

Familienorientierte Rehabilitation

Erfahrungsbericht Familie Weßendorf
Mutter Anja (37), Vater Matthias (38), Thilo (3),
Henrike (1; Frühchen), Melina (1, Frühchen, Herzchen)



Antragstellung

Den Antrag zur Familienorientierten Reha haben wir über die Krankenkasse laufen lassen. Eine gute Empfehlung, denn unsere Krankenkasse kennt unsere ganze Krankengeschichte und konnte daher innerhalb von 14 Tagen die Zustimmung erteilen. Wir haben für die Kinder die Formulare ausgefüllt, die wir bei der KK beantragt hatten. Wir Eltern sind als Begleitpersonen dabei. Wertvolle Tipps und was alles zum Antrag dazugehört, findet man beim bvhk.de. Wichtig sind ärztliche Gutachten und der unbedingte Hinweis, dass die FAMILIE sich zusammen erholen muss (lange Trennungsphase durch Krankenhausaufenthalte des Patientenkindes). Sehr hilfreich war auch die Unterstützung der Rehaklinik. Wir hatten zunächst telefonisch angefragt, ob wir wohl kommen dürften. Daraufhin haben wir direkt einen Reha-Termin vereinbart, der gut in unsere Planungen passte. Die KK war hinterher dankbar über unsere Mitarbeit.

Aller Anfang ist entspannt!

Wir hatten viel Zeit! Auch die Mitarbeiter hatten viel Zeit für uns. Trotz, dass 32 Familien (8 Herz-Familien, 22 Onko-Familien) gleichzeitig anreisten. Unser Anreisetag war Dienstag und den Rest der ersten Woche verbrachten wir damit, unsere Kids in ihren Betreuungsgruppen einzugewöhnen. Parallel gab es Kennenlern-Treffen mit unseren Therapeuten, Einführungsabende für Kreativangebote, einen Kennenlernabend für alle Eltern und natürlich die medizinische Untersuchung.

Reha-Anwendungen für uns Eltern

Rückenschule

Der Klassiker. Immer wieder sinnvoll und in der Katha sogar lustig!

Aquafitness

Im klinik-eigenen Therapiebecken spaßige Anwendung mit Team-Spielen.

Relaxliege

15 Minuten Massage wie die Massagedrüsen im Whirlpool. Tut sehr gut!



Gab es auch was zu meckern? Mal ehrlich: Wer meckern möchte, der findet auch was! Einige Familien hatten Probleme mit fehlendem Fernseher in den Apartments, und uns selbst fehlte ein stabiler Internet-Zugang! Bis dato hatten wir nur eine Babyphone-App, die leider in der Katha nicht funktioniert. Wir haben das Problem gelöst, indem wir ein Babyphone mit extrem guter Reichweite gekauft haben. Und ohne Internet? Ging auch ganz gut ... Im nächsten Jahr soll das Internet in der Katha übrigens besser sein!

Was sonst noch wichtig war ...

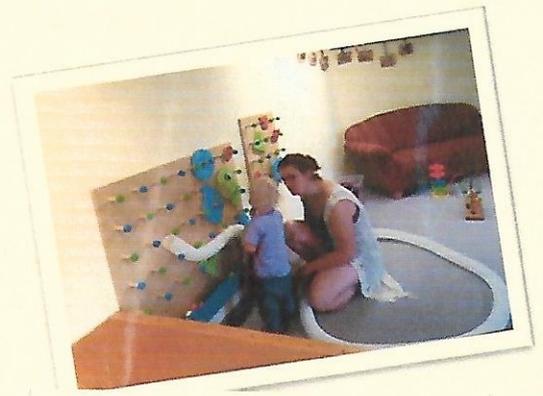
... oh war das schön! Endlich mal keine Termine. Alles wurde für uns organisiert. Angefangen bei der richtigen Größeneinstellung der Hochstühle beim Essen, über die 3 mal wöchentliche Reinigung unseres Apartments. Das Essen war wirklich lecker! Und jeder bekommt dort etwas nach seinen Bedürfnissen. Unsere Mini-Melina bekam selbstgemachte hochkalorische Smoothies. Mutter Anja ist histamin-intolerant und bekam täglich besondere Salatsauce. Jeder noch so kleine Wunsch wurde uns erfüllt. Es gibt beispielsweise unterschiedliche Matratzen, falls jemandem der Härtegrad der Matratze nicht gefallen hat, hätte er eine härtere oder weichere Matratze bekommen können. Sogar die Kinder wurden zu ihren Therapien aus dem Flohzirkus (so heisst die Kindergartengruppe der Aller kleinsten) abgeholt und zurück gebracht; eine große Erleichterung für uns Eltern. Auch sondieren war für die Erzieherinnen kein Problem!

Thilo (3 Jahre alt) hat in seiner Kindergartengruppe, der Räuberhöhle, ganz viel Selbstvertrauen hinzugewonnen. Er ist an einer Kletterwand geklettert (gesichert) und hat heute weniger Ängste als vor der Reha. Selbst die 3-5 Jährigen bekamen eine Gesprächstherapie – sehr kindgerecht! Rabe Rudi hat Angst vorm Arzt. Die Kids durften ihre Kuschtiere verarzten und haben über Gefühle gesprochen. Für unser Patientenkind Melina gab es die Möglichkeit, einmal ganz ausführlich mit einem Kinderkardiologen über den Herzfehler zu sprechen. Wie sieht unsere Zukunft aus? Welche Eingriffe stehen uns noch bevor? Die Physiotherapie wurde während der Reha fortgeführt. Melina lernte kurz zuvor das Laufen und konnte ihr Gangbild sehr verbessern. Außerdem bekamen wir viele Tipps für unsere Atemtherapie: Puste-Übungen, Oberkörper strecken, Trampolin springen, Vibrationsgerät auf den Brustkorb halten ...

Und wir Eltern? Endlich hatten wir mal wieder Zeit für uns! Wir haben beide endlich wieder Sport machen können und haben festgestellt, dass wir doch gar nicht so "ausgebrannt" sind, wie wir uns fühlten. Außerdem tat es so gut, Sport zu machen! Das werden wir zuhause mit Sicherheit weiterführen. Der Austausch mit anderen Betroffenen hat uns sehr gut getan und wir haben viele neue Freunde gefunden.

Empfehlung: Machen!
Eure Familie Wessendorf

P.S. Kontaktieren dürft ihr uns gerne:
anja.wessendorf@gmail.com



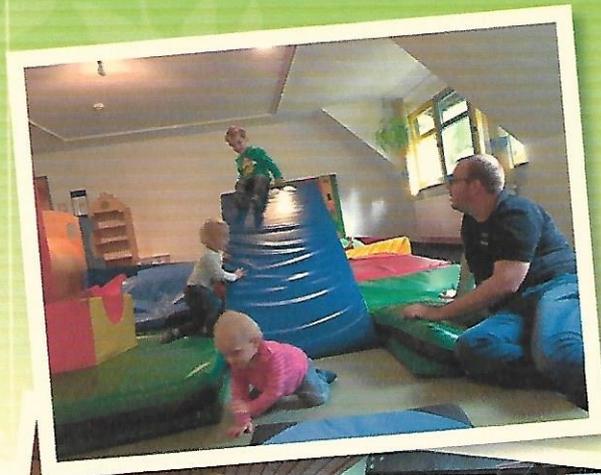
Weiterer Tagesablauf

Der Abend war immer zur freien Verfügung. Dank der Babyphone haben wir Eltern uns oft zusammengesetzt und bei einem Getränk das schöne Schwarzwaldwetter genossen. Natürlich haben wir dabei über unsere Kinder gesprochen. Wie geht es einem, wenn andere sagen, ihr schafft das schon!?! Es tut so gut, andere zu treffen, die die Angst um das Leben seines Kindes tatsächlich kennen. Egal ob wegen Krebs oder eines Herzfehlers. Viele Probleme überschneiden sich. Auch Krebskinder haben oft Gewichtsprobleme und die Eltern den großen Druck, endlich etwas Speck an sein Kind anzufüttern. Die meisten Therapiestunden hatten wir abends. Im Gespräch. Andere Eltern haben aber auch zusammen Volleyball oder Fußball gespielt (draußen), bei schlechtem Wetter konnte man auch die Turnhalle nutzen, beispielsweise für Tischtennis. Natürlich war abends auch Zeit, um an seinen Kreativ-Projekten zu arbeiten. Malen, basteln,

werken – da war schon für jeden etwas dabei.

Und nachmittags?

Wir haben die Zeit zu fünft sehr genossen und so viel wie möglich gemeinsam unternommen. Die Gegend ist toll. Wir haben viele kleine Wanderungen gemacht, Freiburg besucht, einen Freizeitpark, und manchmal sind wir auch einfach "nur" auf den klinikeigenen Spielplatz gegangen. Der wird übrigens gerade renoviert und bekommt neben einer Rollstuhl-Schaukel auch einen riesigen Rutschenturm und viele andere tolle Spielgeräte.



Weitere Angebote

Jeder macht das, was er möchte, und wann er es möchte: Teller, Tassen, Müslischalen bemalen, Keilrahmen gestalten, Holzwerkstatt, Serviettentechnik, Volleyball, Tischtennis, Fußball, Zumba, Bowling, Zeitung lesen, Kaffee trinken, Wandern

Psychosoziale Komponente

Ja, es gehört ja dazu, denkt man erst. Und dann kommt das erste Gruppengespräch. Und es tut soo gut! Endlich Menschen, die verstehen, was es heißt, ein Herzkind zu haben! Und wenn die ersten Kontakte geknüpft sind, spielt sich der Großteil der Gesprächstherapie in der Lobby bei dem ein oder anderen Getränk ab. Kein Scherz! Natürlich besteht auch die Möglichkeit, Einzelgespräche oder Paargespräche mit den Psychologen zu führen.

Entspannung

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung – wer möchte, darf alles ausprobieren!

Der Tagesablauf

Morgens ab 8.00 Uhr gibt es Frühstücksbüffet. Anschließend kann man die Kids ab 8.30 Uhr in die Betreuungsgruppen bringen. Vormittags hatten wir höchstens 2 Anwendungen. Es wurde darauf geachtet, dass wir Eltern in getrennten Gruppen waren, damit immer einer die Kids für den Notfall nehmen konnte (kam bei uns gar nicht vor, die Kids waren total glücklich in ihren Gruppen). Um zwölf gibt es Mittagessen für die Familie, am Tisch serviert. Die Mittagspause bis um 14.00 Uhr haben wir oft für ein Nickerchen genutzt. Nachmittags hatten wir meistens frei. Es gab aber auch Termine wie Eltern-Kind-Turnen oder Eltern-Kind-Schwimmen. Wir haben es genossen, als Familie Zeit miteinander zu verbringen – jeden Nachmittag! Abendessen (in Büffet-Form) stand um 18.00 Uhr auf dem Programmplan. Anschließend ging es für die meisten Kids nochmal kurz in die Spieloase. Das ist ein Indoor-Spielplatz. Bild auf der nächsten Seite.

