

## **REHA (M) ein Abenteuer**

Dies ist eine Geschichte, wie ich sie erlebt habe. Bitte lest sie mit einem Augenzwinkern und nehmt das Beste für euch heraus. So wie es hier steht kann aber muss es nicht sein

Mach` doch mal `ne Reha. Diesen Satz haben bestimmt schon alle einmal gehört.

### **REHA!?**

Brauche ich das? Steht mir das zu? Bringt mir das was?

Diese Fragen beantworte ich alle mit: „JA“

Es ist mit Sicherheit ein Unterschied, ob man direkt nach einer OP mit Schmerzen oder wie ich mit etwas Abstand zu einer Erkrankung mehr oder weniger beweglich und beschwerdefrei zu einer Rehaklinik fährt.

Auf jeden Fall ist es ein „Abenteuer“ das ich zu bestehen habe und das ich unter allen Umständen positiv beginnen sollte, denn auch die richtige Einstellung dazu ist wichtig.

Ob ich einen Antrag mit Hilfe eines Arztes stelle oder aus eigenem Antrieb lasse ich mal beiseite. Schon bis ich mich durch den Antrag durchgearbeitet habe ist es eine Herausforderung. Doch nun ist alles ausgefüllt und abgeschickt.

Bekomme ich eine Absage, habe ich das Recht Beschwerde einzulegen.

Hurra! Ich habe eine Zusage bekommen und der Ort des Geschehens wird mir mitgeteilt.

Nun kann ich ja schon mal damit beginnen mich im Internet etwas schlauer zu machen, wohin ich geschickt werde. Die Homepage der Einrichtung ist dabei recht hilfreich.

Nach etwas Zeit bekomme ich dann Post von der Klinik und ein Termin wird mir mitgeteilt. Des weiteren sind Informationen über die Vorgehensweise enthalten sowie eine Liste mit Dingen die man mitbringen sollte. Und wieder einmal Formulare, die ich ausfüllen soll.

Diesen Brief sollte man nicht allzu weit weglegen, denn der Tag X ist dann doch schneller da, als man dachte.

### **Es geht los**

Bei Anreise mit dem PKW eigentlich kein Problem und wenn vor Ort genügend Parkplätze vorhanden sind recht einfach

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln beginnt das Abenteuer schon am Bahnhof. Wer schon einmal mit der Bahn gefahren ist weiss wovon ich rede.

### **Anreisetag**

Der Tag der Anreise hat schon zu recht diesen Namen bekommen.. Hier bin ich nicht allein. Um mich herum stehen ähnlich wie in einem Urlaubshotel\_ Menschen\_ mit Koffern und Formularen in der Hand und wollen aufgenommen werden. Hier besteht schon die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen. Gleich zu Beginn sei erwähnt. Kontakte sind wichtig.

Bei der Anmeldung angekommen, sage ich meinen Namen und erhalte den Zimmerschlüssel sowie Informationsblätter darüber wie es nun weitergeht und die Öffnungszeiten des Speisesaales. Morgens und Abends gibt es ein Buffet, an dem ich mich bedienen kann. Dort bekomme ich auch einen festen Sitzplatz zugeteilt. Im Idealfall mit Menschen mit denen ich mich verstehe und austauschen kann. Im besten Fall ist das jemand mit ähnlichen Problemen und im selben Zeitraum angereist wie man selbst. Das ist wichtig, da man doch eine Menge Zeit miteinander verbringt.

Mit Erhalt der Zimmernummer bekomme ich auch ein Postfach, in das ich mehrmals täglich schauen sollte. Dort erhalte ich auch meine Therapiepläne, ggf. Änderungen der solchen oder auch andere Termine die ich wahrnehmen soll. Auch die Aushänge am schwarzen Brett sollte man im Auge behalten.

Am Anfang schon ganz schön viel. Wenn dann noch die Anwendungen hinzukommen wird es interessant. Die Gruppen,-oder Einzeltherapien finden über das ganze Haus verteilt statt. Wenigstens gibt es noch eine Führung durch das Haus. Zu viele Informationen auf einmal wie mir scheint. Denn hinterher bin genauso schlau wie vorher.

### **Ein Beispiel, das sein kann aber nicht überall sein muss**

Das Zimmer ist im Haus D im fünften. Stock. Der Speisesaal im ersten. Also runter zum Frühstück. Die „Gruppe Arm“ im Haus F wieder im dritten. Daher erst rüber, dann hoch und los. Danach wieder in den Therapieplan schauen. Einzeltherapie im Haus C im Untergeschoss. Bloß, wo war das noch mal? Endlich sieht man mal ein bekanntes Gesicht. Der Mann, mit dem ich schon beim Warten auf die Aufnahme gesprochen habe.

#### **Dialog**

1 „Wo ist Haus C Untergeschoss?“

2 „Da komme ich gerade her. Hier durch dann runter und links. Aber ich suche Halle 2. Ich habe Wirbelsäulengymnastik.“

1 „Das habe ich schon gelesen. Ich glaube da hinten die Treppe hoch und dann ganz durch laufen.“

2 „Danke, man sieht sich“

1 „ Ja ich denke heute Mittag im Bewegungsbad“

2 „Ah ok“

Mit der Zeit stellt man dann fest, dass es immer wieder die gleichen Personen sind denen man begegnet oder man gemeinsam eine Gruppenanwendung hat. Diese dauern 20 Minuten.

Es gibt aber überall einen Wartebereich und man wird mit Namen aufgerufen

Dann ist schon wieder Mittag und auf geht es zurück zum Speisesaal. Durchatmen.

Aber auch das Salatbuffet stellt Anforderungen an mich. Alles gesund. Was nehme ich denn heute? Aber das Essen wird serviert. Es entspricht der auf mich zugeschnitten Kalorienmenge

und berücksichtigt ggf. Allergien oder z.B. vegetarische Gewohnheiten. Ein kurzer Austausch am Tisch, ein Blick in den Plan und los geht's zum Bewegungsbad im Keller im Haus D.

Wenigstens darf ich mein Geschirr stehen lassen.

Dazwischen immer mal wieder ein Blick in's Postfach. Eine Muckibude, genannt MTT gibt es auch noch. Dort erhält man eine Einweisung in die Geräte die der Verbesserung der eigenen Mobilität dienen sollen. Hier sollte die Zeit zwischen oder nach den festgelegten Terminen verbracht werden. Doch welche Zeit? Ich bin ja ständig unterwegs. Dann wieder zum Abendessen.

Klingt Stressig oder? Ja!! Genau 2 Tage lang.

Dann weiss ich, wo ich hingehen muss, habe ein eigenes Zeitmanagement für mich gefunden. Und dann ist sie da. Die Zeit. Aber diesmal Freizeit. Manchmal sogar viel davon. Und nun ist es wichtig Kontakte zu haben, sich mit Menschen austauschen zu können und mit ihnen Freizeitangebote der Einrichtung wahrzunehmen. Im Haus oder ausserhalb. Wieder runterzukommen und zu genießen, dem Alltagsstress zu hause entkommen zu sein. Neue Eindrücke aufzunehmen und nicht allzu sehr mit dem Schicksal zu hadern. Selbstmitleid ist absolut fehl am Platz und keine Therapie schlägt immer gleich an.

Auch das Buffet, das am Anfang so verlockend war verliert seinen besonderen Reiz und so werden auch automatisch die Portionen kleiner und die wirklich gesunde Ernährung beginnt mit ein wenig Selbstkontrolle.

Nun beginnt die Zeit, wo ich nicht mehr nur mit mir beschäftigt bin. In den Verschnaufpausen im Eingangsbereich erkenne ich dann schon die Neuankömmlinge. Noch unsicher und mit suchendem Blick eilen sie durch das „Labyrinth“

Auch im Speisesaal wird man aufmerksamer. Man erkennt dann schon den Mann oder Frau die auch schon nach einer Woche immer noch wenig Kontakte gefunden hat und auch meist alleine ist. Gewollt oder ungewollt.

Am Nebentisch die Frau in schwarz immer schlecht gelaunt, aber den Tisch dominierend.

Den Mann mit gefühlten 170 Kg der sich immer ungeniert am Buffet bedient und dir beim Abendbrot die letzten 4 Scheiben Bierwurst vor der Nase wegschnappt. Naja, wenn er doch Hunger hat. Aber von Disziplin keine Ahnung. Hier könnte er professionelle Hilfe bekommen. Wenn er wollte.

Und dann noch die Prinzessin. Sie ist jung, sieht gut aus und wird sofort von allen Seiten bedient und hofiert. Die Arme. Ein Verband am Arm und ein hilfloses Lächeln können schon wirksam sein. Da wird dann schon mal ein Teller getragen oder ein Stuhl unter die Beine gestellt. Männer,

Und dann noch die Patientin, die mich gefühlt ständig verfolgt um über den Misserfolg der Therapie und die Unfreundlichkeit der Anderen zu berichten. Sie scheut auch nicht davor zurück sich in Privatunterhaltungen einzumischen und zu klagen und lamentieren. Dann sehe ich, sie macht das nicht nur bei mir. Puh.

Es gibt leider allerdings auch Menschen, die richtig unter Schmerzen leiden und auch nach 3 Wochen wenig bis keine Linderung erfahren. Sie werden wohl keine positiven Erinnerungen mitnehmen.

Die Tische an denen die Chemie stimmt unterscheiden sich deutlich von solchen, an denen man sich wenig zu sagen hat. Hier können 3 Wochen schon ganz schön lang sein.

Auch die Therapeuten lernt man nun einzustufen und man weiss schon bald wie die Anwendungen ablaufen werden und die Patienten sind schon vorher mehr oder weniger motiviert.

**Die Lustige.** Immer einen flotten Spruch auf den Lippen und gute Stimmung in der Gruppe kommt auf. Die Zeit vergeht wie im Flug. Der Einzelne steht hier nicht so im Vordergrund.

**Der Souveräne.** Vermitteln Ruhe und Ausgeglichenheit. Mit den Augen immer bei den Patienten und verbessert den Einzelnen. Hier fühlt man sich als Person wahrgenommen.

**Die Routinierte.** Spult eigentlich immer ihr Programm ab. Bringt wenig Abwechslung in's Spiel. Aber auch hier: Lächeln nicht vergessen

**Der Effektive.** Abwechslungsreiche Übungen aber mit gleichem Effekt. Erklärt auch mal warum er uns weh tut und zeigt Freude bei der Arbeit. Hier nehme ich was mit.

**Die Unsichere.** Meist kurz nach der Ausbildung. Schaut immer mal auf ihrem Plan wie es weitergeht. Versucht auch mal sich was neues auszudenken. Muss ihren Weg noch finden

**Die Lustlose.** Unmotiviert und nicht immer bei der Sache. Zeigt Übungen und beschäftigt sich dann mit sich selbst. Zupfen an Brille Haaren und Hose sowie ständige Blicke zur Uhr vermitteln den Eindruck man wäre lästig. Hier sind sogar 20 Minuten eine lange Zeit. Spassfaktor fehl anzeige

**Der/Die Geniale.** Meist bei der Einzel,-oder Ergotherapie eingesetzt. Hier wird genau „der Punkt“ gefunden. Ihr Ruf eilt ihnen voraus. Wie gesagt. Einfach Genial

Nicht zu vergessen sind die Arzttermine die noch wahrzunehmen sind. Bei der Aufnahme, zwischendurch und der Abschlusstermin sollen vermitteln, dass sich jemand kümmert. Die Patienten sehen das jedoch manchmal etwas anders.

Etwas merkwürdiges noch zum Schluss. In der dritten Woche bekommt man das Gefühl wieder am Anfang zu stehen. Nicht was die Gesundheit betrifft, aber die Gesichter und Personen im Umfeld wechseln nun ständig.. Therapeuten kommen aus dem Urlaub zurück und es gab ja auch schon wieder mehrere Anreisetage. Die Vertrautheit der zweiten Woche geht etwas verloren, Im Hintergrund macht sich auch schon etwas Unruhe breit. Der Gedanke an die eigene Heimreise lässt sich nicht mehr unterdrücken.

Ehe ich mich versee ist es soweit. Abreise. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiede ich mich von den mir lieb gewonnenen Menschen. Einige begleiten mich noch ein Stück des Weges in der Bahn. Aus Gesprächen erfahre ich hier, dass nicht alle den gewünschten Erfolg verbuchen konnten. Wichtig ist aber für alle den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen und nicht stehen zu bleiben.

Ich wünsche euch alles Gute für die Zukunft.

Werner Janz ( Süd Elvis)