

Angebote des Bundesverbandes Herzkranke Kinder **„Sport macht stark“ – Von Reiterwochen bis zum Marathon-Staffellauf bieten sich vielfältige Möglichkeiten**

Dürfen und sollen Kinder mit einem angeborenem Herzfehler (AHF) aktiv Sport treiben? Mit dieser Frage setzt sich der Bundesverband Herzkranke Kinder (BVHK) seit Jahren intensiv auseinander: Und wie müssten Sportwochen und Sportevents aussehen, um herzkranken Kindern die Teilnahme daran zu ermöglichen?



Beim Kölner Modellprojekt „Sport mit herzkranken Kindern“ wurden sechs aufeinanderfolgende Gruppen in den Jahren 1994 bis 2000 intensiv sportmotorisch, psychologisch und kinder-kardiologisch vor- und nachuntersucht. Die Kinder bekamen in der Gruppe über acht Monate hinweg ein speziell entwickeltes, psychomotorisches Förderangebot mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und lernten ihre individuellen Grenzen kennen. Dabei zeigte sich nicht nur eine Verbesserung der Körperkoordination, sondern auch ein großer Nutzen für die psychische Entwicklung: Die Defizite in der Körperkoordination vieler Kinder von 7 bis 14 Jahren verminderten sich im Verlauf deutlich, weiterhin verbesserte sich das Auffassungstempo und das Selbstwertgefühl wurde realistischer. Die meisten jüngeren Kinder von 4 bis 7 Jahren hatten noch keine motorischen Defizite. Unser Programm beugte einer Verschlechterung der motorischen Entwicklung in dieser Altersgruppe vor, sodass sie sich regelrecht weiterentwickeln konnten.

Gründung von Kinderherzsportgruppen

Aufgrund dieser Erkenntnisse wurden Kinderherzsportgruppen in ganz Deutschland gegründet und die Forschungsergebnisse in europäische Konferenzen weitergetragen, so dass auch dort eine systematische motorische Förderung von herzkranken Kindern entstand. Im Verlauf wurden die Gruppen nicht mehr so gut angenommen. u.a. weil die Teilnahme für die ohnehin belasteten Familien zusätzlichen organisatorischen Aufwand mit teils längeren Fahrtwegen bedeutete. Durch den Trend zur Ganztagsbetreuung reduzierte sich die freie Zeit für zusätzliche Aktivitäten weiter.

Aktuell gibt es 10 aktive Kinderherzsportgruppen in Braunschweig, Düsseldorf, Fulda, Langenfeld, Frankfurt, Freiburg, Karlsruhe, München, Oberhausen, Ulm.

www.bvhk.de/informationen/medizinische-informationen/sport

Deshalb bietet der BVHK neben diesen regelmäßigen (i.d.R. wöchentlichen) Gruppen seit langem Sportwochen und Einzelevents an, damit für viele betroffene Kinder so der Weg zum Breiten- und Schulsport „geebnet“ wird:

Reiterwochen

Unsere Reiterwochen für 10- bis 15-Jährige beinhalten viel mehr als nur Reiten: Ein Arzt begleitet über 24 Stunden das vielfältige pädagogisch-sportliche Programm. Das Betreuungsteam besteht überwiegend aus EMAHs (Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern), die häufig selbst als Kinder an einem der BVHK-Angebote teilgenommen haben. Dabei geht es nicht nur um das Reiten: jedes Kind übernimmt die „Verantwortung“ für „sein“ Pferd und gewinnt beim sehr intensiven Kontakt Körpergefühl und Selbstvertrauen. Beim so hilfreichen Erfahrungsaustausch erleben sie dann, oft zum ersten Mal, dass sie mit ihrem Herzfehler nicht alleine sind - und wie andere damit umgehen. Wir können fast alle Bedürfnisse und Begleiterkrankungen berücksichtigen und geben den Kindern so eine Chance auf eine Woche Glück auf dem Rücken der Pferde, die anderswo nicht möglich wäre. Neben marcumarpflichtigen Kindern (die sogenannte „Blutverdünner“ nehmen müssen) joggen die Betreuer jeweils nebenher, wenn sie reiten – eine anstrengende Aufgabe!

O-Töne (Rückmeldungen von Teilnehmern bzw. Eltern)

„Ich fand das Motto „Geboren, um glücklich zu sein“ sehr gut und passend, weil jeder Mensch ein Recht hat, glücklich zu sein.“ (Lena*, 10) „Ich habe erlebt, dass ich mit meiner Herzkrankheit nicht alleine bin und meine Erfahrungen damit dort teilen kann: über OPs, Medikamente reden und was man nicht machen darf wegen seiner Krankheit. Die Runde mit Katharina Bauer (Stabhochspringerin mit Herzrhythmusstörungen und Defibrillator), in der wir über unsere Träume gesprochen haben hat mir gezeigt, dass jeder Traum wahr werden kann. Ich werde meinen Traum niemals aufgeben.“ (Lara*, 16) „Wir wollen die Reiterwoche weiterempfehlen: weil gestern Katharina Bauer da war, die uns sehr ermutigt hat! Das Reiten und Basteln hat uns großen Spaß gemacht.“ (Bertie* 10 und Lotta*11) „Tolles Zimmer mit Lena*, Lara*, Mandy*, Veronika* und mir. Mein Pferd Yoki!!!“ „Ich habe mich glücklich gefühlt mit all den Kindern, die die gleichen Sorgen haben. Wir haben uns sehr gut verstanden: hier ist jeder gleich und keiner wird ausgegrenzt!“

Segelwochen

Der BVHK bietet 10- bis 15-Jährigen eine Jollenwoche und für 16- bis 22-Jährige einen Yachten-Segeltörn an der Ostsee an. Dabei ist durchgehend ein Arzt oder Notfallsanitäter an Bord. Auch diese Betreuungsteams bestehen überwiegend aus EMAHs, die häufig selbst als Kinder an einem der BVHK-Angebote teilgenommen haben. Vor allem bei den Yachten muss jeder in der Gruppe anpacken, in der Kombüse und auf Deck, z.B. bei den Segelmanövern. Aber auch bei den Jollenkindern ist es selbstverständlich, dass Küchen- und Putzarbeiten gemeinsam erledigt werden. Auf hoher See und beim Aufräumen wird also das Bewusstsein für Teamarbeit geschaffen, denn nicht selten ziehen sich

die Kinder aufgrund ihrer schweren Herzfehler zuhause in die „Prinzenrolle“ zurück. Bei uns muss jeder seinen Platz im Team finden und im wahrsten Sinne des Wortes zum Fortkommen beitragen. Dabei entstehen dauerhafte Freundschaften, die u.a. dank der digitalen Medien teils über viele Jahre gepflegt werden, auch wenn die Wohnorte weit auseinanderliegen.

O-Töne:

„Es ist sehr spannend zu sehen, wie die Kinder so in Aktion waren. Danke für die tolle Zeit und die unglaublich liebevolle Betreuung, die Jasmin* erfahren hat. Sie ist wahnsinnig stolz und ist ein ganzes Stück gewachsen. [...]. Eine großartigere Erfahrung hätte sie gar nicht machen können.“

„Leon* ist ganz begeistert von der Woche wiedergekommen. Er möchte nächstes Jahr unbedingt wieder mit.“

„Malte* hatte eigentlich gar keine Lust nach seinen schlechten Erfahrungen beim Schulsport. Er ging geknickt zur Segelwoche und kam hochoberhoben wieder. Er hat dort erlebt, dass andere noch viel schwerere Herzfehler haben, damit aber einen guten Umgang gefunden haben. Der Narbenvergleich unter den Jungs wurde zum veritablen Wettbewerb. Es hat ihm so gutgetan, danke!“

Marathon-Staffellauf

Ein Marathon für herzkranken Kinder und Jugendliche – unmöglich, werden Manche jetzt denken. In unserer alljährlichen Staffel beim Düsseldorf-Marathon schaffen unsere Herzkids (mit individuell passenden Distanzen) die 42,195 Kilometer, was für jeden von ihnen alleine undenkbar wäre. Den großen logistischen Herausforderungen für uns Organisatoren nehmen wir dafür gern auf uns. Und wenn neben dem Doktor mit Notfallkoffer und Defibrillator im Rucksack auf dem Fahrrad noch ein Promi mitläuft (z.B. Spieler von Fortuna Düsseldorf oder Schauspieler Thomas Maximilian Held) klappt es noch besser, das rote Herz-Staffelholz am Wechsellpunkt rasch weiterzugeben an den nächsten Staffler. Bei der Siegerehrung durch den Oberbürgermeister von Düsseldorf gibt es nur Gewinner, überglückliche Kinder-Gesichter und stolze Eltern.

O-Ton

„Ich bin so glücklich, dass ich das geschafft habe! Wenn ich das in der Schule erzähle, glaubt mir das kein Mensch!“

Fazit: Sport ist auch für chronisch kranke Kinder sehr wichtig, wie wir am Beispiel von Kindern mit angeborenem Herzfehler gezeigt haben. Oft braucht es nur wenige kleine Veränderungen, damit auch körperlich eingeschränkte Kinder dabei teilhaben können. So haben auch sie Gelegenheit, Teamarbeit und Gemeinschaft positiv zu erleben.

*Namen geändert

Hermine Nock und Elisabeth Sticker
Bundesverband Herzkranken Kinder e.V. (BVHK)
Tel. 0241-91 23 32

www.bvhk.de und www.herzclick.de
www.facebook.com/herzkranken-kinder

Spendenkonto DE93 3905 0000 0046 0106 66 Sparkasse Aachen