

Gemeinsam aktiv: Familienwochenende 2019 in Bad Blankenburg

Am 27. September war es wieder soweit. 18 Familien mit ihren Kindern reisten zum gemeinsamen Familienwochenende in der Landessportschule Bad Blankenburg an.

Nachdem die Familien ihre Zimmer bezogen hatten, trafen wir uns zur Begrüßung und gemeinsamen Abendessen. Unser Maskottchen Hugo begrüßte unsere Kinder und überreichte ihnen ein kleines Begrüßungsgeschenk.

Anschließend war Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen.

Für die Kleinen war zum Austoben nach der langen Anfahrt ein Fußballtraining sowie andere sportliche Betätigungen organisiert, wobei sich die Kinder rege beteiligt haben.

Der Samstag

begann für alle nach dem Frühstück sportlich. In der Sporthalle sorgten die Trainer für Spiele mit Spaß bei Wettkämpfen für Groß und Klein.

Anschließend gab es eine Gesprächsrunde mit dem Kinderdiabetologen Herrn Dr. Lemmer zu Neuerungen in der Diabetestherapie der Kinder. Es wurden viele Fragen der Eltern beantwortet, während zur gleichen Zeit ein Kinderkurs zum Thema: Mein innerer Schweinehund - vom Saboteur zum Freund - mit den Diabetesberaterinnen Sylke Schlehahn und Brigitte Wodsedalek statt.

Ziele dieses Workshops waren,

- den inneren Schweinehund näher kennenzulernen und zu verstehen, in welchen Bereichen des Alltags er sehr aktiv ist und
- Möglichkeiten kennenzulernen, die zu einem besseren körperlichen, seelischen und geistigen Gleichgewicht führen können.

Alle Kinder haben sehr gut mitgemacht, großes LOB!

Für die Eltern und Betreuer gab es Vorträge und Gesprächsrunden mit Herrn Dr. Karsten Milek und seiner Frau Dr. rer.med. Susanne Milek zu den Themen

- Diabetesmanagement und Motivation
- Supervision für Eltern
- Insulin und andere Geschichten
- Diabetes und Sport

Herr Dr. med. Karsten Milek gab uns in seinem sehr kurzweiligen Vortrag Aufschlüsse von der Entdeckung bis zur Gegenwart des Insulins und seine Frau Dr. rer.med. Susanne Milek erläuterte uns anhand der Bedürfnispyramide die menschlichen Bedürfnisse und Motivationen, um die Motive unseres Handelns im Diabetesalltag besser zu verstehen.

Am Nachmittag wanderten alle in das schöne Schwarzatal. Bei guten Gesprächen konnten sich die Eltern und Kinder besser kennenlernen und gegenseitig austauschen. Das sonnige Herbstwetter trug dazu bei, dass besonders die Kinder viel Spaß hatten

Nach einem leckeren Abendessen gab es eine Bilderpräsentation von Familienwochenenden der letzten 10 Jahren in der Landessportschule.

Ein besonderes Highlight für Klein und Groß waren die Darbietungen des Kinderliedermachers Rainer Püschel mit seinem Waschbären Frank, bei dem die Kinder sofort mit einbezogen waren und am Ende die Kleinen mit den Großen zusammen tanzten.

Der Sonntag

begann noch einmal mit Spiel und Spaß für Groß und Klein. Unsere Trainer hatten sich verschiedene Wettkämpfe ausgedacht und dafür unterschiedliche Parcours aufgebaut.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen hieß es dann, Abschied zu nehmen und nach einem schönen erlebnisreichen Wochenende die Heimreise anzutreten.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die vielen Helfer, die zum guten Gelingen unseres Treffens beigetragen haben.

Elisabeth Otto

Jugendreferentin Thüringer Diabetiker e.V.