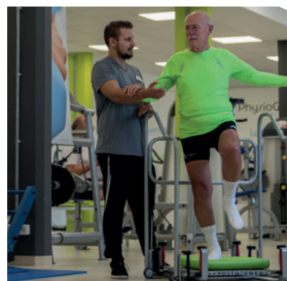


DR. BECKER KLINIK NORDEICH



Durchatmen an der ostfriesischen Nordseeküste

Die Dr. Becker Klinik Norddeich bietet den Soldatinnen und Soldaten im Rahmen der psychologischen Stärkungsmaßnahme ein umfangreiches sportliches Angebot wie z. B. Kraftzirkel, Bogenschießen, Yoga, Gerätetraining und Aqua-Fitness.

Zur körperlichen Entspannung können Massagen und Wärmepackungen verordnet werden.

Der psychologische Dienst bietet eine Gesprächsgruppe und ein Entspannungstraining im Gruppenrahmen an, auf Wunsch auch Einzelgespräche.

Durch die vorhandenen Fachkompetenzen besteht die Möglichkeit zur Abklärung und Beratung bei orthopädischen Beschwerdebildern einschließlich einer Verwendungs- tauglichkeitsberatung.

Im Bereich der Freizeitgestaltung nutzen wir die unmittelbare Küstenlage der Klinik und organisieren SUP- oder Surf-Kurse, geführte Wattwanderungen zu den vorgelagerten Inseln oder Kanu-/Kajakfahrten auf den ostfriesischen Wasserwegen.

Neue Angebote in der Sporttherapie: Stand Up Paddling (SUP)

SUP schult die Koordination, stärkt die Gleichgewichtsfähigkeit, die Kraftausdauer sowie die Achtsamkeit und hilft dabei, die Natur als Kraftquelle zu entdecken und zur Ruhe zu kommen. Dass hinter SUP mehr steckt als nur eine sommerliche Trendsportart, wissen wahrscheinlich die Wenigsten. Tatsächlich eignet sich SUP für jeden guten Schwimmer als äußerst effektive Therapiemöglichkeit. Auch sportlichen Neueinsteigern fällt es meist sehr leicht, ihr Gleichgewicht auf dem Surfbrett zu finden und die Sportart zu erlernen. Hat man den Dreh einmal raus, kann man schließlich alle Vorzüge genießen, die einem das SUP bietet.

Vorteile Stand up Paddling

- Training der Tiefenmuskulatur
- Training der eigenen Körperwahrnehmung
- Training von Kraft, Ausdauer und Koordination
- Entspannung und Ruhe im Naturraum Wasser



Beim SUP steht der Sportler aufrecht auf einem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines Stechpaddels auf dem Wasser fort.

Die Dr. Becker Kliniken Möhnesee und Norddeich bieten das SUP als Gruppenangebot mit maximal 10 Teilnehmern an. Eine Therapieeinheit dauert etwa zwei Stunden und beinhaltet die Vorbereitung (Einweisung durch Therapeuten, Präparation des Surfbretts, Anlegen der Schwimmwesten) sowie (im optimalen Fall) eine zwei bis drei Kilometer lange SUP-Tour in Ufernähe.



„In Gemeinschaft diesen Sport kennenzulernen, sich zu überwinden und sofort in der ersten Stunde Erfolge zu haben und dabei auch noch so einen Spaß zu haben - das ist Reha, wie sie mir gefällt.“

Patient nach einer SUP-Einheit



... und Bogenschiessen

Mit Hilfe eines differenzierten Therapieangebots helfen die Klinikteams der Kliniken Möhnesee und Norddeich den Patienten/innen während ihrer Reha dabei, ihre Gesundheit wieder zu verbessern. Dabei stehen Gesprächs-therapien ebenso auf dem Programm wie bewegungs- und sporttherapeutische Angebote. Zu Letzteren gehört unter anderem das Bogenschießen.

Konzentration auf das Hier und Jetzt

Beim Bogenschießen lernen Sie, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, achtsam zu sein und dieses Verhalten auf sich und ihr Leben zu übertragen. Denn der Ablauf des Bogenschießens lässt ihnen keine Chance, sich ablenken zu lassen und mit den Gedanken abzuschweifen. Sie lernen, wie es ist, sich auf eine Sache zu fokussieren und nicht an drei Aufgaben gleichzeitig zu denken. Und genau dieser entschleunigende Effekt ist bei der Behandlung psychosomatischer Symptome wie z.B. Überlastung oder dem Burnout-Syndrom sehr wichtig.



Loslassen können

Drei zentrale Punkte wollen die Therapeuten den Patienten/innen beim Bogenschießen vermitteln: Zum einen können sie durch die Bewegung Erfolg, Spaß und Freude erleben, was viele auch nach der Reha zum Weitermachen animiert. Zum anderen hilft ihnen das Fokussieren während der Einheiten beim Abschalten. Und natürlich lehrt das Bogenschießen, loslassen zu können. Jeder entwickelt mit Pfeil und Bogen seinen eigenen Ablauf, auch sein eigenes Tempo. Und loslassen zu können ist wichtig: Im Bogenschießen für ein gutes Ergebnis, im Leben, um Ärger und schlechte Erfahrungen abstreifen zu können.