

# Herdecker Jugendkurse 2018

Schulungswoche für  
Jugendliche mit  
Diabetes zwischen  
13 und 17 Jahren

Die Veranstaltungen werden  
vom

So. 25.03. - 29.03.2018

+

Mo. 15.10. - 19.10.2018

im Kinderhaus des  
Gemeinschaftskranken-hauses  
Herdecke

stattfinden.

Liebe Jugendliche!

In dieser Woche würden wir gern mit Euch

- Erfahrungen und Gedanken rund um den Diabetes austauschen
- Sport- und Bewegungsanpassung theoretisch und praktisch erproben
- Grundlagen der Insulinwirkung und des Diabetes mell. Typ 1 besprechen
- Tools für selbständige Entscheidungen im Umgang mit dem Diabetes erarbeiten
- Umgang mit Unter- und Überzuckerungen diskutieren
- Tipps, Tricks und Grundlagen der Ernährung, gemeinsames Einkaufen und in der Lehrküche kochen
- BZ-Messen und Spritztechnik überprüfen
- Ein Update machen und neue Technologien vorstellen
- Sportliche Aktivitäten, Kino/Film-Abend, gemeinsames Essengehen
- Individuelle Therapiebesprechung zur Stoffwechseleoptimierung durchführen
- Kunst gestalten
- Miteinander Spaß haben!

**Wir freuen uns auf Euch!**

Anmeldung zum Herdecker Jugendkurs

So. 25.03. – 29.03.2018

Mo. 15.10. – 19.10.2018

Name, Vorname: .....

geb.: .....

Diabetes seit: .....

Name des Versicherten: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Tel.: .....

Krankenkasse: .....

Betreuender Arzt: .....

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

.....

.....

.....

Ort, Datum      Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten

**Bitte bis zum 12.03. bzw. 03.10.2018  
zurücksenden an:**

**Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Dr. med. Ansgar Thimm  
Sekretariat Diabetesambulanz  
Gerhard-Kienle-Weg 4  
58313 Herdecke**

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Dr. med. Ansgar Thimm  
Sekretariat Diabetesambulanz  
Gerhard-Kienle-Weg 4  
58313 Herdecke

Liebe Eltern!

Der Alltag in der Jugendzeit ist gekennzeichnet durch körperliche Veränderung, den Wunsch nach Selbstbestimmung und Unabhängigkeit.

Zum einen führt die hormonelle Umstellung zu Schwierigkeiten mit der Blutzuckereinstellung, zum anderen findet die Meinung der Eltern beim Jugendlichen weniger Akzeptanz.

Der Jugendliche orientiert sich immer häufiger an Gleichaltrigen.

Unser Herdecker Jugendkurs ist nah an dem gelebten Alltag der Heranwachsenden und gibt Unterstützung und Motivation zur eigenverantwortlichen und reflektierten Versorgung des Diabetes.

Erfahrungsgemäß profitieren die Jugendlichen in besonderem Maße von dem Austausch in der Gruppe.

Ein wesentlicher Faktor ist, dass sie dort Gleichaltrige finden, die die gleichen Hürden zu nehmen haben.

Bei der geplanten Schulung werden zusätzlich zu bewährten Inhalten, therapeutische und pädagogische Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde einfließen.

Der Kurs wird im Rahmen eines stationären Aufenthaltes abgehalten.

Bitte deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

Ihr/Euer Diabetesteam Herdecke

Tel. 02330 / 62-3709

Fax 02330 / 62-3357

Offene Fragen beantworten wir gerne!

Kosten entstehen für Freizeitaktivitäten.

**Verbindliche Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl!) bis zum 12.03. bzw. 03.10.2018 erforderlich!**

Unsere Kurse werden unterstützt von



Gerhard-Kienle-Weg 4  
58313 Herdecke  
info@sterntaler-ev.de  
Tel:+49-2330-62-3809

**Spendenkonto:**

Sparkasse Hagen Herdecke  
IBAN: DE04 4505 0001 0009 1032 50  
BIC: WELADE3HXXX