



quermarkenfeuer

54° 41' 91" N 8° 20' 84" E



NEWSLETTER DER AOK-NORDSEEKLINIK FÜR MUTTER UND KIND AUF AMRUM



© shutterstock

„Bliis Tidjen“ hilft Familien dabei, den zusätzlichen Belastungen durch Corona zu trotzen.

„Bliis Tidjen“ Zufriedene Zeiten!

Die Coronapandemie zeigt, dass eine Ergänzung des ganzheitlichen Behandlungskonzepts für Patient:innen innerhalb der Mutter-/Vater-Kind-Kuren (MVKK) notwendig geworden ist. Mit „Bliis Tidjen“ erweitert die Amrumer AOK-Nordseeklinik nun ihr Angebot.



Vielen Familien wird die Coronapandemie als besonders trostlose Zeit mit enorm gestiegenem Stress in Erinnerung bleiben. Eine Zeit, die sich für sie neben dem bereits vorhandenen physiologischen Dauerstress, dem Erschöpfungssyndrom und Depressionen in zahlreichen zusätzlichen physischen und psychischen Belastungen manifestiert hat.

Das interdisziplinäre Team der AOK-Nordseeklinik hat als Reaktion auf diesen zusätzlichen Bedarf das Konzept „Bliis Tidjen“ entwickelt. Der Name ist Programm: „Bliis Tidjen“ ist

Amrumer Friesisch (Öömrang) und bedeutet „Zufriedene Zeiten“. In ihm vereint sich all das, was das neue Zusatzkonzept ausmacht.

Denn es basiert zum einen auf der Mind-Body-Medizin (MBM) oder „Stressmedizin“. Die zeigt Wege auf, wie man die eigenen Selbstheilungskräfte stärken kann. Dazu gehört vor allem ein achtsamer und fürsorglicher Umgang mit dem eigenen Körper, den Gedanken, Gefühlen und Beziehungen, aber auch mit den Fragen nach Sinn, Glück und Erfüllung im Leben.

>> Fortsetzung auf Seite 2

EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

die vergangenen zwölf Monate waren für uns alle nicht leicht – für Sie nicht und für uns nicht. Doch zu den größten Leidtragenden der Pandemie zählen nachweislich die Mütter. Umso wichtiger ist es für uns, Mutter-Kind-Kuren auch in Pandemiezeiten durchführen zu können. Mit einem auf die andauernde Ausnahme-situation angepassten Hygiene- und Schutzkonzept hat das bislang hervorragend geklappt. Und das Feedback der Patient:innen bestätigt uns dies: Immer wieder erhalten wir überschwängliche Dank-schreiben dafür, dass wir alles möglich machen, damit diese Frauen mit ihren Kindern die dringend benötigte Auszeit auch jetzt noch wahrnehmen können.

In diesem neuen „Quermarken-feuer“ erläutern wir Ihnen neue Konzepte sowie Hilfe-stellungen sowohl für die Patient:innen als auch für die Reha-Berater:innen. Und wir erzählen Ihnen, was sich seit der letzten Ausgabe alles bei uns getan hat – von unserer neuen App über Impfungen bis hin zu Social Media.

Wir grüßen Sie herzlich von unserer Nordseeinsel!

Für das gesamte Team der AOK-Nordseeklinik
Philipp Joroch (Klinikdirektor)
und Berit Mehmen
(Ärztliche Direktorin)



© shutterstock

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
(Voltaire)

>> Fortsetzung von Seite 1

Gerade während Extremsituationen wie der Coronapandemie wird deutlich, dass alte Herangehensweisen ergänzt werden müssen. Zumal die Mutter-/Vater-Kind-Interaktion ebenfalls betroffen ist, was bis zu sekundären kindlichen Gesundheitsstörungen führen kann. Familien erhalten Hilfen, um durch einen Perspektivwechsel einen Teil dieser Belastungen zu verringern.

„Bliis Tidjen“ beruht zum anderen auf den einzigartigen Merkmalen des Standorts der Klinik auf der Nordseeinsel Amrum, die als „Co-Therapeutin“ eingespannt wird. Denn Europas größter Strand liegt gleich

„Bliis Tidjen“: zufriedene Zeiten dank Natur, mehr Eigenverantwortung und stärkerer Orientierung am eigenen Wertesystem.

hinter der Klinik: Schuhe aus, Füße in den Sand und dann runter zum Meer laufen, den weiten Horizont im Blick, die Ruhe, die Natur, das Reizklima und die frische Nordseeeluft ganz bewusst genießen – das alles ist schon ein erster Schritt zur Änderung des eigenen Blickwinkels.

Patient:innen werden durch das Konzept „Bliis Tidjen“ dazu angeregt, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen, sich weniger an Mitmenschen zu orientieren als am eigenen Wertesystem und Erfolgserlebnisse stärker wahrzunehmen. Zudem werden sie dazu angeregt, auch für kleine Dinge dankbar zu sein, sich durch aktiv gesuchte Naturerlebnisse aufzubauen und auf individuelle Weise positiv in den Tag zu starten.

Dies bildet die Basis für ein unterstützendes Lebenskonzept, das gesundheits- und leistungsfördernd wirkt und das die familiären Interaktionen bewusster, positiver und stärkender erleben lässt. Es trägt dazu bei, veränderte Lebenssituationen anzunehmen, Realitäten zu akzeptieren, aber auch sich selbst jeden Tag aufs Neue zu motivieren, bei Rückschlägen nicht aufzugeben und mehr Zufriedenheit zu (er-)leben. Bliis Tidjen eben.

ERFOLGSGESCHICHTE

Endlich wieder eine glückliche Frau und Mutter!

Frau S. kam mit einem mütterlichen Erschöpfungssyndrom und starkem Übergewicht in die AOK-Nordseeklinik. Was die Kur bei ihr bewirkt hat, hat sie uns in einem Brief geschildert.

„Für mich hat sich so viel verändert. Als ich zur Kur auf Ihre wunderschöne Insel Amrum gekommen bin, war in meinem Kopf alles ganz neblig. Ich hatte keine Ziele mehr, konnte nicht schlafen, kam nicht mehr zur Ruhe und war immer müde. Ich wog über 110 Kilo und konnte mich kaum bewegen. In der ersten Kurwoche dachte ich, das schaffe ich nicht, ich habe nicht genug Kraft für all das, obwohl ich eigentlich ein aktiver Mensch bin.

Aber die vielen Kilometer, die wir täglich gegangen sind, die Kurse zur Ernährung und das Meer – sie alle haben ihren Job gemacht! Heute schlafe ich endlich wieder, ich bin ganz ruhig geworden, der Stress ist zurückgegangen und ich träume sogar oft von Amrum.

Ich habe wieder neue Ziele, ich arbeite an einem neuen Projekt, und mein

Gewicht sinkt – das ist nicht mehr aufzuhalten! Die Ernährungstabelle benutze ich täglich und habe immer Ihren Rat im Kopf, auf meinen Körper zu hören, ob er etwas will oder nicht. Das ist eigentlich ganz einfach, aber es hilft!

Ich bin jetzt auch viel aktiver geworden. Jeden Tag gehe ich, egal wie das Wetter ist, mit meinem Sohn mindestens fünf Kilometer zu Fuß. Und ich warte schon darauf, dass das Schwimmbad endlich wieder aufmacht.

Vielen Dank für Ihre Arbeit, Ihr großes Mitgefühl für Ihre Patient:innen und dafür, dass Sie mir auch in dieser schwierigen Zeit geholfen haben. Ich bin endlich wieder eine glückliche Frau und Mutter. Und ich freue mich schon darauf, am Rehasonanz-Programm teilnehmen zu können!“



© c-drei

Wie können wir die andauernde Isolation der Kinder in der Pandemie beenden?

Die Rolle der Kinder in der Pandemie

Als es im Januar 2021 zu einem Coronausbruch in der AOK-Nordseeklinik kam, stellte sich heraus, dass – anders als oft angenommen – Kinder die Ursache für den Ausbruch waren.



Die Rolle der Kinder in der Coronapandemie ist noch nicht eindeutig geklärt. Lange wurde angenommen, dass Kinder sich entweder gar nicht anstecken oder aber das Virus nicht weitergeben konnten. Beides ist heute widerlegt, wie auch unsere Erfahrung zeigt. Im Januar gab es zwei positive Antigen-Schnelltests: bei zwei Kindern aus zwei Familien (4 und 13 Jahre alt), einer der beiden Mütter und einem Geschwisterkind. In enger Abstimmung mit dem Gesundheitsamt Nordfriesland wurden beide Familien sofort isoliert. Gleichzeitig wurde eine PCR-Reihentestung bei allen anwesenden Familien und Mitarbeiter:innen der Klinik vorgenommen. Insgesamt 10 Personen von allen 250 Getesteten wiesen ein positives Ergebnis auf. Die Klinik wurde deshalb umgehend unter Quarantäne gestellt. Familien, die mit eigenem Pkw angereist waren, verließen unter Auflagen die Klinik, um die Quarantäne zu Hause fortzusetzen. Drei Familien blieben bis zum Ende der Quarantäne in der Klinik und wurden umfassend vom Klinikpersonal versorgt und betreut.

Der Ausbruch ging von einem Kleinkind aus

Die darauffolgende Untersuchung der Klinik zum Ausbruchsgeschehen machte deutlich,

welche Rolle die Kinder in der Pandemie spielen: Der Ausbruch ging mit großer Wahrscheinlichkeit von dem vierjährigen Kind aus, das sich bereits vor Betreten der Insel angesteckt haben musste.

Das Übergreifen auf die zweite Familie erklärte sich durch den privaten Kontakt beider Familien, die sich aus dem gemeinsamen Heimatort bereits kannten. Nur zwei Klinikmitarbeiter:innen wurden ebenfalls positiv getestet: die für das Kleinkind zuständige Erzieherin sowie ein Mitarbeiter der Klinikreinigung, der für das Zimmer der Familie zuständig war. Aufgrund der sofortigen Quarantänemaßnahmen der Klinik wurde ein Ausbruch innerhalb der Klinik sowie auf der ansonsten zum damaligen Zeitpunkt virusfreien Insel verhindert.


Aus diesen und weiteren Untersuchungen können wir schließen, dass ein umfassendes Schutz- und Hygienekonzept sowie eine engmaschige medizinische Betreuung inklusive regelmäßiger Schnelltests die Voraussetzung dafür sind, die Isolation der Kinder aufzuheben, ihre Mütter zu entlasten und gleichzeitig ein unkontrolliertes Ausbruchsgeschehen über die Kinder zu verhindern.


NEWS

SOCIAL MEDIA

Auf Facebook und Instagram posten wir aktuelle Inhalte und Fotos für Interessierte von der einmaligen Lage der Klinik; von der traumhaften Landschaft unserer „Co-Therapeutin“, der Insel; von unseren Appartementshäusern mit ihrer Wohlfühlatmosphäre und kleinen Solidargemeinschaften auf Zeit und von den Kur-Aktivitäten der Mütter/Väter und Kinder. So halten wir Kontakt mit aktuellen und ehemaligen Patient:innen. Die berichten uns dort, was die Kur für sie verändert hat, wie gut sie ihnen getan hat, wie lange sie schon nachhält, wie ihnen die Klinik gefallen hat und wie groß der Wunsch – auch ihrer Kinder – nach einer erneuten Kur ist.

Schauen Sie einmal rein:

 [@aoknordseeklinikamrum](https://www.facebook.com/aoknordseeklinikamrum)
<https://www.facebook.com/aoknordseeklinikamrum>

 [@aoknordseeklinik](https://www.instagram.com/aoknordseeklinik)
<https://www.instagram.com/aoknordseeklinik>

NEUE PLATTFORM FÜR REHA-FACHBERATER:INNEN

Als erste Rehasan-Klinik haben wir die neue digitale Toolbox für AOK-Reha-Fachberater:innen vorgestellt. Die Plattform wurde bereits installiert und Sie können somit jetzt von tagesaktuellen Informationen aus der AOK-Nordseeklinik profitieren. In Echtzeit erhalten Sie unsere Neuigkeiten und die wichtigsten Informationen, die Sie für eine Kur-Beratung Ihrer Mitglieder benötigen.

Machen Sie mit!

Registrieren Sie sich mit Ihrer AOK-E-Mail-Adresse auf [www.kur.digital!](https://kur.digital/willkommen)
<https://kur.digital/willkommen>

REZEPTTIPP

So lecker! Und gesund!

Die Ernährungsberaterin der AOK-Nordseeklinik, Claudia Böge, empfiehlt diesmal zwei Rezepte für einen leckeren und gesunden Start ins Frühjahr!

IHR ROTES WUNDER Der Frühjahrssmoothie

Zutaten:

Rote-Bete-Saft
(oder frische Bete, wenn Entsafter zur Hand),
kleine Schale tiefgefrorene Heidelbeeren,
eine Handvoll frischer Babyspinat und
eine Banane.

Zerkleinern Sie die Heidelbeeren, den Spinat und die Banane im Standmixer. Füllen Sie die Mischung mit Rote-Bete-Saft auf, bis der Smoothie die richtige Konsistenz erreicht.

SUPERFOOD- VITAMINBOMBE Der vegane Brotaufstrich

Zutaten:

eine kleine Schüssel vorgegarte Kichererbsen,
eine kleine Schüssel vorgegarten Brokkoli,
2 Esslöffel Cashewkerne und
2 Esslöffel Olivenöl.

Zerkleinern Sie alle Zutaten im Standmixer und schmecken Sie den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, rotem Paprikapulver und etwas Curry ab.

Guten Appetit!

INTERN

Erste Corona- impfungen erfolgreich

Es ist das alles beherrschende Thema auch auf unserer kleinen Nordseeinsel: Wann werden wir gegen dieses Virus geimpft? Und wann können wir unser normales Leben wieder aufnehmen?



Auf Amrum sah es zunächst so aus, als müssten wir bis spät in den Sommer darauf warten, einen Impfstoff zu bekommen. Doch dann ging es plötzlich ganz schnell: Dank hervorragender Absprache und Zusammenarbeit mit allen Ärzt:innen der Insel und den Klinikdirektionen wurde nicht nur Impfstoff besorgt, sondern auch schnellstmöglich geimpft.

Als Klinik durften wir, besser gesagt: unser ärztliches Team, unsere Mitarbeitenden selbst impfen. Wir hatten die erste Dosis mit dem Impfstoff der Firma AstraZeneca bis Mitte März an das gesamte Team verimpft – gerade als die europaweiten Diskussionen über die Impfreaktionen auf diesen Stoff begannen. Hier in der Klinik blieben die Reaktionen allerdings glücklicherweise ganz im erwart-



baren und für alle erträglichen Rahmen. Wie es jetzt für uns weitergeht, müssen wir abwarten. Wir hoffen, unser Team Ende Mai zum zweiten Mal gegen Corona impfen zu können. Mit welchem Impfstoff – das ist noch offen, und wir werden die offiziellen Empfehlungen dazu abwarten.

Eins überwiegt auf jeden Fall im gesamten Team: die Erleichterung darüber, nun immerhin schon einen recht guten ersten Schutz gegen dieses Virus zu haben. Denn wir haben bereits ein ausgefeiltes Hygienekonzept. Deshalb können wir uns jetzt wieder zuvorderst auf das konzentrieren, was wir am besten können: Wir können Patient:innen dazu verhelfen, für sich und ihre Kinder ein stressärmeres, fitteres und gesünderes Leben zu gestalten.

REHASAN APP

Mit der Rehasan-App durch die Kur



Für eine umfassendere Unterstützung unserer Patient:innen haben wir die neue Rehasan-App entwickelt. Sie beinhaltet alle wichtigen Tipps und Informationen rund um die bevorstehende Mutter-/Vater-Kind-Kur auf Amrum.



Einen Zugang zu unserer neuen Rehasan-App erhalten die Patient:innen noch vor ihrer Kur. Nach ihrer Registrierung finden sie dort auf einen Blick die wichtigsten Informationen zur Vorbereitung und Anreise nach Amrum. Hinzu kommen Informationen über die Abläufe ihrer ersten drei Kurtage, ihr Kurplan, die aktuelle Speisekarte, Kontakt-

informationen innerhalb der Klinik sowie persönliche Mitteilungen. Nicht zuletzt können Patient:innen in der App einen Lageplan, Wichtiges und Interessantes zu der Insel Amrum und verschiedene Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung abrufen.

Die Rehasan-App ist gratis in allen gängigen App-Stores erhältlich.

