DR. BECKER KLINIK MÖHNESEE

Regeneration und Ressourcenstärkung: Die psychologische Stärkungsmaßnahme

Viele Soldaten/innen kehren pro Jahr nach Auslandseinsätzen zurück. Zum Teil haben sie extreme Situationen wie die Konfrontation mit Gewalt und Armut erlebt. Diese außergewöhnlichen Belastungen können zu unterschiedlichen psychischen Beeinträchtigungen führen. Manchmal braucht es fremde Hilfe, um sie zu bewältigen.

- Anleitung zur selbstständigen Gruppenarbeit
- Freizeitangebote am Möhnesee (z. B. Radfahren, Kanufahren, SUP)
- Therapien aus der Physikalischen Therapie (z. B. Massage, Wärmepackungen)
- Vielfältige sportliche Angebote (z. B. Spinning, Gerätetraining)
- Entspannungstherapie (z. B. autogenes Training, Wasser-Shiatsu, Wald-Baden)
- Gesprächsgruppen
- Einzelpsychotherapie bei Bedarf

Dr. Becker Klinik Möhnesee · Schnappweg 2 · 59519 Möhnesee
Dr. Markus Borries · mborries@dbkg.de · dbkg.de/klinik-moehnesee

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 erlenen. 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 von Kraft, Ausdauer und Koordination
- Training der eigenen Körperwahrnehmung
- 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 Gesprächstherapien 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 übersetzen. 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.