



DEUTSCHER ARBEITSKREIS
FÜR FAMILIENHILFE E.V.

„Vom Schwarzwald bis an die See“

Tina Barheine: Erfahrungsbericht über die Eltern-Kind-Fachklinik Norderheide

Teil 2: Therapie- und Freizeitangebote und Ausflusstipps rund um Bordelum

Zuerst die Aufnahmeuntersuchung:

Bevor es überhaupt mit den Therapien losgeht, werden die Baustellen bei Mutter und Kind abgeklärt. Das geschieht im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung, bei der auch die Kinder anwesend sind. Es ist aber durchaus möglich, erst die Therapien für die Kinder abzusprechen und diese dann für die fünf Minuten vor die Tür zu setzen, um den Rest allein zu besprechen. Natürlich nur, wenn sie dafür das entsprechende Alter haben.



Rezeption Uphusum

Unser Arzt war Dr. Ralf Sens, der mir gleich vier Dinge klar machte:

- Sie sind sicher mit mehr als einer Baustelle hier angekommen, aber alle können wir nicht in drei Wochen beheben. Also nehmen wir die wichtigste.
- Wenn Sie von anderen Eltern oder Kindern von Therapien hören, die Sie für sich selbst als passend empfinden, sagen Sie das ruhig. Da lässt sich sicher was machen.
- Wenn Sie mit einem Therapeuten und/oder einem Kurs nicht klarkommen, sagen Sie auch das, denn die Therapie kann nur anschlagen, wenn Sie sich dabei wohl fühlen.
- Das alles gilt auch für Ihre Kinder.

Wir drei bekamen dann erstmal das Standardpaket. Bei den Kindern war dies dem Alter entsprechend angepasst. Mein 10-jähriger Sohn bekam also „Entspannung für Kinder“ und seine 12-jährige Schwester eben „Entspannung für Jugendliche“. Während die Große sich hier vor allem mit Traumreisen und Atemübungen entspannte, bekam der Junior auch noch Techniken für den Umgang mit Wut im Bauch. Abgesehen davon hatten beide Sport, Schwimmen, Ergotherapie und die Große auch noch „Rückenfit“ auf dem Zettel. Da sie außerdem ja auch noch Schule hatten, war das mehr als genug.

Meine wichtigste Baustelle war der permanente Erschöpfungszustand.

Daher bekam ich die Klassiker verschrieben. Massage, Fango-Packung und Progressive Muskelrelaxation für die Entspannung. Walken, Wassergymnastik und Beckenbodentraining für mehr Bewegung. Einzel- und Gruppengespräche und einen der Ratgeberfilme „Die Brüllfalle“ (wie man Kinder eben nicht anbrüllt) oder „2 Welten“ (Umgang mit Medien). Ich nahm die „Brüllfalle“.

Das klingt nach nichts Besonderem. Vor allem, wo doch Klangschalenterapie, Entspannung für Eltern mit Kind, Therapiepferde und „Fit in den Morgen“ möglich gewesen wären. Aber es muss nicht immer alles und auch nicht immer das Besondere sein, was dich wieder aufbaut. Und auch von dem auf diesem Plan muss nicht alles gut tun, wie ich später beim „Walken an der Nordsee“ feststellen musste.

Aber zumindest für zwei Kurse kann ich meine absolute Empfehlung aussprechen.

Wassergymnastik bei Silvia Petersen ist für Untrainierte sicher hart. Nach der ersten Stunde schleppte ich mich völlig platt aus dem Becken und hatte zwei Tage lang Muskelkater in den Kniekehlen. Aber diese Frau achtet bei ihren

Schützlingen streng auf die richtige Körperhaltung und darauf, dass man Spaß hat. Und so ließ ich mir extra mehr Wassergymnastik auf den Therapieplan packen. Meine letzte Stunde bei ihr war von den Übungen her wie die allererste – nur war ich bei weitem nicht so fertig hinterher, sondern spazierte fröhlich aus dem Schwimmbad.

Die zweite Empfehlung geht an Progressive Muskelrelaxation bei Birgit Wesch. Ich hatte PMR schon in den zwei Geburtsvorbereitungskursen und bei meiner ersten Kur. Immer fand ich das ganze eher so lala. Deshalb erwartete ich nicht allzu viel davon und wurde positiv überrascht. Es hängt sicher davon ab, ob man mit der Therapeutin klar kommt. Aber ich war in jeder Stunde mindestens einmal komplett weggepennt. Und habe für mich und meine Kinder Entspannungs-CDs von ihr gekauft.

Allgemeine Infos und Regeln

Was die übrigen Therapiepunkte angeht, kam es immer darauf an, wann und in welcher Reihenfolge diese auf dem Plan standen. Wenn um 9 Uhr Walken auf dem Plan stand und ich um 10 schon wieder im Schwimmbecken sein sollte, ließ ich das Walken sausen, drehte dafür schon um 8 Uhr meine eigene Runde durch die Umgebung und ging dann entspannt zur Wassergymnastik.

Das ist alles kein Problem in der Eltern-Kind-Fachklinik Norderheide. Man sollte nur fairerweise so früh wie möglich an der Rezeption oder im Therapiezentrum absagen. Generell ist es so, dass man mit seinem Therapieplan zum jeweiligen Termin geht, damit der Therapeut die Teilnahme auf dem Therapieplan gegenzeichnet. Die Ausgabe der Therapiepläne erfolgt immer donnerstags ab 19 Uhr an den Rezeptionen und gilt bis zum folgenden Donnerstag.

Änderungen sind je nach Therapie durchaus möglich. Da ich bereits Wassergymnastik verschrieben bekommen hatte, waren mehr Stunden ohne Arztbesuch möglich. Ich musste meine Bitte nur in der Ambulanz vorbringen. Will man etwas komplett Neues oder etwas komplett absagen, also nie mehr zum Walken, muss man das mit einem Arzt absprechen. In der Regel ist dafür auch die Zwischenuntersuchung da, aber die fiel bei uns aufgrund krankheitsbedingtem Ärztemangel aus.

An der Rezeption Uphusum gibt es WLAN und die Therapiepläne. Wo wir gerade bei Krankheiten sind: Die Ambulanz ist Tag und Nacht besetzt und für Notfälle immer erreichbar. Wenn man also schnell mal eine Rotlichtlampe und Schmerzmittel braucht, muss man dort nur anklopfen und bekommt Hilfe. Bei schwerwiegenderen Notfällen wird die Fahrt ins nächste (Kinder)Krankenhaus organisiert und auch die Abholung von dort.

Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Ultraschall, Wannenbäder oder Elektrotherapie sind zum Beispiel bei chronischen Beschwerden unkompliziert möglich und werden einfach in den Therapieplan eingefügt.

Jede Änderung führt dann zur Ausgabe eines aktuellen Therapieplans, den man sich wieder abends an der Rezeption abholt und bei der Gelegenheit gleich den nicht mehr gültigen abgibt.

Mein Fazit:

Auch vier Wochen nach der Kur in der Eltern-Kind-Fachklinik Norderheide kann ich sagen, dass nur sehr wenig auf dem Therapieplan stand, was gar nichts für uns war. Über das Walken an der Nordsee hatte ich ja schon geschrieben. Meine Kinder und ich hatten Spaß, erlebten ein entspanntes Therapeuten-Team und kamen gut erholt nach Hause. Einiges haben wir in unseren Alltag integrieren können, anderes bleibt zumindest in guter Erinnerung. Und eigentlich wollen wir immer noch unbedingt wieder hin.

Bei so einer Mutter-Kind-Kur sind nicht nur Einrichtung selbst und der Therapieplan wichtig, sondern auch das Drumherum. Auch wenn die Eltern-Kind-Fachklinik Norderheide so ziemlich im Nirgendwo liegt, mangelt es nicht an Ausflugsmöglichkeiten.

Für zwei Ausflüge haben wir die Wochenend-Angebote der Klinik genutzt. Neben Fährfahrten zu den nahen Inseln und der obligatorischen Kutschfahrt werden hier Wattwanderung und Seetierfangfahrt angeboten. Böse Zungen würden behaupten, wir wären genau dafür so weit in den Norden gereist. Und wirklich waren beide Ausflüge für Landratten wie uns genau richtig.

Wattwanderung



Wattführer Georg de Jong



Wattwanderung

Die Wattwanderung wird im nahen Lüttmoorsiel bei Niedrigwasser gemacht. Der Weg dorthin dauert keine 20 Minuten mit dem Bus. Nach einer kurzen Einleitung führt Georg de Jong die Gruppe dann direkt auf den Meeresboden. Der Mann ist den Kindern dann als Betreuer im Haus „Junge Lüüd“ bekannt, aber auch bei den Kleineren sehr beliebt.

Während der 1,5 stündigen Führung buddelt er Krebse, Wattwürmer und anderes Getier aus, erklärt Unterschiede der einzelnen Arten, was sie dem Watt Gutes tun und wem zum Fressen gern hat. Dabei beantwortet er geduldig Fragen von Groß und Klein, lässt sich aber nicht gern unterbrechen. Und Kinderfragen haben grundsätzlich Vorrang.

Seetierfangfahrt



Seetierfangfahrt mit der MS Seeadler

Für die Fangfahrt werden die Ausflügler in zwei Reisebussen nach Schlüttsiel gebracht. Auch das dauert kaum 20 Minuten. Dann geht es auf die MS Seeadler, die mit der einsetzenden Ebbe aufs Meer hinaus fährt. Platz genug ist für alle- im gemütlichen Unterdeck oder etwas luftiger auf dem Oberdeck.

Irgendwann drosselt der Kapitän dann den Motor und wirft ein Schleppnetz aus. Nach etwa 10-15 Minuten holt er dieses wieder ein und kippt den Inhalt in ein Becken, das einer größeren Duschwanne ähnelt. Der Fang wird dann gesichtet und fachkundig erläutert. Auch werden die Tiere, so weit das möglich ist, von Hand zu Hand gegeben. Das Highlight bei unserer Fahrt war eindeutig der Seestern, der selbst für eine Erwachsenenhand zu groß war.



Seestern



Am Steuer

Drängeln muss man übrigens nicht. Der Kapitän belässt den Fang noch 20-30 Minuten in dem Becken, bevor ihn die Kinder wieder ins Meer werfen dürfen. Es bleibt also genug Zeit, sich alle Tiere in Ruhe anzuschauen. Spätestens auf der Rückfahrt wollen die meisten Kinder dann nämlich lieber eine heiße Schokolade im Unterdeck trinken oder zum Kapitän und das Schiff selbst mal lenken. Genau das ist nämlich auch möglich und wurde gut angenommen.

Die Seetierfangfahrt erlebten wir ebenso wie die Wattwanderung bei bestem Wetter: leichter Wind und Sonne satt. Trotzdem waren wir im April froh über dicke Jacke und Mütze. Bei beiden Ausflügen sollte man sich mit der Buchung beeilen, da sie sehr beliebt sind. Also lieber gleich morgens zur Rezeption der Eltern-Kind-Fachklinik und nicht erst bis zur Mittagspause warten. Bezahlt werden muss übrigens direkt bei der Buchung.

Husum und Tonder

An den anderen beiden Wochenenden haben wir Ausflüge auf eigene Faust gemacht. Hier können wir auf jeden Fall Husum empfehlen. Die Stadt ist auch leicht mit dem Bus erreichbar und auf jeden Fall einen Besuch wert. Hafen, Schloss und Städtchen selbst sind einfach hübsch und gepflegt. Wir waren an einem Sonntag dort und konnten gemächlich flanieren, ohne von Menschenmassen bedrängt zu werden.



Husum

Wer ein Auto hat, sollte die Gelegenheit nutzen und die Nähe zu Dänemark nutzen. Wir haben an einem Samstag den Abstecher nach Tonder gemacht. Etwa 40 Minuten dauerte die Fahrt mit dem Auto, dann waren wir in dem frühlinghaft verschlafenen Städtchen. Auch hier im April kein Touristenrummel, dafür leckeres Eis, gepflegte Häuschen und Marienkäfer-Invasion. Wohin man auch schaute: Überall saßen die kleinen Glücksbringer im Pulk von bis zu 30 Tieren herum und sonnten sich.

Unser letztes Wochenende ließen wir etwas ruhiger angehen. Eine Wattwanderung auf eigene Faust und ein Ausflug ins benachbarte Bredstedt zum Flohmarkt und der ersten Pizza seit fast vier Wochen mussten reichen. Aber auch das können wir durchaus empfehlen.

Das Walken an der Nordsee und ich

Mein Therapieplan bei der Mutter-Kind-Kur hielt viele abwechslungsreiche Termine für mich bereit: Massage, Wassergymnastik, Beckenbodentraining und Progressive Muskelrelaxation. Trotz Muskelkater und Neulandgefühl ging ich überall hin und machte brav mit – nur nicht beim Walken an der Nordsee.



Walken an der Nordsee

Der Termin stand für den Donnerstag an – als einziger an diesem achten Tag unserer Kur. Er war etwas, das mir schon aus dem Therapieplan heraus Respekt einflößte. Dafür gab es mehrere Gründe. Zum Beispiel hatten wir bisher genau zehn Minuten am nächstgelegenen Grünstrand der Nordsee zugebracht und uns dann vor dem scharfen und kalten Nordseewind nach Husum vertreiben lassen.

Das Walken an der Nordsee war mit 120 Minuten für mich kein „Brett“ im Terminplan, sondern ein „Balken“. Rechnete man 15 Minuten Fahrt für jeweils hin bzw. zurück ab, blieben noch satte 90 Minuten fürs Walken. Die bisherigen Walkingrunden im Dorf waren bisher nur halb so lang gewesen. Schon dabei war ich den Sportmamas hinterhergehechelt.

Zumindest war das mörderische Tempo der Vorneweg-Mamas gar nicht meins und ich bildete mit den Kannichtsooschnell-Mamas die Nachhut. Und das bei Windstille, frühlingshaften Temperaturen und Sonnenschein. Wie sollte das dann erst bei Gegenwind und Kälte werden, wenn es außerdem doppelt so lange dauert? Und was zur Lachmöwe sollte ich dafür anziehen?

Dann hatte ich am Tag vor diesem Walken an der Nordsee ein Einzelgespräch mit meiner Bezugstherapeutin. Wir sprachen über den Druck, alles mitnehmen zu wollen, was so geht. Um die Zeit der Mutter-Kind-Kur optimal zu nutzen. Also Spiele statt Handy, Basteln statt Fernsehen, Kontakte knüpfen statt Lesen, Sport ausprobieren statt Sofasurfen. Und natürlich Gegend angucken, weil wir dafür schließlich 550 Kilometer gefahren sind.

Und was sagt das Bauchgefühl?

Eine einfache Frage, die gleich mehrere Antworten und Entspannung brachte: Dass nämlich die Kinder von 8 bis 17 Uhr in Schule und Betreuung bereits sinnvolle Beschäftigung haben und gern dort sind. Dass mich das Herumhantieren mit Farben, Sägen und Bügelperlen gerade wahnsinnig machen würde. Dass es mich stressen würde, mich zu dem Pulk von Mamas am Teehaus zu gesellen, weil ich dann zuhören, erzählen, wirklich anwesend sein müsste.

Dass ich Wassergymnastik mag, aber das Walken an der Nordsee mich nur nervös und unsicher macht.

Klare Ansagen, wenn man so will. Also warum nicht auf sie hören? Kein Stress, um die Zeit mit den Kindern pädagogisch wertvoll zu gestalten. Kein Stress, um unbedingt Anschluss zu finden, der vielleicht nicht mal die drei Wochen übersteht. Kein Stress, Sport zu machen, der mich schon vorher fertig macht wie ein Muskelkater – nur eben in Kopf und Seele.

Also stiefelte ich los und sagte dieses Walken an der Nordsee an der Rezeption einfach ab. Ein einfaches „Das ist nichts für mich“ genügte und schon hatte ich Ruhe. Wirklich Ruhe. Also innerlich wie äußerlich. Dass es so einfach wahr, den Termin abzusagen, nahm den eben noch akut verspürten Druck raus. Ich fühlte mich wie ein Segel bei Flaute direkt nach einem Sturm. Fertig mit der Welt, aber eben auch erleichtert.

Ein „Alles wird gut“ hüpfte in meinen Kopf. Und endlich glaubte ich mal wieder daran.

Eure Tina Barheine

Wenn ihr Fragen zur Klinik habt, schreibt einfach einen Kommentar. So haben alle etwas davon.

webmaster@tulpentopf.de
www.tulpentopf.de

Alle Bilder des Berichts: ©Tina