



30 Jahre Evangelische MutterKindKlinik Spiekeroog | Dünenklinik Ganzheitliches Therapiekonzept stärkt Frauen und Kinder

Die Dünenklinik ist eine Vorsorgeeinrichtung für Mütter und Kinder. Seit 30 Jahren unterstützen und stärken wir Familien für ihren Alltag, eröffnen ihnen neue Perspektiven und helfen den Frauen, wieder Lebensfreude und Lebensmut zu gewinnen.

Die Mütter, die zu uns kommen, kämpfen mit den Erwartungen und Vorstellungen, die sie an sich selbst richten, und die von außen kommen. Was sie auch tun, es genügt nie. Dem Dilemma, keinem Mutterbild genügen zu können, entgeht fast keine. Entweder sie gelten immer noch als Rabenmütter, weil sie angeblich zu viel arbeiten, oder sie vergeuden ihre gute Ausbildung und verzichten auf gut bezahlte Jobs, die ihnen die Rente sichern, und nehmen Vorlieb mit der fehlenden Anerkennung der Care-Arbeit. Fast alle kennen diese Zerrissenheit ebenso wie eine unglaubliche Unsicherheit im Umgang mit ihren Kindern. Die meisten Mütter wollen ihre Kinder bestmöglich fördern und laufen Gefahr, diese damit zu überfordern.

Nebenbei setzen sie sich mit problematischen Herkunftsfamilien, kraftraubenden Partnerschaften, eigenen Erkrankungen und Erkrankungen im

Familienkreis und mit zu pflegenden Eltern auseinander.

In dieser Gemengelage bietet die Dünenklinik eine Auszeit für die Mütter und einen Ort der Besinnung und Stärkung.



Dünenklinik Spiekeroog © KnipsWerkstatt

Unser Arzt kümmert sich nicht nur um das körperliche Wohl und um die Verordnung von Therapien, sondern sorgt sich um alles, was wieder „heil“ gemacht werden kann.

Die Physiotherapie bringt die Frauen in Bewegung, unterstützt, wo Hilfe benötigt wird, motiviert und leitet an. Wir nutzen dazu das Wasser des Meeres und unser behagliches Wannenbad, die wunderbare Natur und natürlich auch den Gymnastik- und Fitnessraum.

Das psychosoziale Team spricht mit jeder Frau einzeln, sorgt aber auch für den Austausch in Gruppen zu Themen wie Selbstwert, Erziehung, Stressbewältigung und Trauer. Jede Frau wird begleitet und findet zusammen mit der Beraterin Anknüpfungspunkte für die Bewältigung des Alltags zuhause.



Im Kindertreff bietet das Team den Kindern eine in jeder Hinsicht lehrreiche Zeit. Sie erfahren spielerisch und bei spannenden Ausflügen die Besonderheiten der Insel und gehen bei jeder Gelegenheit an die frische Luft. Psychomotorik, Entspannung und Hausaufgabenbetreuung werden in den Kindertreffalltag integriert. Und bei Mutter-Kind-Interaktionsangeboten lernen sie sich und ihre Mütter neu kennen.



Dünenklinik Spiekeroog © KnipsWerkstatt

Die Hauswirtschaft, unser Küchenteam und das Handwerk tun alles, um die Familien vergessen zu lassen, dass sie nicht zu Hause sind, und erfüllen (fast) jeden Wunsch.

Alle Frauen und Kinder dürfen bei uns entspannen. Allein die frische Seeluft trägt dazu bei, aber natürlich leiten wir die Mütter und Kinder in verschiedenen Kursen auch dazu an. Sie sollen hier die notwendige Ruhe finden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Auch für spirituelle Themen ist Raum. Meditative Angebote und ein Ort, um

innezuhalten, bieten Anregungen, den persönlichen Glauben zu leben.

Frauen und Kinder sind in der Dünenklinik rundum versorgt. Sie haben Zeit für ihre Themen und entdecken neue Wege zueinander oder Perspektiven für die Fragen zuhause. Und nicht zuletzt tragen die Weite der Insel, die karge Landschaft und das oft wilde Wetter der Nordsee sehr dazu bei, den Kopf und das Herz zu klären.

Es ist die ganzheitliche Herangehensweise, die Mütter und Kinder in drei Wochen einen großen Schritt voranbringt. Auch der Austausch mit anderen Frauen in ähnlichen oder ganz anderen Situationen wird als hilfreich und wertvoll empfunden und trägt zur eigenen Positionsbestimmung oder zum Annehmen neuer Ideen bei.

Eine Frau beschrieb es so: „Wir fühlten uns frei und doch geborgen in dieser Gemeinschaft. Diese heilsame Zeit hier werden wir nie vergessen.“

Am Ende einer Kur sind die Mütter deutlich positiver gestimmt als zu Beginn und begreifen ihre Aufgabe als Mutter wieder anders: „In der Dünenklinik habe ich die Möglichkeit gehabt, das Muttersein wieder bewusster zu erleben und es zu genießen und ohne das tägliche Hamsterrad wieder zu mir und den Kindern zu finden.“

Ariane Herberich und Team

www.duenenlinik.de



Was bedeutet Muttersein für mich?

Welche stärkenden Erfahrungen habe ich in der Klinik gemacht?

Antworten von Frauen in der Dünenklinik

„Muttersein:

Die Zeit mit den Kindern im Haus ist ein goldenes Zeitalter, es bedeutet Lebendigkeit, jemanden aufwachsen sehen und begleiten dürfen, Frohsinn, Schwangerschaft und Stillzeit erleben zu dürfen, Bunter Trubel, Vertrauen dürfen in den eigenen Körper und die Seele, aber auch Schlafmangel in den Still- und Zahnächten, Sorgearbeit schaffen zu wollen/sollen, eigene Bedürfnisse zum Teil zu lange vernachlässigen.“

„Muttersein bedeutet für mich die wundervollste und größte Verantwortung/Herausforderung in meinem Leben.“

„Mutter zu sein, ist eine schöne und sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Man darf ein kleines Menschenwesen beim Erwachsenwerden begleiten und ihm Werte vermitteln.“

„Für mich bedeutet Mutter werden/sein eine eigene Familie zu werden. Eine Herausforderung, die größer ist als gedacht und mich als Person vorerst nach hinten stellt, mich aber auch größer und stärker werden lässt. Liebe zu geben und Liebe zu bekommen.“

„Die Dünenklinik ist ein Ort, an dem man sein kann, wie man ist. Wir lernen, Dinge zu akzeptieren, die nicht gleich funktionieren. Und die Reduktion auf das Wesentliche gibt Hinweise auf Reduktionsmöglichkeiten im Alltag.“

„In der Dünenklinik hat mich sehr die Zeit mit den Kindern ohne die alltäglichen Aufgaben gestärkt. Wir drei genießen die Zeit am Meer und bei Aktivitäten auf der Insel. Ich begegne meinen Kindern in entspannter Form. Ich hoffe, ich kann einen Teil dieses entspannten Umgangs mit nach Hause in den Alltag nehmen. Ich habe wieder gelernt, dass auch eine Mutter mal eine Pause braucht und nicht immer nur ohne Pause funktionieren kann. Es ist in Ordnung eine Pause zu machen, um Kraft und Energie zu tanken. Durch die Rückmeldungen anderer Mütter in gemeinsamen abendlichen Spielrunden habe ich einen positiveren Blick auf das Verhalten meiner Kinder gewonnen. Die Zeit in der Dünenklinik tat uns drei mega gut!“