

## Unterwegs auf der Lahn

### Beim gemeinsamen Paddeln Ängste überwinden

Im Spätsommer haben wir mit einiger Vorbereitung einen Tag Paddeln auf der Lahn organisiert. Wir, das sind die Mitarbeiter der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Bad Homburg und unsere Patienten. Gemeinsam möchten wir hier von unseren Erlebnissen an diesem aufregenden Tag berichten.

<https://blog.vitos.de/vitos-welt/unterwegs-auf-der-lahn>

### Auf ins Abenteuer

Wir freuten uns sehr, dass sich unsere Patienten pünktlich morgens um acht Uhr so zahlreich in der Tagesklinik einfanden und sich dem Abenteuer Paddeltour stellen wollten. Die meisten von ihnen hatten keine Paddel-Erfahrung. Bedenken hatten wir wegen der Kippneigung der Boote und wegen der möglicherweise aufkommenden Ängste: zum einen in den engen Schleusen und zum anderen wegen des Umstandes, nicht jederzeit aussteigen zu können. Wir hatten aber schon auf die Gruppenbildung Einfluss genommen und uns Unterstützung durch zwei am Zielort wartende Mitarbeiterinnen geholt. Hier nochmals besonderen Dank an unserer ehemalige Kollegin Claudia Stein, die gerade im Rentenstand angekommen war! Die Strecke war circa elf Kilometer lang. Startpunkt war Führfurt und in Villmar wollten wir wieder anlegen.

### Es gab allerhand zu sehen

Wir statteten uns alle mit Schwimmwesten und Paddeln aus. Dann ging es auch schon in Richtung Wasser. Die ersten vier Mutigen stiegen ins Kanu und los ging die Fahrt. Es wurde viel gelacht bei jedem, der in das Kanu stieg. Es sah schwerer aus, als es ist. Der Trick ist: So schnell setzen wie möglich, das verringert das Risiko, ins Wasser zu fallen. Alle waren startklar und wir bewegten uns langsam in Richtung der ersten Schleuse. Die Stimmung war ausgelassen. In der Schleuse war es sehr aufregend, es wurde viel gelacht, gequatscht und musikalisch wurde dieser Teil der Fahrt auch begleitet. Es waren noch andere Kanufahrer mit uns gemeinsam in der Schleuse und einer der Fahrer spielte auf seiner Mundharmonika. Jedoch war es dort auch sehr eng und als wir die Schleuse verlassen konnten, war die Erleichterung bei vielen Patienten groß.

Mit hoher Motivation paddelten wir weiter. Jeder in seinem Tempo. Die Umgebung war wunderschön. Wir sahen verschiedene Tiere, unter anderem Enten, Schwäne und Fischreiher. Es gab schöne kleine Plätze am Ufer der Lahn, schöne Gebäude und Brücken waren zu sehen.

In Villmar angekommen, holten wir in Teamarbeit alle Kanus aus dem Wasser. In dieser Zeit wurde ein leckeres Buffet aufgetischt. Das am Vortag vorbereitete Fingerfood wurde durch liebevoll von zwei Mitarbeitern geschmierte Brötchen ergänzt. Es gab frisches Obst aus dem Garten. Nach der langen Kanufahrt griffen alle schnell zu und die einzelnen Kanuteams tauschten sich über Erfahrungen und Erlebnisse aus.

### Ausgelassene Stimmung

Nach dem Essen nutzten einige Patienten die Zeit, um sich auf der Liegewiese auszuruhen, andere gingen schwimmen, wieder andere unterhielten sich in kleinen Gruppen. Die Stimmung war ausgelassen und entspannt. Zum Abschluss des Tages gab es noch frischen Kaffee. Eine Mitarbeiterin erzählte währenddessen über die Marmorbrücke und die Geschichte des Marmors in Villmar. Gemeinsam räumten wir alles auf und fuhren zurück.

## **Herausforderungen gemeinsam gemeistert**

Was kam bei der doch aufwendigen, aber gar nicht so teuren Aktion heraus? Für die Patienten war es, wegen der kippeligen Fahrt und der Notwendigkeit zusammenzuarbeiten, eine Herausforderung. Die Ängstlichen konnten sich überwinden und so ein persönliches Erfolgserlebnis mit nach Hause nehmen. Die Stillen wurden gesprächiger. Viele hatten am nächsten Tag Muskelkater. Die ganze Aktion war noch zwei Wochen im Anschluss immer wieder Thema. Die Patienten hatten ihre Freude daran und haben deutlich und vor allem nachhaltig davon profitiert. Gerade unsere Angstpatienten mit der immanenten Schonhaltung oder die psychotischen Patienten, die still vor sich hin litten, haben wir aktiver und lebendiger erlebt.

Und für uns Mitarbeiter? Für uns war es auch eine schöne Erfahrung, die wir gerne wiederholen. An dieser Stelle auch noch einen großen Dank an einen unserer Patienten, der an diesem Beitrag mitgeschrieben und seine Sicht eingebracht hat.

Bildquelle: Vitos

## **Autoren: Heike Schneider und Dr. Jens Wenke**

Mein Name ist Heike Schneider: Am 1. Oktober 1997 startete ich meine Ausbildung zur Krankenschwester im Vitos Waldkrankenhaus Köppern. Bis auf zweieinhalb Jahren Erziehungszeit arbeite ich nun schon durchgehend mit einer Vollzeitstelle, habe nebenbei noch meinen Bachelor gemacht und letztes Jahr abgeschlossen. Ich bin seit gut drei Jahren als Stationsleitung in der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Bad Homburg tätig.

Mein Name ist Dr. Jens Wenke: Seit Januar 2005 arbeite ich als Psychiater und Psychotherapeut für die Patienten der Vitos psychiatrischen Ambulanz Bad Homburg und der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Bad Homburg. Wir versuchen, in unseren Teams durch ähnliche Aktionen einmal andere Seiten der Patienten mitzubekommen und unser Berufsleben so in Bewegung zu halten.

## **Hintergrund**

Die Vitos GmbH ist die strategische Managementholding von zwölf gemeinnützigen Unternehmen. Alleingesellschafter ist der Landeswohlfahrtsverband Hessen. Diagnostik und Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in psychiatrischen, psychosomatischen und forensisch-psychiatrischen Kliniken ist die Kernaufgabe. 9.750 Mitarbeiter erwirtschaften an 100 Standorten in 60 Orten einen jährlichen Gesamtertrag von 616 Mio. Euro, behandeln 44.000 Patienten stationär/teilstationär und 177.000 ambulant. Mit 3.500 Betten/Plätzen ist der Konzern Hessens größter Anbieter für die ambulante, teil- und vollstationäre Behandlung psychisch kranker Menschen. In den Einrichtungen für Menschen mit geistiger bzw. seelischer Behinderung und der

Jugendhilfe stehen insgesamt 2.400 Plätze bereit. Die Fachkliniken für Neurologie und Orthopädie haben gemeinsam 300 Betten.