewegung und Krankheit, wie kann ich da handeln? Grundlagen der Insulinwirkung und der Diabeteskrankheit.
- Kontrolliertes Erarbeiten und Hinterfragen von eigenem „Werkzeug“ für selbständige Entscheidungen im Umgang mit dem Diabetes.
- Wie bemerke ich meine Unter- und Überzuckerungen und wie gehe ich damit um?
- Tipps, Tricks und Grundlagen der Ernährung, Lehrküche (gemeinsames Kochen), gemeinsames Einkaufen.
- Überprüfung des BZ-Messens und der Spritztechnik, ggf. Erlernen neuer Spritztechniken.
- Sportliche Aktivitäten, Kino/Video-Abend, gemeinsames Essengehen.
- Austausch über Erfahrungen und Gedanken rund um den Diabetes.
- 2 x tgl. Lernvisite mit Möglichkeit zur BZ-Korrektur-Einstellung.
- Themen wie Berufswahl, Führerschein, Umgang mit Alkohol und ähnliche altersgerechte Fragen
- Künstlerische Veranstaltungen

**Verbindliche Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl!) bis zum 20.03. bzw. 30.09.2021 erforderlich!**

Der Kurs wird im Rahmen einer altersgerechten Kreativ- und Schulungswoche abgehalten. Ein Eigenanteil wird angesichts der nicht möglichen Übernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen erforderlich sein. Die Gruppengröße ist begrenzt. Bitte deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

Erfahrungsgemäß profitieren Jugendliche in besonderem Maße von solchen Schulungen. Sie profitieren besonders davon, dort neue Freunde zu finden und gemeinsam neue Lebensfreude zu entdecken, aber auch von konkreten Erfahrungen unter dem Aspekt der anstehenden Verselbständigungsschritte. Bei der geplanten Schulung werden zusätzlich zu bewährten Inhalten, therapeutische und pädagogische Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde einfließen.

Gerne greifen wir inhaltliche und organisatorische Anregungen Ihrerseits auf, auch beantworten wir Ihnen gerne alle noch offenen Fragen (Telefon-Nr. s. unten).

Über den weiteren Verlauf der Vorbereitungen werden Sie nach der Anmeldung informiert.

Mit freundlichen Grüßen



für das Vorbereitungsteam:  
Dr. med. Dörte Hilgard, Diabetologin DDG  
Kinder-Endokrinologin und -Diabetologin

Veranstalter: Pro Kid e.V., Altes Feld 35,  
58313 Herdecke,  
Tel. 02302 / 9642-700, Fax -709  
[Hilgard@prokid-herdecke.de](mailto:Hilgard@prokid-herdecke.de)

in Kooperation mit  
Praxis Dr. Hilgard, Bahnhofstr. 54,  
58452 Witten, 02302-56030  
oder Handy Hilgard 0171 / 95 82 613