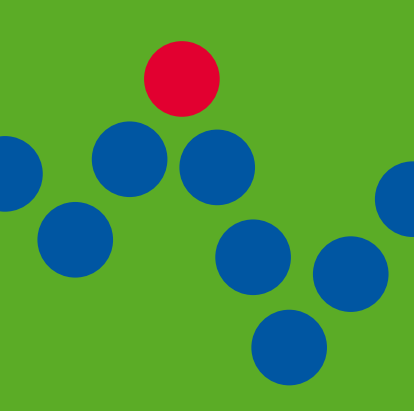




impulse

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
BC10172
P801112

Schwerpunkt: Was ist Diabetes?

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 03/2015

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



Vorwort	3
Schwerpunkt: Was ist Diabetes?	4
Aktuelles	14
Aktivitäten-Rückblicke	18
Aktivitäten-Kalender	24
Seminare und Weiterbildungen	27

Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?

Das ist ganz einfach! Sie melden sich direkt im Regionalbüro von Alteo (087 59 61 36). Dort erhalten Sie dann die entsprechende Kontonummer für die Überweisung des Beitrages.
Der Beitrag beträgt 10 € jährlich und hat natürlich Vorteile. Der erste Vorteil ist natürlich die Information. Neben der Broschüre „Impulse“, die vier Mal im Jahr erscheint, erhalten zahlende Mitglieder als erste alle Informationen zu unseren Angeboten, Reisen, Kursen, Programm uvm.
Weiter zahlen Nicht-Mitglieder für die Teilnahme vieler Aktivitäten einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern. Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“! Die Mitgliedskarte 2015 wird Ihnen nach Eingang des Betrages auf unsere Konten unverzüglich zugeschickt.

Wer sind wir?

Die Vereinigung „Alteo“ ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, die sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Ziel von „Alteo“ ist, die Interessen insbesondere von Menschen mit Beeinträchtigung zu vertreten, sie durch angepasste Weiterbildungen und nach ihren individuellen Möglichkeiten zu fördern, und ihnen durch gezielte Freizeitangebote zu mehr Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben zu verhelfen. Dabei stehen die Selbstbestimmtheit und Mitbestimmung eines jeden Einzelnen immer im Vordergrund.

„Impulse“ ist die Dreimonatszeitschrift von „Alteo“.
„Impulse“ ist in erster Linie eine Informationszeitschrift für die Mitglieder. „Impulse“ soll aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen möchten.

„Impulse“ erscheint vier Mal im Jahr und widmet sich aktuellen Themen und informiert über die Aktivitäten von „Alteo“. Der Abonnementpreis ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag einbegriffen.

Redaktion

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36 - Fax: 087 59 61 33
IBAN BE51 7925 5153 3362 - BIC: GKCCBEBB

Lektorinnen

Margit Meyer - Yvonne Haep
Jana Hoffmann, Expertin in eigener Sache

Kontakte

Doris Spoden - Koordination - Tel.: 087 59 61 26
Myriam Ramjoie - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

Infos

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36
e-mail: alteo-dg@mc.be - www.alteo-dg.be
Verantwortliche Herausgeberin: Odette Threinen
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen

Fotos

Das Alteo Ferienteam 2016

Gestaltung

Atelier Hompesch-Filansif GmbH
B-4837 Membach - atelier.hompesch@skynet.be
Druckerei KLIEMO A.G.
Hütte 53 - B-4700 Eupen

*Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,*

Das Thema „Diabetes“ beschäftigt uns in dieser Ausgabe der „Impulse“. Erst beschreiben wir was „Diabetes“ überhaupt ist. Dann erzählt uns eine Mutter, über das Leben mit einem Kind, welches „Diabetes“ hat.

Ein spannender Rückblick unserer Ferien-Reise 2015 in den Schwarzwald und von dem was alles gemacht und erlebt wurde, beschreiben wir in dieser Ausgabe.

Und nicht zuletzt waren unsere Ehrenamtlichen sehr aktiv und haben den Aktivitäten-Kalender für den Herbst neu gefüllt.

Zahlreiche neue und spannende Aktivitäten in St. Vith, Eupen und in Kelmis sollen Ihnen, werte Leserinnen und Leser, die langen dunklen Wintermonate verkürzen. Durch Bewegung, Kreativität, Musik, Zusammensein, Ausfahrten und vieles mehr ermöglichen wir Begegnungen mit bekannten und neuen Menschen, geben Anregungen und Möglichkeiten, wie Sie fit und gesund durch den Winter kommen, und lassen Sie die Welt der Menschen, mit und ohne Beeinträchtigung, entdecken.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und einen gemeinsamen, aber vor allem spannenden Herbst.

Mit freundlichen Grüßen!

Doris Spoden

Was ist Diabetes?

Zusammengestellt von Margit Meyer
anhand der Broschüre der Christlichen Krankenkasse:
Mit der Zuckerkrankheit im Alltag leben und eines Artikels
im Le Soir vom 29. Juni 2015.

**Es gibt eine Krankheit,
die heißt Diabetes.**

**Viele Menschen sagen auch
Zuckerkrankheit dazu.**

**Dann hat man zu viel Zucker im Blut.
Wie kommt das?**

Der Körper braucht Kraft.
Die Kraft kommt vom Essen.
So können wir uns bewegen,
denken, arbeiten...

Im Essen sind Kohlenhydrate
Das leichte Wort dafür ist Zucker.
Der Körper braucht auch Fette.
Aber davon sprechen wir hier nicht.



Was wird aus dem Zucker?

Im Magen wird das Essen klein gemacht .
Dann geht der Zucker ins Blut über.
Und von da aus in alle Organe:
Gehirn, Herz, Muskeln...
Wenn alles gut geht.

Der Zucker braucht dazu einen Schlüssel
Der Schlüssel heißt Insulin.
Insulin wird in der Bauch-Speichel-Drüse
gemacht.

Die Bauch-Speichel-Drüse liegt hinter dem
Magen.

Manchmal kann der Zucker nicht in die
Organe hinein.

Dann ist man krank.

Diese Krankheit heißt Diabetes oder
Zuckerkrankheit.

Und warum kann der Zucker nicht hinein?

Das hat zwei mögliche Ursachen.

Einmal kann es sein,
dass nicht genug Insulin da ist.

Das nennt man Diabetes **Typ 1**.

Oder es kann sein, dass der Zucker einfach
nicht mehr in die Organe gelangt,
obwohl eigentlich genug Insulin da ist.

Das nennt man Diabetes **Typ 2**.

Bei Diabetes Typ 1 muss man immer
mit einer Spritze Insulin spritzen.

Bei Diabetes Typ 2 reichen manchmal
Tabletten.



Zuviel Zucker im Blut ist gefährlich.

- Es kann sein, dass man davon blind wird.
- Oder die Nieren versagen.
- Oder Verletzungen nicht heilen.
- Oder man einen Schlag-Anfall bekommt.
- Oder einen Herz-Anfall.
- Oder die Nerven krank werden.
- Dann spürt man seine Hände oder Beine
nicht mehr.

Quellen: <http://gesundheit.gehoerlosen-bund.de/diabetes-2-was-ist-diabetes-leichte-sprache/> Autorin: Cornelia von Pappenheim und <http://hurraki.de/wiki/Diabetes>

Was ist eigentlich Diabetes?

Wir brauchen Energie, um uns zu bewegen, um zu arbeiten, zu denken...

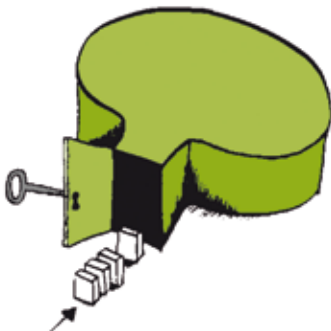
Die wichtigsten Energielieferanten sind Zucker (auch Kohlenhydrate genannt) und Fette, die wir mit der Nahrung aufnehmen.

Uns interessieren hier vor allem die Kohlenhydrate.

Den Kohlenhydraten wird im Darm der Zucker entnommen. Dann wandert der Zucker in die Blutbahn und gelangt auf diese Weise überall hin. Unsere Gewebe und Organe werden so mit Energie versorgt. Ohne Zucker kann übrigens unser Gehirn nicht arbeiten.

Damit die verschiedenen Gewebe und Organe den Blutzucker umsetzen können, benötigen sie ein bestimmtes Hormon. Es heißt Insulin und wird von der Bauchspeicheldrüse hergestellt, einem Organ, das hinter dem Magen liegt.

Insulin ist vergleichbar mit einem Schlüssel, der die Türen öffnet, damit der Zucker in die Gewebe und Organe Einzug halten kann. Normalerweise passt sich die Produktion von Insulin dem Blutzuckerspiegel an, also der Konzentration von Zucker im Blut, sodass diese Konzentration immer mehr oder weniger stabil bleibt.



Nichtdiabetiker

Das ist also der Normalfall.

Aber bei manchen Menschen produziert die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug oder überhaupt kein Insulin mehr. Der Schlüssel ist also nicht mehr da, die Tür bleibt verschlossen, die Gewebe und Organe werden nicht mehr mit Zucker versorgt.

Der Mensch ist „zuckerkrank“; er hat Diabetes. Hier spricht man von Diabetes **Typ 1**, d. h. der Schlüssel fehlt, der die Tür öffnet.



Diabetes Typ 1
Es fehlt der Schlüssel, der die Tür öffnet.

Es kann aber auch sein, dass die Gewebe oder Organe das Insulin nicht mehr annehmen. Der Schlüssel ist noch da, aber das Schloss lässt sich nicht mehr öffnen.

Auch dieser Mensch ist „zuckerkrank“, aber er hat Diabetes **Typ 2**: das Schloss lässt sich nicht mehr öffnen.



Diabetes Typ 2:
Das Schloss lässt sich nicht mehr öffnen.

Zu hoher Blutzuckerspiegel

In beiden Fällen übersteigt der Zuckerspiegel, also die Konzentration an Zucker im Blut, die Normalwerte.

Was passiert dann?

Unser Blut wird durch die Nieren gefiltert, sie säubern es von „Abfällen“.

Die „Abfälle“ verlassen mit der Urin den Körper.

Wenn der Zuckerspiegel zu hoch ist

- muss die Person oft zur Toilette zum Wasserlassen
- das fördert den Durst: sie muss viel trinken
- der Körper bekommt ja keine Energie mehr durch den Zucker und holt sich die Kraft aus den Fetten und Eiweißen, sodass die Person abnimmt.

Diese drei Symptome:

häufiges Wasserlassen, großer Durst und Gewichtsabnahme sind die Anzeichen von Diabetes. Dann heißt es, zum Arzt gehen!



Diabetesarten

Typ-1-Diabetes

Bei Diabetes Typ 1 handelt es sich um eine Auto-Immunkrankheit. „Auto“ bedeutet selbst. Das eigene Immunsystem zerstört die Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen. Es entsteht deshalb ein Insulinmangel. Typ-1-Diabetes tritt oft im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter auf. Es ist der starke Durst und das vermehrte Wasserlassen, das die Betroffenen oft zum Arzt treibt. Bei dieser Gelegenheit stellt der Mediziner dann den Diabetes fest.

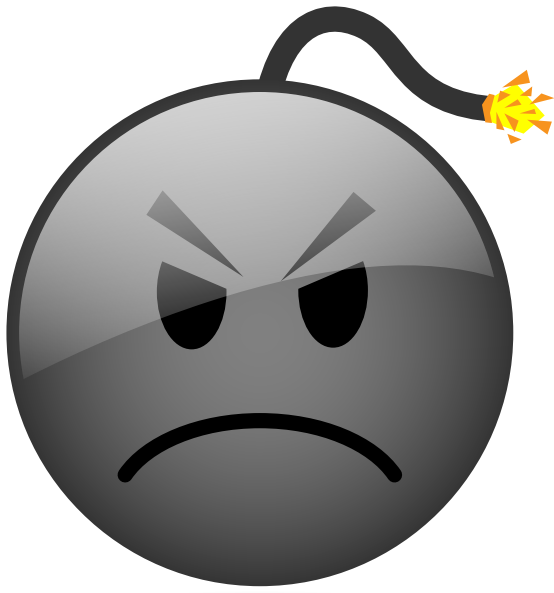
Diabetiker des Typs 1 müssen ihr Leben lang Insulin spritzen. Betroffen sind 10 % bis 15 % der Diabetiker.

Typ-2-Diabetes

Diabetes Typ 2 ist die häufigste Diabetesform; sie kommt meist erst bei Menschen ab 40 vor, heute zunehmend aber auch bei jüngeren: die Bauchspeicheldrüse sondert nicht mehr genug Insulin ab und die Gewebe und Organe sind nicht mehr empfänglich (das Schloss funktioniert nicht mehr richtig). Häufig geht Diabetes Typ 2 einher mit Übergewicht und Bewegungsmangel.

Auch bei dieser Art treten die typischen Symptome auf, aber die Anzeichen lassen sich nicht so leicht erkennen, denn die im Körper vorhandene Insulinmenge täuscht über das Problem hinweg. Die Krankheit wird meistens zufällig entdeckt bei einer Urin- oder Blutprobe, zum Beispiel wenn ein Betroffener sich wegen einer anderen Erkrankung behandeln lässt. Oft liegt bereits ein diabetischer Folgeschaden vor, wenn die Krankheit erkannt wird.

Dieser Diabetes-Typ trifft auf 85 % bis 90 % der Diabetiker zu.



© th3fisa - Fotolia.com

Eine Bombe mit Spätzündung

Diabetes ist eine der weltweit am weitesten verbreiteten Krankheiten. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO leiden daran rund 350 Millionen Menschen. Allein in der EU sind es 52 Millionen. Ein Belgier auf 20 soll zuckerkrank sein, das heißt etwa 500 000 bis 600 000. In Deutschland gibt es Schätzungen zufolge rund sieben Millionen Betroffene. Tendenz steigend. Am wenigsten Diabetiker gibt es in Afrika. Viele erkennen die Krankheit zunächst nicht, denn ein Diabetes verursacht erst einmal häufig keine akuten Beschwerden. Ein Belgier von drei soll nicht wissen, dass er Diabetiker ist.

Weil er nicht weh tut, haben viele Betroffene bei der Diagnose schon einen Folgeschaden (siehe weiter unten).

Auch werden die Zuckerkranken immer jünger. Wenn man vor einigen Jahren mit 18 zuckerkrank wurde, dann war man fast sicher, dass es sich um die insulinabhängige Zuckerkrankheit handelte.

Heute ist das nicht mehr so einfach. Man stellt inzwischen schon bei Kindern und Jugendlichen den Diabetes Typ 2 fest. Es gibt einen Zusammenhang zwischen

dieser beunruhigenden Feststellung und der Zunahme an übergewichtigen Personen. Übergewicht wird oft verursacht durch eine zu zucker- und fetthaltige Ernährungsweise und durch Bewegungsmangel. Da kann der Besuch bei einer/m Ernährungsberater/in hilfreich sein.

Allerdings besteht ein weiteres Problem anscheinend darin, dass so manch ein Betroffener sich nicht an die Anweisungen des Arztes oder Ernährungsberaters hält, seine Lebensgewohnheiten nicht anpasst oder vergisst, seine Medikamente regelmäßig einzunehmen.

Nach Le Soir vom 29. Juni 2015

Die Folgeschäden

Mit der Zuckerkrankheit ist nicht zu spaßen: Nierenversagen, Augenleiden, Fußwunden, Herz- und Kreislauferkrankungen können die Folge sein.

Laut LIKIV (Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung) leiden 85 % der Zuckerkranken unter Augenleiden (2 % erblinden), 86 % haben Nierenschäden. 5 % bis 10 % laufen Gefahr, amputiert zu werden wegen Infektionen an den Füßen. 55 % der Betroffenen riskieren einen Herzinfarkt, 8 % droht ein Schlaganfall.

Herzinfarkt: Der Herzinfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen von Menschen mit Diabetes. Hohe Zuckerwerte fördern eine Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose).



© hriana - Fotolia.com

Schlaganfall: Menschen mit Diabetes haben ein stark erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. In den meisten Fällen ist der Schlaganfall Folge einer Durchblutungsstörung des Gehirns infolge einer Gefäßverkalkung.

Augenleiden: Erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die Gefäße der Netzhaut in den Augen, häufige Erblindungsursache.

Nierenschaden: Geschädigte Blutgefäße in den Nieren bewirken, dass deren Filterfunktion gestört wird.

Nervenschäden an den Füßen: Häufiger Grund für Amputationen. Die Schmerzwahrnehmung ist gestört, Druckstellen oder kleine Verletzungen bemerken Diabetiker oft nicht rechtzeitig. Wunden heilen zudem schlecht.

Kleines Glossar

Kohlenhydrate = Treibstoff für Muskeln und Gehirn, Zuckerlieferant für den Körper

Blutzucker: aus den Kohlenhydraten herausgelöster Zucker, der dann ins Blut übergeht

Blutzuckerspiegel: Konzentration des Zuckers im Blut

Unterzuckerung:
zu geringe Blutzuckerkonzentration. Zuckergehalt des Blutes sinkt so weit ab, dass die Funktionsfähigkeit der Zellen beeinträchtigt wird. Oft stressbedingt. Anzeichen: Zittern, Kopfweg, Schwäche. Erste Hilfe: Traubenzucker, ein süßes Getränk...

Überzuckerung:
zu hohe Blutzuckerkonzentration, z. B. wenn zu wenig Insulin gespritzt wurde. Entwickelt sich langsam. Symptome wie Übelkeit, Erbrechen...
Kann zum Koma führen. Arzt rufen!



Liebe IMPULSE-LESER,

Diabetes ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die hier nur kurz beschrieben wird. Betroffene müssen sich Hilfe holen bei

- ihrem Hausarzt
- einem/r Ernährungsberater/in
- einer Selbsthilfegruppe

Hilfreich kann als Berater ebenfalls die Krankenkasse sein.



„Mein Kind hat Diabetes mellitus Typ 1“

Die neunjährige Tochter von Familie P. ist ein lebensfrohes Mädchen. Aber gleichzeitig ist Franka auch ein besonderes Kind, denn als sie vier war, wurde bei ihr die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 gestellt. Franka ist eines von vielen Kindern in Belgien, das an dieser Krankheit leidet.

Dass Franka heute mit viel Lebensmut ihren eigenen Weg geht und den Kopf nicht hängen lässt, hat sie nicht zuletzt ihren Eltern und ihrer großen Schwester zu verdanken. Sie alle bemühen sich mit viel Einsatz darum, Franka so gut es geht ein normales Leben zu ermöglichen.

In einem Gespräch mit der Impulse-Redakteurin* hat Frau P. berichtet, wie es zu der Diagnose der Krankheit kam und wie der Diabetes das Leben von Franka und ihrer Familie verändert hat.

Frau P., wie haben Sie gemerkt, dass mit ihrer kleinen Tochter Franka gesundheitlich etwas nicht stimmt?

2010, als Franka vier Jahre alt war, ist uns irgendwann aufgefallen, dass sie ganz viel gegessen und getrunken hat. Wenn sie nach dem Spielen draußen wieder ins Haus kam, hat sie nicht nur ein Glas Wasser getrunken, sondern gleich vier oder fünf Gläser. Uns war klar, dass dies kein übliches Verhalten war. Zudem hatte Franka im Februar 2010 eine leichte Lungenentzündung, von der sie sich nach unserer Einschätzung nicht so richtig erholt hatte. Wir hatten mehr und mehr den Eindruck, dass irgendetwas

nicht stimmte. Im Mai haben wir festgestellt, dass Franka immer schlapper und kraftloser wurde. Ihr Gesicht war blass und es war keine Besserung in Sicht.

Daraufhin haben wir unsere Kinderärztin zurate gezogen. Dort wurde eine Blutzuckermessung mithilfe eines Gerätes und eines Teststreifens gemacht. Der Wert war viel zu hoch. Spätestens in dem Moment war mir klar, dass etwas gar nicht in Ordnung war. Wir mussten ganz schnell ins Krankenhaus fahren, wo ein Team von Ärzten auf uns gewartet hat. Die Ärzte haben dann die Diagnose gestellt: Franka hat Diabetes mellitus Typ 1.

Wie haben Sie als Eltern auf diese Diagnose reagiert?

Wir waren sehr erschrocken und besorgt. Der Diabetes ist wie ein fahrender Zug, der einen mitreißt und eine große Lücke hinterlässt. Die Diagnose war ein harter Schlag; als Eltern wäre man lieber selbst betroffen.

Wie ging es nach der Diagnose für Franka weiter?

Franka und ich mussten im Krankenhaus bleiben, wo wir von einem erfahrenen Diabetes-Team betreut wurden. Franka erhielt gleich nach ihrer Ankunft eine Infusion, denn ihr Zustand war so kritisch, dass sie sogar ins Koma hätte fallen können. Weil unsere Tochter noch zu klein war, um zu verstehen, was mit ihr los war, hat sie sich natürlich anfangs mit Händen und Füßen gegen alles gewehrt.

Während des 10-tägigen Aufenthalts im Krankenhaus hat uns das Diabetes-Team mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Das Team hat uns geholfen, uns auf die neue Situation einzustellen, und hat uns über die Krankheit aufgeklärt.

Wir mussten viel über Kohlenhydrate, Broteinheiten, Therapiemöglichkeiten und Gefahren lernen. Es war eine sehr schlimme Zeit, besonders für Franka, da ihr kleines Leben völlig auf den Kopf gestellt wurde. So durfte sie zum Beispiel vor dem Schlafengehen keine Milchflasche mehr trinken.

Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten mussten plötzlich überdacht werden.

Mit welcher Therapie wird Franka heute behandelt?

Zu Beginn wurde bei ihr der Insulin-Pen angewandt. Dies ist die altbewährte und kostengünstigere Behandlungsmethode. Wir haben den Umgang mit dieser Methode also von Grund auf gelernt. Über die Insulinpumpe wird hingegen schnell mal die falsche Menge gespritzt.

Da Franka jedoch nur kleine Insulinmengen braucht, wurde ihre Behandlung schon nach sechs Wochen auf die Pumpe umgestellt.

Welche Auswirkungen hat der Diabetes auf Ihr Familienleben?

Unser Familienleben wurde von heute auf morgen auf den Kopf gestellt. Es war nichts mehr wie vor der Diagnose.

Ich verbrachte die meiste Zeit des Krankenhausaufenthalts bei Franka. Während dieser Zeit musste unsere ältere Tochter bei der Oma wohnen. Unser ganzes Leben änderte sich und wir mussten viel über die Krankheit lernen. Wenn man ständig Angst um sein Kind haben muss und nicht weiß, wie man mit der neuen, schlimmen Situation umgehen soll, ist das sehr beunruhigend und belastend. Immer wieder haben wir uns die Frage gestellt, ob wir alles richtig machen, oder ob wir Franka verlieren würden.

Jede Nacht sind mein Mann und ich abwechselnd mindestens zweimal aufgestanden, um bei Franka den Blutzucker zu messen und zu kontrollieren, ob noch alle Werte im normalen Bereich liegen. Das machen wir auch heute noch. Natürlich zehrt dieser Rhythmus, diese ganze Situation an unseren Kräften, doch der ständig vorhandene Gedanke, dass unser Kind sonst Folgeschäden davontragen könnte, ist ein guter Motor, der einen antreibt, die erforderlichen Dinge zu tun. Wir alle, aber besonders Franka, mussten lernen, mit ihrer chronischen Krankheit zu leben. Das war nicht einfach und hat seine Zeit gebraucht.

Wie geht Franka selbst mit ihrer Krankheit um?

Am Anfang hat sich Franka gegen die Spritzen gewehrt, doch als sie verstanden hat, dass das nötig und zu ihrem Besten ist, verlief die Behandlung ziemlich gut. Franka wollte so schnell wie möglich alles über den Diabetes wissen. Heute findet sie es normal, dass sie ihren Blutzucker täglich acht- bis zwölfmal messen muss, um auszurechnen, wie viel Insulin oder Kohlenhydrate sie braucht, um den normalen Blutzuckerwert zu erreichen. Mittlerweile ist sie eine kleine Rechenkünstlerin und weiß über ihren Diabetes sehr gut Bescheid. So schnell macht ihr da niemand etwas vor.

Gab es im Kindergarten bzw. später in der Primarschule Schwierigkeiten aufgrund der Erkrankung?

Anfangs habe ich Franka immer in den Kindergarten begleitet und bin bei ihr geblieben. Mit der Zeit bin ich dazu übergegangen, Franka nur noch in den Pausenzeiten in der Schule aufzusuchen. Die Direktorin der Schule und

die Lehrpersonen haben uns unterstützt. Wir haben Frankas Lehrkräfte langsam an das Thema Diabetes herangeführt und darüber aufgeklärt. Wir zeigten ihnen Schritt für Schritt, was die Krankheit bedeutet, und konnten alle beruhigen, indem wir ihnen versichert haben, dass wir als Eltern die volle Verantwortung für unsere Tochter übernehmen. Wir haben mit ihnen vereinbart, dass die Schule uns im Notfall immer benachrichtigt. Das Diabetes-Team hatte uns auch angeboten, bei Bedarf in die Schule zu kommen.

Frankas Klassenkameraden haben wir mithilfe von alters- und kindgerechten Medien informiert, was Diabetes ist. Wir haben ihnen erklärt, dass diese Krankheit nicht ansteckend ist und somit für sie keine Gefahr bedeutet. Die Kinder sind sehr offen und positiv mit diesen Informationen umgegangen.

Wer nimmt die regelmäßigen Blutzuckermessungen vor, wenn Franka in der Schule ist?

Während der ersten Monate nach der Diagnose habe ich Franka überallhin begleitet und habe die Messungen immer selbst vorgenommen. Als ich sicher war, dass Franka die Prozedur selbst beherrscht und mit der Situation alleine zurechtkommt, konnte sie ohne mich in den Kindergarten und später zur Schule gehen.

Praktisch sieht das so aus, dass ich jeden Morgen auf einen kleinen Aufkleber, der auf ihre Brotdose kommt, die Anzahl Kohlenhydrate schreibe, damit Franka ihre Insulinmenge ausrechnen kann, bevor sie überhaupt etwas essen darf.

Wenn eine Waage zur Hand ist, werden die Kohlenhydrate durch Abwiegen ermittelt. Das Abschätzen von Mengen hat eine Zeit

gebraucht, aber Franka war schnell ein Meister im Schätzen von Eiskugeln, Bonbons und Kuchen!

Darf Franka Sport treiben?

Franka nimmt am Schulsport teil und geht zusätzlich zweimal wöchentlich zum Turnen. Ihre Insulinpumpe stellt dabei kein Hindernis dar.

Wie muss sich Franka ernähren? Braucht sie eine besondere Diät? Worauf müssen Sie beim Kochen der Mahlzeiten achten?

Nein, ein Typ-1-Diabetiker muss keine Diät einhalten. Menschen mit einer Diabetes-Typ-2-Diagnose müssen das sehr wohl.

Franka ernährt sich gesund. Beim Kochen achte ich darauf, die Kohlenhydrate von den anderen Speisen zu trennen.



Inwiefern beeinträchtigt der Diabetes die Freizeitplanung der Familie? Gibt es Dinge, Aktivitäten, auf die Franka oder Sie als Familie verzichten müssen bzw. die strikt verboten sind?

Nein, alles ist erlaubt, unter der Bedingung, dass Frankas Blutzucker regelmäßig getestet wird und sich im Normbereich befindet.



Wie geht die große Schwester mit der Situation um? Fühlt sie sich benachteiligt bzw. hat sie immer Verständnis für die kleine Schwester?

Die Situation war und ist nicht immer einfach, aber leider nicht zu ändern.

Wird sich Frankas Krankheit mit zunehmendem Alter noch verschlimmern oder bleibt ihr Zustand konstant?

Wenn Franka erwachsen ist, wird sie es einfacher haben, mit ihrem Diabetes umzugehen.

Was raten Sie anderen betroffenen Familien? Gibt es genug Beratung und Hilfsangebote für betroffene Kinder und Eltern?

Jeder Betroffene sollte sich so viel wie möglich informieren und sich Hilfe bei seinem Diabetes-Team oder anderen Beratungsstellen suchen. Die Zeit hilft, die Lebensgewohnheiten umzustellen und die vielen neuen Informationen in den Alltag einfließen zu lassen.

Vielen Dank, Frau P., dass Sie uns so offen auf unsere Fragen geantwortet haben. Wir wünschen Ihrer Familie und besonders Franka für die Zukunft alles Gute!

*Das Gespräch führte Yvonne Haep

**Diabetes
mellitus Typ 2**
(Zuckerkrankheit)



Diabetes Typ II?

Werden Sie selbst aktiv! Sie haben Ihre Gesundheit in der Hand!

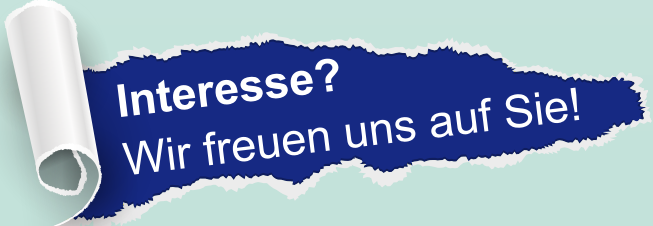
Was: Der PRT organisiert eine Diabetikerschulung für nicht insulinpflichtige Typ II Diabetiker sowie Menschen mit Prädiabetes bei der das Selbstmanagement im Vordergrund steht.

Wann: 5 Abende im Oktober von 19.00-21.30 Uhr (voraussichtlich 19.10., 22.10., 26.10., 28.10. und 29.10.)

Wo: Patienten Rat & Treff VoG, Aachener Straße 6, Eupen

Weitere Informationen erhalten Sie beim PRT:

PATIENTEN RAT & TREFF VoG
Aachener Straße 6 - 4700 Eupen
Tel.: 087 552 288
info@patientenrat.be
www.patientenrat.be



Interesse?
Wir freuen uns auf Sie!

Erfahrungsbericht einer österreichischen Jugendlichen, Sophie Glaser, im Rahmen des Europäischen Freiwilligendienstes

von Sophie Glaser

Anfangen hat bei mir alles in meinem Abschlussjahr, wo ich gezwungen war, mir über meine Zukunft Gedanken zu machen. Sehr bald stand für mich fest, dass ich ein paar Monate ins Ausland gehen und mich dabei auch sinnvoll beschäftigen wollte. So gerne ich auch in Österreich bin, so gerne wollte ich auch Neues kennen lernen. Eine andere Kultur, andere Menschen, vielleicht auch eine andere Sprache lernen.

Doch wo sollte ich bloß anfangen? Ich besuchte diverse Infotage für Auslandsaufenthalte, las Broschüren über Au-pair Erfahrungen und war völlig überrumpelt von dem Angebot, das einem von allen Seiten gemacht wurde. Irgendwann fiel mir ein Infoblatt in die Hände, das mir einen fast kostenlosen und umfangreichen Auslandsaufenthalt versprach. Soziale Projekte, Taschengeld, gratis Unterbringung, Rückerstattung der Reisekosten, Vollversicherung und Sprachkursmöglichkeiten waren so Begriffe, die mich dazu bewegten, mir das Ganze etwas näher anzusehen. EFD - Europäischer Freiwilligendienst nannte sich das Programm und je mehr ich recherchierte, desto interessanter wurde das Ganze.

Zunächst musste ich mir in Österreich eine Entsendeorganisation suchen, die mich sehr



Sophie Glaser
(junge Frau in der
Mitte, hinter dem
Rollstuhlfahrer)

gut beriet und einen Bewerbungsbogen zur Verfügung stellte. Dann konnte ich in der Datenbank nach meinen Wünschen Projekte in ganz Europa suchen. Schnell stand für mich fest, dass ich mit Menschen zusammenarbeiten wollte, aber ich hatte kein bestimmtes Land im Kopf, da ich mich für viele Kulturen interessiere.

Und dann begann meine lange Phase der Bewerbung. Ich schrieb viele Projekte an, von Kindergärten und Altenheimen bis hin zu Projekten mit Menschen mit Behinderung.

Nach einigen Absagen und Enttäuschungen gab es aber dann doch noch jemanden, der auf mich aufmerksam wurde. Ein Projekt in Eupen, einer deutschsprachigen Stadt im Osten Belgiens, schickte mir eine Antwort und zeigte Interesse an meiner Bewerbung. Nach einigen E-Mails und ein paar Erklärungen stand für mich fest, dass ich da unbedingt hinwollte. Das Königin Fabiola Haus, ein Wohnheim für Menschen mit Behinderung, suchte einen Freiwilligen/eine Freiwillige. Eigentlich wollte ich nur 6 Monate ins Ausland, aber ich stimmte schließlich für ein ganzes Jahr zu.

Dann ging plötzlich alles ziemlich schnell – nach einem persönlichen Gespräch am Telefon bekam ich wenige Tage später die provisorische Zusage und einige Wochen danach, wurde das Projekt vom Auswahlkomitee genehmigt. Im September wurde mein ganzes Hab und Gut in eine große Tasche verpackt und schon saß ich im Zug nach Aachen. Nach 8 Stunden Fahrt wurde ich von meiner Mentorin vom Bahnhof

abgeholt, die mir nicht nur half, in Eupen Orientierung zu bekommen, sondern auch sonst immer bereit war, mir weiter zu helfen, wenn ich Fragen hatte.

Mein Zuhause war ein nettes Haus im Zentrum, nicht weit von meiner Arbeit entfernt. Dort wohnte ich in einem Zimmer und teilte mir Küche und Bad mit 3 Mitbewohnern, die früher im Königin Fabiola Haus wohnten und seit einigen Jahren eine Wohngemeinschaft gegründet hatten.

An 5 Tagen pro Woche war ich im Wohnheim einer Gruppe zugeteilt, die anderen 2 Tage hatte ich immer frei. Ich durfte 9 unterschiedliche Personen begleiten und hatte auch ab und zu die Möglichkeit andere Bewohner im Königin Fabiola Haus kennen zu lernen. Wir machten gemeinsam verschiedenste Haushaltsaufgaben, kochten gemeinsam, gingen zum Friseur, einkaufen oder spazieren – einfach alles, was man eben im Alltag so macht. An Wochenenden oder Feiertagen gab es dann diverse Ausflüge oder Aktionen, die immer für Abwechslung sorgten.

Zwischendurch, wenn ich mal frei hatte, unternahm ich viele Reisen und besuchte andere Freiwillige. Neben Paris, Luxemburg und Amsterdam habe ich auch Ostende, Gent, Antwerpen, Brügge und Brüssel einen Besuch abgestattet.

Und dann gibt es in Belgien natürlich viele gute Speisen und Getränke, bei denen ich sehr oft schwach wurde. An Waffeln, Pralinen, den traditionellen Fritten bis hin zu den unterschiedlichsten Sorten an Bier wurde nie gespart. All diesen Köstlichkeiten kann man einfach nicht widerstehen!

In diesem Jahr hab ich so viel gesehen und kennen gelernt, bin selbstständiger und

geduldiger geworden und habe meine Toleranzgrenzen kennen gelernt. Durch den EFD habe ich nicht nur sehr viele Kenntnisse in der Arbeit mit behinderten Menschen erworben, es war auch total interessant an der Entwicklung verschiedenster Personen teilnehmen zu dürfen.

Aber nicht nur die Arbeit half mir, mich weiterzuentwickeln, auch die Kultur und die Menschen, die ich hier kennen lernen durfte, stärkten mich, gaben mir mehr Selbstbewusstsein und förderten mich in meiner Selbstständigkeit. Ich fühlte mich zum ersten Mal so richtig nützlich und erkannte außerdem, dass auch ein Leben mit Behinderung Spaß machen kann. Jeden Tag erlebte ich etwas Neues und ich lernte andauernd dazu.

Der EFD hat mir gezeigt und bestätigt, dass ich im sozialen Bereich richtig aufgehoben bin.

Die Erlebnisse und Erfahrungen, die ich hier machen konnte, haben mich geprägt und die Menschen die ich lieb gewonnen habe, werden immer in meinem Herzen bleiben. Es ist schade, dass man einen EFD nur einmal in seinem Leben machen kann, aber ich freue mich auch auf neue Lebensabschnitte und Erfahrungen.

Ich kann jedem, der es in Erwägung zieht, den Europäischen Freiwilligendienst zu machen, nur raten, dieses Erlebnis zu machen!

**Zur Info: Der Europäische
Freiwilligendienst ist ab Januar 2014
ein Teil von Erasmus+ geworden.
Für weitere Informationen kann man
sich an das Jugendbüro der DG,
Am Brauereihof 2, in Eupen,
Tel. 087/56 06 79 oder
info@jugenbuero.be.**

Unser Buchtipp

Mein unglaubliches Leben mit einem Mann, der sein Gedächtnis verlor und nach 25 Jahren wieder fand von Ute Jäger und Bettina Klee

Von Yvonne Haep

Das Buch erzählt die unglaubliche, aber wahre Lebens- und Liebesgeschichte von Theobald und Ute Jäger.

Zum Inhalt

1982: Der Physikstudent Theo (25) und seine Frau Ute (23) sind seit drei Jahre verheiratet und Eltern einer 17 Monate alten Tochter. Die kleine Familie führt ein glückliches Leben in einer kleinen Dachgeschosswohnung in Höxter in Ostwestfalen.

An einem sonnigen Tag im Mai passiert die Katastrophe: Theo bricht zu Hause im Badezimmer zusammen. Erst Stunden später, als Ute von der Arbeit heimkehrt, findet sie ihn dort bewusstlos am Boden liegend. Der Notarzt lässt Theo umgehend in eine Klinik bringen, wo die Ärzte eine massive Hirnblutung diagnostizieren.

Ute ist wie gelähmt, kann kaum denken. Nach dem ersten Schock hört die gläubige junge Frau in sich eine Stimme, die ihr versichert, dass Theo wieder ganz gesund werden wird. Sie glaubt fest an diese Zusage – sogar noch, als ihr die Ärzte in der Klinik mitteilen, dass laut Statistik nur ein Patient von 10.000 eine Gehirnblutung dieser Stärke

überlebt. Ute aber ist überzeugt: Theo ist der Eine! Er wird wieder gesund!

Fast drei Wochen liegt Theo im Koma. Ute ist täglich bei ihm auf der Intensivstation. Die Ärzte sagen ihr, falls Theo überhaupt je aufwachen sollte, werde er vermutlich schwer behindert sein. Ute will sich mit dieser Diagnose nicht abfinden. An seinem Krankenbett erzählt sie Theo immer wieder von ihrem gemeinsamen Leben vor dem Ereignis, erzählt von der kleinen Sara und bittet ihn inständig, zu ihr und seiner Tochter „zurückzukehren“.

Diese drei Wochen sind eine schwere, angstvolle Zeit für die kleine, zierliche Frau. Sie weiß nicht, wie es weitergehen soll, und fragt sich, wie sie ihren großen, stattlichen Mann daheim pflegen soll. Gleichzeitig versucht sie, so gut es geht allein für die Familie zu sorgen und den Alltag für Sara so normal und ein unbeschwert wie möglich zu gestalten.

Als Theo schließlich wider ärztliches Erwarten aus dem Koma erwacht, ist der groß gewachsene junge Mann nur noch ein Schatten seiner selbst: Er hat sein Kurzzeitgedächtnis verloren, er weiß nicht, wer er ist, wer und wie er vor der Hirnblutung war, wie sein Leben vorher war, was und wen er liebte. Er ist abgemagert und hilflos wie ein Kleinkind, muss alles wieder neu lernen: das Gehen, Schreiben, Rechnen,... Er erkennt weder Frau noch Tochter, noch seine Familie. Eine lange, schwierige Zeit in der Reha steht ihm bevor ...

Ute: „Sein Anblick ist entwürdigend und meine Reaktion erschreckt mich: Dieser Theo im Rollstuhl mit Lätzchen ist mir unendlich fremd. Was habe ich mit diesem bedauernswerten Kranken zu tun? Seine ganze Persönlichkeit ist wie

zurückgesetzt: in den Zustand eines Kindes. Ein erwachsenes Kind mit Lätzchen. Seine Mimik, seine Bewegungen – fremd. Und alles das, was meinen Theo bisher ausgemacht hat, ist weg!“

Irgendwann in der Reha-Klinik spürt Theo: „Die Kleine und das Kind gehören irgendwie zu mir.“ Mit unermüdlicher Ausdauer, viel Ehrgeiz, mit Mut und Humor und nicht zuletzt mit der Unterstützung seiner kleinen, tapferen Frau erobert sich Theo Jäger nach und nach viele Bereiche des „normalen Alltags“ zurück. Ute ist in dieser langen Zeit sein Gedächtnis, seine „externe Festplatte“, sein Kompass und seine Orientierungshilfe.

Manchmal blitzen in Theos Kopf spärliche Erinnerungsfetzen auf:

Theo: „Ganz schwach, wie durch einen Nebel, sehe ich ein Bild von mir. Ich vor der Universität. Es ist wie ein Seil aus dieser Zeit, das zu mir herübergeworfen wird. Aber es gelingt mir nicht, es festzuhalten.“

Theo erlebt seinen Alltag wie eine brisante Grenzerfahrung, in der an jeder Ecke Gefahren lauern. Er erlebt jeden neuen Tag wie eine gewagte Expedition in unbekanntes Gebiet. An manchen Tagen wird ihm alles zu viel: Der Takt des Lebens schlägt ihm zu schnell; die vielen Eindrücke, Gedanken und Worte rasen an ihm vorbei wie ein ICE-Zug, der nie bei ihm anhält, an den er nie andocken kann. Das sind die Momente, an denen sich Theo aus der Welt zurückzieht, innerlich abtaucht, auf andere Menschen mürrisch und desinteressiert wirkt.

Und lange Zeit begleitet Theo eine Todessehnsucht. Seit seiner Nahtoderfahrung während des Komas bleibt der Tod „ein



Ute und Theo Jäger heute

verlockender Gedanke“ für ihn, denn „sein Leben im Hier und Jetzt bedeutet vor allem Überforderung, Reizüberflutung und Unvollkommenheit“, wohingegen in der „Zwischenwelt“ friedvolle Ruhe und Befreiung von irdischer Belastung herrschten.

Familie Jäger erlebt in den folgenden 25 Jahren schwere, aufreibende Zeiten, in der Theos Vergessen, verbunden mit chaotischen Situationen, scheinbar unüberwindbaren Hürden und kleinen Fortschritten, ein ständiger Begleiter ist.

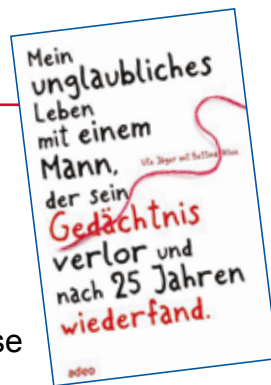
Theo: „Seitdem ich wieder Fahrrad fahre, sagen viele Freunde oder Nachbarn zu mir, dass ich jetzt ja wieder völlig gesund sei. Aber genau das ist mein Problem: Niemand sieht meine Behinderung.“

So gesund Theo zwei Jahre nach der Gehirnblutung auf Außenstehende auch wirkt, so sehr merkt Ute an allen Ecken und Enden, wo er Defizite hat. Es gibt Momente, in denen beide an ihrem Schicksal zu zerbrechen drohen, aber immer wieder gibt es auch Lichtblicke, zum Beispiel als es Theo gelingt, eine Ausbildung abzuschließen und Arbeit zu finden, oder als die Töchter Delia und Timna geboren werden.

Ute braucht in dieser Zeit zwar viel Geduld, packt aber das Leben mit Optimismus und Pragmatismus an, bis eines Tages das Unglaubliche geschieht ...

Erzählt aus drei Perspektiven

Das Buch beschreibt Theos langen, mühevollen Weg zurück in ein normales Leben aus drei verschiedenen Perspektiven:



Der Erzählform in der dritten Person stehen die persönlichen Sichtweisen von Theo und Ute gegenüber. Das macht die Lektüre abwechslungsreich und spannend. Besonders interessant dabei ist, wie Theo selbst seinen Zustand schildert. Schon während der langen Rehabilitationszeit, zwei Jahre nach dem Koma, hatte er begonnen, seine Eindrücke in einem Notizbuch festzuhalten. Dies war einerseits ein gutes Gedächtnistraining und andererseits seine Art, das Erlebte zu verarbeiten.

Erst viele Jahre später wird er diese Aufzeichnungen öffentlich machen und in einem Buch verarbeiten. Nie zuvor konnte ein Mensch ohne Gedächtnis – das gilt auch für Demenzkranke – seine Erlebniswelt schildern und für andere erfassbar machen. Darin liegt wohl die Einzigartigkeit dieses Buches.

Interesse geweckt? Dann lassen Sie sich mitnehmen auf diese ungewöhnliche, berührende Reise auf dem Weg zu Theo Jägers wiedergefundenem Kurzzeitgedächtnis ...

Ute Jäger und Bettina Klee, **Mein unglaubliches Leben mit einem Mann, der sein Gedächtnis verlor und nach 25 Jahren wiederfand**, erschienen im adeo-Verlag

ISBN 978-3386334-04-7

Wer noch mehr über Theo Jägers Schicksal erfahren möchte, dem empfehlen wir auch

Theobald R. Jäger, **Vom Sterben zurück, Leben ohne Erinnerung – Erfahrungen eines Koma-Patienten**, erschienen im Verlag Hartmut Becker

ISBN 978-3-929480-38-2



Aktivitäten-Rückblicke

Alteo Djembé-Kurs in Eupen, ein Erfahrungsbericht

Eine unerwartet schöne neue Erfahrung ...

von Rüdiger Heinrichs

Im Frühjahr 2015 - genauer gesagt seit dem 19. März 2015 - habe ich in der Eupener Unterstadt im Viertelhaus Cardijn einen Workshop besucht, der von Alteo zur Teilnahme ausgeschrieben worden war.

Alteo, was ist das eigentlich? Ich muss zu meiner Schande gestehen, dass ich nur leicht nebelhafte Vorstellungen hatte ...
irgendetwas mit Krankenkasse ... ???
oder etwas Soziales ... ???

Um es richtig zu stellen ...

Die Vereinigung Alteo ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, die sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt, was ich allerdings bei der Belegung des Kurses noch nicht wusste.

Jedenfalls habe ich bei Alteo einen Djembé-Kurs belegt, der von Frau Elsishans geleitet werden sollte, die ich noch nicht kannte. Ihr zur Seite stand eine Ehrenamtliche von Alteo, Frau Jeannie Radermacher, die ebenfalls regelmäßig am Kurs teilnahm und munter mitspielte.

So traf ich also am 19. März im „Haus Cardijn“ um 19.00 Uhr auf eine bunte Gruppe von circa einem Dutzend Menschen, die das Djembé-Spiel erlernen, also mächtig trommeln wollten. Unter ihnen waren auch einige „Trommler in spe“ mit Beeinträchtigung. Ich war gespannt auf das, was kommen sollte!

Ohne viel Vorgeplänkel ging's zur Sache! Ein afrikanischer Rhythmus wurde angespielt ... die Teilnehmer aufgefordert, sich dem anzuschließen ... der erste gemeinsam gespielte Rhythmus entstand in der Gruppe ... das verleiht Stärke, ein Lächeln in dem ein oder anderen Gesicht ... ein Ausdruck des Wohlbefindens ... Sensibilisierung von Menschen in einer Gruppe durch gemeinsames Tun ... mich hat es auch mitgerissen ... wie alle Anderen auch ... die Menschen mit- und die ohne Beeinträchtigung. „Unsere Solisten“, so nannte Frau Elsishans liebevoll die Mitspieler/innen mit Beeinträchtigung ... Solisten spielen in einer Musikgruppe eine besondere Rolle ... sie spielen ihr eigenes Ding ... für die anderen Trommler waren sie eine positive Herausforderung in vielerlei Hinsicht ...!

Im Verlauf dieses Workshops haben sich Prozesse abgespielt, die zumindest bei mir eine Bereicherung in der Schwerpunktsetzung zur Folge hatten. Ich wollte lernen, besser Djembé zu spielen ... das ist mit Sicherheit auch passiert; aber, was mich angerührt hat, war nicht, dass ich jetzt



die Djembé besser spielen kann, sondern die menschliche Begegnung über das gemeinsame Tun in der Gruppe.

Dieser Workshop war für mich ein Erlebnis in Bezug auf Toleranz, Bescheidenheit, Teamfähigkeit, individuelle Akzeptanz, individuelle Stärke und vor allem: Mitmenschlichkeit.

Nach dem Sommer werde ich wieder dabei sein. Vielleicht ist der ein oder andere Leser neugierig geworden ... wir haben noch einige Trommeln zu besetzen.

Mit freundlichen Grüßen

Rüdiger Heinrichs

Der neue Djembé-Kurs ist im September wieder gestartet und findet statt immer donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr, im Viertelhaus Cardijn, Hillstr. 7 in Eupen/ Unterstadt .

Die nächsten Daten sind 1. und 15. Oktober; 5. und 19. November; 3. und 17. Dezember 2015.

Die Teilnahme noch möglich!

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be

Im Hochschwarzwald, zu Gast im Land wo Milch und Honig fließt ...

von Constance Evers

Am 12. Juli war es endlich soweit und die Alteo Ferienreise konnte starten. Pünktlich um 9:00 Uhr morgens stand ein Teil der Reisegruppe in Eupen in den Startlöchern, um die weiteren Teilnehmer in Bütgenbach, Mirfeld und St. Vith abzuholen.

Vom Norden in den Süden ging die Fahrtrichtung, denn wir wollten in den Hochschwarzwald, um genau zu sein, nach „Ühlingen-Birkendorf“.

Bei fast tropischen Temperaturen und mit zahlreichen Erfrischungspausen erreichte unsere fröhliche Gruppe im späten Nachmittag das Reiseziel. Dort erwartete uns Familie Blatter und ihr Team vom Hotel „Sonnenhof & Sonnhalde“.

Nach dem großen Kofferauspacken gab es einen Begrüßungscocktail und ein köstliches Abendessen – das ließ das Herz höher schlagen. Nach der langen Fahrt und dem ausgiebigen Essen erkundete mancher Teilnehmer das Hotel, die Umgebung und natürlich die vielen Möglichkeiten zum Verweilen.

Am Montagmorgen stand eine erste Ausfahrt zum bekannten Feldberg auf dem Programm. Dort erkundeten wir das „Haus der Natur“ und lernten viel über Fauna und Flora der Region. Am Nachmittag brachte die Feldbergbahn die ganz mutigen Teilnehmer/innen auf die Spitze des Feldberges. Die etwas weniger mutigen Höhenflieger blieben in den Niederungen und





besuchten einen Garten mit einheimischen und unter Naturschutz stehenden Pflanzen.

Am darauffolgenden Tag war unser Reiseziel das kleine Dorf „Triberg“ mit einer ganz besonderen Attraktion und zwar einer einheimischen Imkerei. Dort angekommen erwarteten Herr Schwäble und seine Frau freudig die Gruppe bei den Bienenvölkern inmitten eines Waldes, um dort den angehenden Imkerfreunden alles über Bienen und Honig zu erzählen. Als Belohnung durfte dann jeder ein leckeres Honigbrot aus der eigenen Produktion ausprobieren.

Nach der Einführung in die Kunst der Imkerei wurde zwischen Gänsen und Hühnern ausgiebig gepicknickt, bevor die weltgrößte Kuckucksuhr besichtigt werden konnte. Dort erlebte die Gruppe hautnah, wie eine Kuckucksuhr funktioniert und wie viele Rädchen eigentlich drehen müssen, damit die Zeit angegeben werden kann. Wir waren



beeindruckt von der Größe, denn die Kuckucksuhr war so groß wie ein Haus. So mancher Teilnehmer wurde anschließend verführt, ein kleines Souvenir zu kaufen.

Am Mittwoch stand dann morgens die Besichtigung vom „Schwarzwaldhaus der Sinne“ in Grafenhausen auf dem vielseitigen Reiseprogramm. Dort konnten alle ausgiebig die Sinne trainieren, denn sehen, tasten, riechen, kosten, fühlen und hören schärfte unser aller Wahrnehmung. Die Evolution am Beispiel Mensch verdeutlichte uns, wie schnell doch die Entwicklung des Menschen und seiner Möglichkeiten vorangeschritten ist. Nach vielem Ausprobieren und Tüfteln und einer hochinteressanten Besichtigung hatten alle große Lust auf die für uns bereitgestellte Lasagne. Am Nachmittag ging es zurück nach Birkendorf, wo ein „Schwarzwälder-Kirschtorten-Seminar“ auf die Gruppe wartete. Die Teilnehmer/innen wurden abwechselnd in die Herstellung von Schwarzwälder Kirschtorten eingebunden



und durften selbstverständlich auch das fertige Produkt kosten. In eine Torte hatte unser Axel doch etwas mehr Kirschwasser als üblich reingesprüht, was am Ende zur Belustigung mancher Probanden führte.

Nun hatten wir schon fünf Tage viel, viel Sonne und der Wettergott meinte es immer noch sehr gut mit uns! Somit konnten wir den anstehenden Besuch des „Bergwerkes Finstergrund“ in Wieden und vor allem aber die willkommene und angenehme Kühle so richtig genießen. In Todtmoos stand nun endlich Zeit zum Shoppen an. Schnell verstreute sich die Gruppe; die weniger Kauflinteressierten trieb es auf die Terrassen und die Kauflustigen in die Geschäfte. Am Ende wurden die Erträge dieser Shoppingtour in einer leckeren Eisdiele allen vorgeführt. Auf der Rückfahrt machte Günther, unser toller und zuverlässiger Busfahrer, noch einen Abstecher nach „Sankt- Blasien“. Der Dom bot den Betrachtern viele Eindrücke, aber vor allem Ruhe und eine wohltuende Kühle.

Der Freitag stand ganz im Zeichen einer „Sightseeing-Tour“ durch die Natur und Bergwelt des Hochschwarzwaldes. Ein ausgiebiges Picknick an einem Wasserfall ließ die Genießer- Herzen höher schlagen. Das Herz schlug bei unserer Teilnehmerin Sonja so doll, dass sie sogar ins Wasser platschte und für schallendes Gelächter sorgte. Nach dieser etwas unfreiwilligen, aber herzlich willkommenen Dusche blieb genügend Zeit zum Trocknen auf dem Weg zum bekannten Titisee. Der Besuch des weltberühmten „Märklin-Museums“ ließ vor allem Jeremy in Wallungen geraten, denn hier kam er durch die ausgefeilte Technik voll auf seine Kosten. Nach einer ausgiebigen und lehrreichen Besichtigung und einem kleinen Geschenk des Museums für Jeremy,



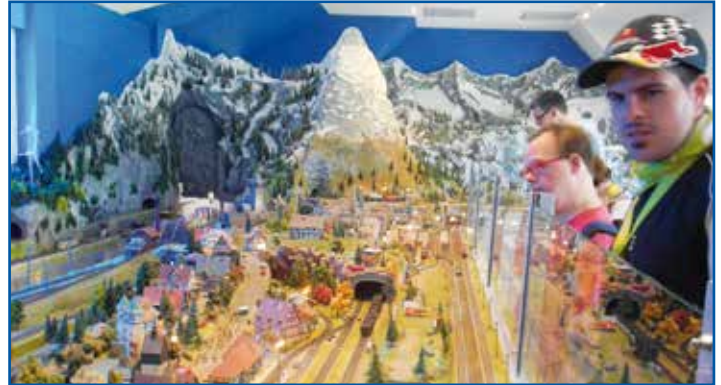
ging es frohgemut zurück ins Hotel. Denn der Tag war noch nicht zu Ende, es erwartete uns dort ein „Schwarzwälder Musikabend“ mit Tanz. Eine besondere Attraktion war das Spiel auf einem Alphorn. Es war Ilona, die allen zeigte, mit welcher Kraft man ein Alphorn spontan beherrscht. Nach einem gelungenen Tanzabend blieb nun noch der Samstag. Für den letzten Tag hatte sich das



Ferienteam noch etwas ganz Besonderes einfallen lassen, damit der Schwarzwald-Aufenthalt auch nun wirklich unvergesslich bleiben sollte. Die Wasserfälle von Schaffhausen in der angrenzenden Schweiz erwarteten die Gruppe mit einer kühlen Brise, denn erstmalig in dieser Woche fiel ein wenig Regen. Wir haben uns selten so gefreut, Regen zu spüren, denn es war ein schöner warmer Sommerregen, der uns besprühte, und man hätte meinen können, auch das hätte das Super-Ferienteam organisiert. Nach einer kurzen natürlichen Erfrischung erreichten wir das eigentliche Ziel des Tages, eine „Planwagenfahrt in Hallau“.

Hallau liegt in der Schweiz und somit in einem Dreiländereck, fast so wie Ostbelgien. Dort erwarteten uns zwei Planwagen mit einem Gespann von drei Pferden. Die bunte und gut gelaunte Truppe brach auf zu einer wunderschönen Planwagenfahrt in die Natur und die Weinberge rund um Hallau. Damit blieb nun aber auch wirklich kein Wunsch mehr offen, denn diese herrliche Fahrt rundete bei strahlendem Sonnenschein und noch strahlenderen Gesichtern das vielseitige Reiseprogramm der diesjährigen Ferienreise ab.

Als Abschluss erwartete uns wieder ein kulinarisches und genussliches Abendessen im Hotel, denn es hieß so langsam vom



Schwarzwald Abschied nehmen. Dies war nun auch der ultimative Moment der großen Emotionen, denn einige Teilnehmer/innen ergriffen das Wort, um ihren Dank an das Ferienteam und an das Hotelpersonal zu richten. Es war so schön, dass mancher sich gar eine Träne der Rührung wegwischen musste. Schweren Herzens verabschiedete sich die Reisegruppe aus Birkendorf, mit dem Versprechen doch bald wieder zu kommen in den schönen Hochschwarzwald.

Am Sonntag blieb dann noch eine angenehme und gemütliche Rückreise und die freudige Erwartung, Familie und Freunde wiederzusehen und zu erzählen, wie es denn so war und was man alles erlebt hatte auf der Alteo Ferienreise 2015.



● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele“ Spieleabend in Eupen

Jeden 2. Dienstag im Monat,
von 19:00 bis 21:00 Uhr im Viktor Xhonneux-
Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen,
Klosterstraße 66 (im Höfchen).

Mit bekannten und neuen Spielen und
der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

Ab Oktober sind die Daten: 13. Oktober,
10. November und 8. Dezember 2015.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele“ Spieleabend in St. Vith

Jeden letzten Donnerstag im Monat, von
19.00 bis 21.00 Uhr im „Café Patchwork“,
Bleichstraße 6 in 4780 St. Vith.

Mit bekannten und neuen Spielen und
der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

Ab September sind die Daten: 29. Oktober;
26. November und **(Achtung! 3. Donnerstag)**
17. Dezember 2015.

Infos und Anmeldung:

Johny Zahn Tel.: 0479 50 34 12

**Email: zahn.johny@skynet.be oder
bei Alteo VoG 087 59 61 36**

Email: alteo-dg@mc.be



● Blindenanimation - jeden 3. Dienstag im Monat

Am 20. Oktober und 24. November

(Achtung! 4. Dienstag) und

15. Dezember 2015 von 14:00 bis 17:00 Uhr,
im „Viktor Xhonneux-Saal“ der Christlichen
Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im
Höfchen).

Infos und Anmeldung:

Günther Lorreng 087 65 89 29

● Bowling in Herbesthal: jeden 4. Dienstag im Monat

Jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr im
Bowlingcenter Herbesthal,
rue Mitoyenne 912c, 4710 Lontzen.

Kosten: Alteo Mitglieder 8 € ,
Nicht-Mitglieder 9 €.

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

Daten: 27. Oktober, 24. November und
(Achtung! 3. Dienstag) 15. Dezember 2015.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● „Malatelier“ in Eupen/Nispert

Nach unserem erfolgreichen Malatelier
im Frühjahr blieb nur eine Lösung:
Weitermachen!

Ab September startet nun folglich ein
Jahreskurs, wo Maltechnik, Farblehre und
Kreativität auf einen längeren Zeitraum
gelernt, aber vor allem gefördert werden
kann. Die Teilnehmer lernen den Umgang mit
Materialien, Malutensilien und Malvariationen,
vor allem soll die Lust auf Kreativität geweckt
werden. Eine bunte Mischung von Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung ermöglicht

allen Teilnehmern auch neue Wege des gemeinsamen, aber vor allem des voneinander Lernens. Nach eigenen Arbeiten steht am Ende des Jahres ein gemeinsames Projekt, welches dann im Rahmen einer Vernissage der Öffentlichkeit vorgestellt wird.

Das Atelier startet am 24. September von 18:00 bis 20:00 Uhr, die weiteren Daten sind 22.10., 26.11., 10.12.2015 und 28.01., 25.02., 24.03., 28.04., 26.05., 23.06.2016. (Vernissage)

Ort: Im Atelier „Ratatouille“, Katharinenweg 15 A in Nispert/ Eupen

Die Teilnehmerzahl ist auf 13 Personen begrenzt. Einstieg noch möglich!

Weitere Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● „Herbstgesteck mit Naturmaterialien“ in St. Vith

Am Samstag, den 3. Oktober 2015 kann jeder durch Anleitung und Unterstützung der ehrenamtlichen Helfer/innen sein eigenes Herbstgesteck zusammenstellen.

Ort und Uhrzeit: „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in 4780 St. Vith von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Kosten: Alteo Mitglieder 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €.

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087/ 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



© Hartmuth Bendig_pixelio.de

● Neu! „Brötchen backen“ in Kelmis

Am Samstag, den 10. Oktober lernen wir aus gesunden Zutaten und nach tollen Rezepten unsere Brötchen selbst zu backen, anschließend wird gemeinsam gefrühstückt. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.

Ort und Uhrzeit: im JAZ – Jugendanimationszentrum, Patronagestraße 27 a in 4720 Kelmis von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Kosten: Alteo Mitglieder 8 €, Nicht-Mitglieder 9 €.

Der Raum ist auch für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



© angieconscious_pixelio.de

● Fahrt zur „REHACARE-Messe“ in Düsseldorf

Am Freitag, den 16. Oktober 2015 besucht Alteo wieder die Rehacare in Düsseldorf. Hier dreht sich alles um das Leben von Menschen mit Behinderung. Die Rehacare ist die größte Fachmesse Europas im Behindertenbereich.

Abfahrt von St. Vith um 7:30 Uhr, Bütgenbach, am Kreisverkehr Escobar, um 8:00 Uhr und Eupen um 8:30 Uhr. Preise für Hin-und Rückfahrt 27 € zzgl. Eintritt.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



● „Herbstdeko-Atelier“ in Eupen

Am Samstag, den 24. Oktober 2015 findet ein Bastelatelier statt. Hier entstehen Dekorationen mit herbstlichen Motiven. Die eigene Kreativität entdecken und mit Licht und Farbe und Naturmaterialien arbeiten ist hier das Ziel. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.

Ort und Uhrzeit: Viktor Xhonneux-Saal, Christlichen Krankenkasse, Klosterstraße 66 (im Höfchen) in Eupen von 9:30 bis 12:00 Uhr.

Kosten: Alteo Mitglieder 13 €, Nicht-Mitglieder 15 €.

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be



● „PIZZA backen“ in Eupen

Am Samstag, den 7. November findet erstmalig in Eupen ein „Pizza Backatelier“ statt.

Unter fachmännischer Anleitung wird der Pizzateig hergestellt und mit leckeren Zutaten belegt. Anschließend wird gemeinsam gegessen. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.

Ort und Uhrzeit: in der „Tagesstätte Garnstock“, Eupener Straße 119, 4837 Baelen von 10:00 bis 13:00 Uhr.

Kosten: Alteo Mitglieder 9 €, Nicht-Mitglieder 8 €.

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be



● „PIZZA backen“ in St. Vith

Am Samstag, den 14. November wird Pizza gebacken. Unter fachmännischer Anleitung wird der Pizzateig hergestellt und mit leckeren Zutaten belegt. Anschließend wird gemeinsam gegessen. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.

Ort und Uhrzeit: „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in St. Vith von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Kosten: Alteo Mitglieder 8 €, Nicht-Mitglieder 9 €.

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:
bei Joseph und Marga Spoden
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be

● Floristikatelier: Thema: „Advent“

Am Samstag, den 28. November 2015 finden zwei Deko-Ateliers zum Thema: „Adventkranz“ statt.

In Eupen:

Ort und Uhrzeit: im Viktor Xhonneux-Saal, Christliche Krankenkasse, Klosterstraße 66 (im Höfchen) von 9:30 bis 11:30 Uhr.

In St. Vith:

Ort und Uhrzeit: im „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in St. Vith von 14:00 bis 16:00 Uhr.

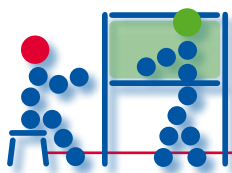
Preis: 15 € Mitglieder, 17 € Nicht-Mitglieder

Die Teilnahme ist begrenzt!

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be





© muro - Fotolia.com

● „Energie durch Bewegung“

Ganzjähriger Bewegungskurs zum Thema „Wissen um Körper und Geist – Wohlfühlen durch Entspannung und Bewegung“. Hier lernen wir unseren Körper einzuschätzen und durch Übungen zu entspannen. Die Übungen finden nur im Sitzen und Stehen statt, keine Bodenübungen! Kommen sie fit und gesellig durch die langen Wintermonate mit EDB.

Zielgruppe: Menschen jeden Alters mit- und ohne Beeinträchtigung, besonders Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Kurs in Eupen: Freitags von 17:15 bis 18:15 Uhr im Schwesternheim (2. Etage) Rotenberg in Eupen. Die nächsten Termine sind: 02.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2015

Neu ! Kurs in Kelmis: Freitags von 15:30 bis 16:30 Uhr im JAZ – Jugendanimationszentrum, Patronagestraße 27 a, in Kelmis.

Der Kurs beginnt mit einer Gratis Schnupperstunde am 2. Oktober, die nächsten Termine sind 9.10., 16.10., 23.10., 30.10. und 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2015

Beide Kurse sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

Einsteigen ist jederzeit möglich und wird entsprechend verrechnet!

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be

● „Konzentriert geht's wie geschmiert“

In dieser Fortbildung geht es um das Thema Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Weiterbildung wird von zwei Ergotherapeutinnen geleitet. Anhand vieler praktischer Beispiele lernen wir wie man spielerisch Konzentration aufbauen und Aufmerksamkeit trainieren kann.

Das Weiterbildungsangebot richtet sich explizit an interessierte Eltern, Erzieher, Logopäden, Primar- und Förderschullehrer.

Die Weiterbildung findet Anfang November 2015, samstags von 10:00 bis 16:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Eiche, Grundschule Bütgenbach, Wirtzfelder Weg 6 in Bütgenbach statt.

Der Unkostenbeitrag beträgt 45 € (Unterricht 6 St., Arbeitsunterlagen, 2 Referentinnen, Teilnahmebestätigung)

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be



© schermm_pixeio.de

Persönlichkeitsentwicklung und Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Referat in St Vith

*Glück
Emotionen Augenblick
Auf sich achten
Wohlfühlen*

Von Dr Alexandra Laschet
und Stany Paquet

Eintritt frei

Nur unter Anmeldung unter
087/32 43 33 oder
vera.jesinghaus@mc.be

7/10/2015
19h30

im Triangel

mirgehtesgut.be

Zugänglich für Personen mit Beeinträchtigung



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.