Deutsche Diabetes-Hilfe
Menschen mit Diabetes
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Ausgabe 4
Juli 2025

Kurz und knapp

aus dem Landesverband

Informationen, Wissenswertes und Termine

Unser Diabetes-Infomobil vor Ort in Aachen

Wieder bei „Aachen zeigt Engagement“

Am 3. Sonntag im Mai fand im Stadtpark in Aachen die Veranstaltung der Vereine und Initiativen „Aachen zeigt Engagement“ statt. Der Bezirksverband Aachen hatte dazu auch das Diabetes-Info-Mobil vor Ort. Mit der Unterstützung des Bezirksvorsitzenden aus Köln Hartmut Diers sowie unserem Fahrer Holger Niedecker konnten Jonas und Sabine Härter aus Aachen die zahlreichen Anfragen zu Diabetes beantworten.

Bildbeschreibung: zu sehen ist das Diabetes-Info-Mobil in Aktion
Quelle: Härter

Besonders häufig fragten Eltern für ihre Kinder und Jugendlichen oder es gab Fragen zu speziellen Konstellationen mit Diabetes. Dazu wurden einige Find-Risk-Tests durchgeführt. Die Diabetesberaterin Maria Gritsch auf dem Infomobil testete den Blutzucker von rund 15 Personen. Zudem konnte die Bezirksvorsitzende aus Aachen ihr Netzwerk erweitern, um ggf. den Aspekt Diabetes bei Ernährungs- oder Sportinitiativen nach vorne zu rücken. Auch konnte der Gesundheitsdezernent der Städte Region Aachen, Dr. Herr Michael Ziemons auf ein gemeinsame Veranstaltung des Bezirksverbandes und der Stadt Aachen für Gesundheitstage bei den Ämtern angesprochen werden. Nach rund 5 Stunden war der sonnige und erfolgreiche Tag, wie im Flug vergangen. Für das nächste Jahr ist die Teilnahme wieder eingeplant.

Sabine Härter

Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V., Johanniterstr. 45, 47053 Duisburg
E-Mail: nrw@ddh-m.de Tel.: 0203 60 844 -0
V.i.S.d.P. Norbert Kuster, Geschäftsführer und 1. Vorsitzender

Sport und Insulin – klappt das? Ja klar, aber…

… es erfordert ein gutes Management. Besonders bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 aber auch Typ 2 unter Insulintherapie ist es wichtig, die Wechselwirkungen zwischen Bewegung, Insulinwirkung und Blutzuckerspiegel zu verstehen.

Wir möchten Euch zu einem **vierteljährlichen medialen Erfahrungsaustausch** über Zoom einladen. Uns vereint doch die besondere Herausforderung bei der Ausübung von Sport unter der Insulintherapie. Warum also nicht von den guten Erfahrungen, aber auch von den gemachten Fehlern gegenseitig lernen.

Ein Angebot an alle die mit Insulin „sportlich gut“ unterwegs sein möchten

Seid Ihr Mitglied unseres Vereins Deutsche Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes? Seid Ihr sportlich interessiert, aber traut Euch noch nicht so richtig an diese besondere Herausforderung? Oder habt Ihr schon einen entsprechenden praktischen Erfahrungsschatz, von dem andere profitieren können? Habt Ihr Tipps zur Insulinanpassung, zur Sensor- oder Pumpenfixierung oder zu guten Sportkohlenhydraten?

Dann meldet Euch an zu unserem ersten Erfahrungsaustausch über **Zoom** am **02. Oktober 2025 ab 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr** formlos per Mail bei michael.wolters@ddh-m.de oder malte.thoennißen@ddh-m.de an.
Euer Fitnesslevel zwischen „sportlich interessiert“ und „leistungssportlich“ ist unerheblich – ebenso auch Eure Insulintherapie von Pen über Insulinpumpe zu einem AID-System. Die Vielfalt unter uns soll den Erfahrungsaustausch bereichern!
Seid Ihr interessiert, aber noch kein Mitglied bei der Deutschen Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes e. V.?
Herzlich willkommen! Eine einmalige Teilnahme sollte Euch von der Mitgliedschaft überzeugen.

Sportliche Grüße

Michael Wolters (Typ 1 Diabetes seit 2003, leidenschaftlicher Ausdauersportler)
Malte Thoennißen (Typ 1 Diabetes seit 1999, Genussläufer von der Runde durchs Dorf bis zum Halbmarathon)

DDG-Kongress in Berlin

Mehr vom DDG-Kongress in der August Ausgabe der Diabetika

Vom 28. bis 31. Mai 2025 hat der diesjährige DDG-Kongress in Berlin stattgefunden. Wir waren als DDH-M NRW e.V. wieder mit dabei. Berichte vom Kongress gibt es in der nächsten Ausgabe unserer Mitgliederzeitung Diabetika. Mit unserem Infostand konnten wir wieder die Arbeit unseres Landesverbandes präsentieren und den Stellenwert als Selbsthilfeorganisation deutlich machen. Wir wurden vom Ärzt*innen und Diabetesberater*innen immer wieder nach existierenden Selbsthilfegruppen vor Ort gefragt. Das macht deutlich, wie wichtig es ist, Selbsthilfegruppen vor Ort zu erhalten und auch neue Gruppen aufzubauen. Natürlich haben wir die Zeit in Berlin auch dazu genutzt, unsere Netzwerke zu pflegen. Unser Landesvorsitzender Norbert Kuster hat zahlreiche Gespräche geführt und wir haben aus Berlin auch neue Impulse und Ideen für unsere Arbeit in NRW mitnehmen können.

Susanne Thiemann

Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V., Johanniterstr. 45, 47053 Duisburg
E-Mail: nrw@ddh-m.de Tel.: 0203 60 844 -0
V.i.S.d.P. Norbert Kuster, Geschäftsführer und 1. Vorsitzender

Sommerfest der Sozialbank im Kölner Zoo

Am 12. Juni 2025 lud die Sozialbank zu ihrem diesjährigen Sommerfest im Kölner Zoo ein. Da die Sozialbank seit Jahren unsere Hausbank ist, nahm unser Landesvorsitzender die Gelegenheit wahr, um einige Mitarbeiter*innen der Bank persönlich kennenzulernen.

Persönliche Begegnungen stärken die Zusammenarbeit

Norbert Kuster nutzte die Möglichkeit , in den Austausch mit dem für uns zuständigen Sachbearbeiter, dem Leiter des Bezirkes West der Sozialbank, dem Vorstandsvorsitzenden, dem Leiter der Anlagenabteilung sowie der Leiterin der Kreditkartenabteilung zu kommen.

Bildbeschreibung: Tiercollage - zu sehen ist ein Tiger, ein Seelöwe, ein Pinguin und ein Affe
Quelle: Kuster

Neben Norbert Kuster als Landesvorsitzender wird künftig Michael Wolters - Mitglied des erweiterten Landesvorstand - als Ansprechpartner für die Sozialbank hinzukommen. Als ehemaliger Sparkassenvorstand kann er den Austausch mit der Bank fachlich bereichern.

Der Abend hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig das Netzwerken in der heutigen Zeit geworden ist.

Norbert Kuster

Diabetes in Kitas und Schulen

Damit Kinder mit Typ 1 Diabetes Teilhabe erleben können

Seit 2019 gibt es das Projekt „Diabetes in Kitas und Schulen. Seinerzeit wurde dieses Projekt mit dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales in NRW, der AGPD (Arbeitsgemeinschaft pädiatrischer Diabetologen) , Pro Kids und uns ins Leben gerufen. Hintergrund war die Tatsache, dass Kindern mit Diabetes oft zum Beispiel die Aufnahme in Kitas oder Schulen verwehrt wurde. Zum anderen durften die Kinder oft nicht mit auf Ausflügen oder Klassenfahrten.
Mit diesem Projekt gab es seitdem drei verschiedene Angebote:

Einzelfallschulungen

Hier schulen Diabetologen zwei oder drei Pädagogen speziell auf die Bedürfnisse eines bestimmten Kindes. So lernen die Pädagogen welche Pumpe vorhanden ist und welchen Zweck diese erfüllt, welches CGM System genutzt wird und was das wiederum für Vorteile mit sich bringt. Sie lernen den Umgang mit Diabetes und dem Kind, welches sie aktuell betreuen.

Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V., Johanniterstr. 45, 47053 Duisburg
E-Mail: nrw@ddh-m.de Tel.: 0203 60 844 -0
V.i.S.d.P. Norbert Kuster, Geschäftsführer und 1. Vorsitzender

Mit Aufklärung Sicherheit geben

Gruppenschulungen

Diese finden in der Regel direkt in den Kitas oder Schulen statt. Die Teilnehmer*innen bekommen einen Überblick darüber, was überhaupt Diabetes ist und lernen auch den Unterschied zwischen dem Typ I und Typ II. Sie lernen Anzeichen für einen Diabetes zu erkennen und hieraus auch zu handeln. Des Weiteren lernen Sie auch eine Pumpe kennen, wir erklären die Funktion eines CGM Gerätes und wir erklären die Zusammenhänge zwischen Pumpe und CGM.
Ein großes Augenmerk liegt unter anderem darin Stigmatisierungen in Zukunft zu vermeiden und die Pädagogen mit dem Umgang von Kindern mit Diabetes zu sensibilisieren.
Die Teilnehmer*innen lernen was eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) und eine Hyperglykämie (Überzuckerung) ist und was mit in welchem Fall unternehmen muss. Sie lernen die Anzeichen dafür zu erkennen und bekommen wertvolle Tipps diese schnell zu behandeln.
Ein wichtiger Punkt ist der rechtliche Teil der Schulung. Hier können wir den Pädagogen sehr viel Unsicherheiten aber auch Ängste nehmen.
In der Regel dauert eine Schulung drei bis vier Stunden, je nach Frageaufkommen.

Ausflugsbegleitung / Klassenfahrtbegleitung

Hier können Eltern oder die Schule einen Formlosen Antrag stellen, um eine Begleitung zu erhalten. In NRW sind dieses ausgebildete Diabetesberater*innen, die 24 Stunden in Bezug auf den Diabetes für das Kind zuständig sind. Wir belgleiten die Kinder bei allen Aktivitäten, achten auf die richtige Mahlzeitenberechnung, helfen beim Wechseln von Kathetern oder Sensoren, greifen sofort bei Unterzuckerungs- oder Überzuckerungsanzeichen ein und schauen auch zwei Mal nachts nach dem Befinden des Kindes. Das ist sowohl für die Schule als auch für die Eltern kostenfrei, lediglich Eintrittsgebühren müssen die Eltern für die Begleitperson übernehmen.

Der Bedarf an Begleitung steigt

Das Klassenfahrt-Projekt erfreut sich immer größerer Beliebtheit. So steigen die Anfragen in allen Bereichen von Jahr zu Jahr und zu manchen Zeiten ist es schwierig, alle Fahrten zu besetzen, da viele Schulen kurz vor den Ferien oder direkt danach auf eine Klassenfahrt starten.

Wir freuen uns sehr über die zunehmende Bekanntheit. So können wir viel leichter Vorurteile oder auch Unsicherheiten abbauen. Oft bekommen wir nach den Fahrten ein sehr großes Dankeschön und werden oftmals auch direkt auf die nächste Klassenfahrt angesprochen. Hier müssen wir allerdings prüfen, ob die Voraussetzungen für eine Begleitung noch gegeben sind - denn unser Ziel ist es auch dass Kinder und Jugendliche eigenständig im Umgang mit ihrem Diabetes werden und diesen selbstständig beherrschen.

Norbert Kuster

Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V., Johanniterstr. 45, 47053 Duisburg
E-Mail: nrw@ddh-m.de Tel.: 0203 60 844 -0
V.i.S.d.P. Norbert Kuster, Geschäftsführer und 1. Vorsitzender

„Stigmateria“ – Ein Abend im Alltag von Menschen mit Diabetes

Stigmatisierung gemeinsam entgegentreten

Ebenso wie der Landesverband beschäftigt sich auch die Firma Abbott mit dem Thema Stigmatisierung von Menschen mit Diabetes. Abbott hat einen Kurzfilm gedreht, der am 20.05.2025 im Rahmen der Eröffnung der Kampagne in Berlin vorgestellt wurde. Durch den Abend führte die ebenfalls mit Diabetes Typ I lebende Laura Karasek. Nachdem uns Vertreter der Firma Abbott die Hintergründe für Ihre Kampagne erklärt haben, erzählte uns der Moderator Harry Wijnvoord von seinem Leben mit Diabetes. Wie er mit dem Thema Stigmatisierung konfrontiert wird und wie er darauf reagiert. Zu einem sehr emotionalen Moment kam es, als ein kurzer Beitrag zu dem Thema alle Anwesenden sehr berührt hat.

Bildbeschreibung: zu sehen ist der Harry Wijnvoord auf der Bühne mit einem Mikrofon in der Hand

Quelle: Kuster

Rund 100 Anwesende konnten sich im Anschluss über das Thema austauschen und selbst von ihren Erfahrungen mit Stigmatisierung berichten.

Unser Landesvorsitzender nahm die Veranstaltung zum Anlass, mit Vertretern der Firma Abbott zu überlegen, wie man auch weiterhin dieses Thema gemeinsam behandelt kann. Durch gemeinsame Aktivitäten können größere Aktionen verwirklicht werden, die die Aufklärung zu diesem wichtigen Thema voranbringt.

Save the Dates

Termine 2. Halbjahr 2025 zum Vormerken

02.10.2025 Online-Treffen Erfahrungsaustausch „Sport und Insulin“

30.08.2025 Düsseldorfer Diabetestag

Termine des Vorstandes im 2. Halbjahr 2025

Jeden 1. Dienstag im Monat digitale Vorstandssitzung

26.07. bis 02.08.2025 Reitercamp
03.09.2025 RIN-Talk
03.09.2025 Gründung Bündnis Adipositas e.V.

Außerdem zusätzlich Videokonferenzen zum Austausch mit diabetesDE, den Diabetikern Niedersachen und den digitalen Treffen der AG Diabetes und Pflege.

Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V., Johanniterstr. 45, 47053 Duisburg
E-Mail: nrw@ddh-m.de Tel.: 0203 60 844 -0
V.i.S.d.P. Norbert Kuster, Geschäftsführer und 1. Vorsitzender