

Etwas für Körper und Seele

Mutter-Kind-Kur in der Friesenhörn-Nordsee-Klinik in Horumersiel



Im Mai/Juni war ich mit meiner Tochter für drei Wochen in der Mutter-Kind-Klinik in Horumersiel, und ich muss sagen, es war rundherum eine ganz tolle Zeit!!!!

Die Friesenhörn-Nordsee-Klinik in Horumersiel ist eine wunderschöne Klinik auf einem groß angelegten tollen Areal direkt hinter dem Deich. Es handelt sich zwar um eine große Klinik, aber durch die gute Aufteilung der einzelnen Häuser wirkt die Anlage mit den einzelnen Grünflächen dazwischen aufgelockert. Auf dem Gelände sind noch zwei wunderschöne Spielplätze auf Sand sowie ein Sportplatz, so dass alle Kinder voll auf ihre Kosten kommen. Inmitten des Geländes befindet sich die Cafeteria, die immer wieder als Anlaufpunkt dient.

Als wir in der Klinik ankamen, wurden wir nett empfangen und von Mitarbeitern des Organisationsteams auf unser Appartement gebracht, das aus einem hübschen Wohn-/Schlafzimmer für mich, einem Kinderzimmer für meine Tochter und einem Bad mit Dusche/WC bestand. Danach wurden wir mit Kaffee und Kuchen begrüßt.

Am nächsten Tag ging es los mit Kindergarten für meine Tochter und Untersuchungen und ersten Terminen für mich. Bei der Kinderoase handelt es sich um einen sehr großen Kindergarten mit vielen individuellen Kindergruppen für alle Altersstufen. Meine Tochter hatte zwar zu Beginn Eingewöhnungsschwierigkeiten, aber das ist auch ganz normal, weil alles neu und fremd war, doch danach wurde es immer besser und leichter. Zuerst mussten wir natürlich erst einmal richtig ankommen, was auch ein paar Tage dauert. Diese Zeit muss sich jeder geben, aber dann vergehen die Tage wie im Flug!!!!

Wir haben uns sehr gut aufgehoben gefühlt, sowohl von der organisatorischen Betreuung als auch von der ärztlichen und psychologischen Betreuung. Am Anfang wurden die eigenen Ziele vereinbart, die auch nach der Hälfte hinterfragt wurden. Es bestand jederzeit die Möglichkeit, an meinem Therapieplan etwas zu ändern.

Was mir/uns besonders gut gefallen hat:

- die gute Organisation in der Klinik,
- die fundierten und doch auch amüsanten Vorträge von der Klinikleitung Frau Janßen über den Start in der Klinik, Stress /Stressbewältigung, Partnerschaften u. a. super!!!!
- die ärztliche und psychologische Betreuung,
- die Nordic Walking-Kurse und die Wirbelsäulengymnastik,
- die Möglichkeiten, ins vorhandene Schwimmbad zu gehen,
- dass die Zeiten mittags in unserem Speisesaal (es gab auch noch einen zweiten für Mütter mit älteren Kindern) nach Häusern zeitlich gesplittet waren, so dass der Speisesaal nie voll und es nicht so turbulent war,
- die Freizeitangebote außerhalb der Termine (z.B. die Angebote von der Umweltorganisation „Grün und Bunt“, in denen Kindern und auch Müttern die Natur näher gebracht wurden, die Ausflüge nach Jever o. ä.)
- und dass alle vom Personal immer freundlich waren.



Ich habe mich dafür entschieden, lieber weniger Termine zu haben und zwischendurch die Zeit und Ruhe für mich zu genießen. **Da ist wirklich weniger mehr!**

Bei der Verpflegung war für jeden etwas dabei, und man konnte sich für den Tag für zwischendurch mit Brot/Brötchen und Obst versorgen.

Horumersiel selbst ist ein hübsches kleines Örtchen, das auch das eine oder andere zum Unternehmen bietet (Watt'n-Express, Kutterfahrten etc.).

Insgesamt haben wir uns beide sehr gut erholt und konnten auftanken!!!!

Und zum Schluss möchten wir uns noch bei Frau Plücker vom Sozialwerk bedanken, die uns diese Klinik empfohlen und uns sehr unterstützt hat, diese Mutter-Kind-Kur organisatorisch abzuwickeln.

Vielen Dank.

C. B-S.