



Ein eingespieltes Team:  
die Teilnehmer der Segel-  
freizeit und ihre Betreuer



## Wind, Wellen und Meer

Seit mittlerweile 15 Jahren bietet die Kinderherzstiftung für Jugendliche und junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler einen ärztlich begleiteten Segeltörn auf der Ostsee an. Ende Juli verließen die diesjährigen Teilnehmer den Ausgangshafen Eckernförde in Richtung Norden. Die Fahrt führte über Damp, Maasholm und Gelting nach Dänemark. Weitere Häfen hießen Sønderborg, Faaborg, Aabenraa, dann stand der Heimweg durch den Als Fjord und den Als Sund an. Die Besonderheiten der zehntägigen Reise im Sommer 2016 fasst Teilnehmerin Rike auf der nächsten Seite zusammen.





## »Schon am ersten Tag habe ich mich in das Segeln verliebt.«

Rike, 20 Jahre

Als mich meine Eltern das erste Mal zur Segelfreizeit der Kinderherzstiftung anmelde-ten, war ich gerade vierzehn Jahre alt. Da-mals waren für mich schon Klassenfahrten lediglich mit Sonderregelungen machbar – Ferienfreizeiten aber, in denen Sport und Bewegung im Vordergrund standen, waren geradezu undenkbar.

Zunächst war ich unsicher, ob mir ein Segeltörn gefallen würde: Bis dahin hatte ich weder Erfahrungen mit dem Segeln noch im Austausch mit anderen herzkranken Kindern und Jugendlichen. Aber schon am ersten Tag auf See habe ich mich in das Segeln verliebt. Nach zehn Tagen Segelfrei-zeit fuhr ich begeistert nach Hause – erholt und mit neu geschlossenen Freundschaften.

Vor vier Jahren begann sich mein Ge-sundheitszustand immer weiter zu ver-schlechtern. Die besonderen Möglich-keiten, die mir die Segelfreizeit bietet, gewannen dadurch für mich immer mehr an Bedeutung: die Sicherheit der begleite-ten Reise, der Austausch mit den Betreuern, den Ärzten und den anderen Teilnehmern. Viele von uns haben Ähnliches erlebt und haben ähnliche Ängste und Probleme im Alltag und bei der künftigen Lebensgestal-tung. Gemeinsam ist uns ein besonderer

Blick, auch auf alltägliche Dinge. Eltern und Freunde können diesen besonderen Blick oft nicht verstehen. Während der Segelfrei-zeit tauschen wir uns aus, das Miteinander, das Mitfühlen, das Verstehen ist sehr inten-siv. Das gibt mir Kraft. Die Einschränkungen, die jeder Einzelne von uns hat, wer-den als selbstverständlich angesehen. Alle sind füreinander da. Auch das schätze ich sehr. Viele Mitsegler sind mittlerweile gute Freunde. Wir schreiben uns regelmäßig und halten auch über persönliche Besuche über das Jahr hinweg Kontakt – und bei beson-deren „Herzangelegenheiten“ helfen wir einander.

Auch der Austausch mit unserer Ärztin Sabrina, die uns jetzt schon das vierte Mal begleitet hat, macht die Freizeit so außer-gewöhnlich. Sabrina hat immer ein offenes Ohr, sie beantwortet unsere Fragen und versucht, bei Problemen zu helfen. Es ist für viele EMAHs schwer, einen guten Kardiolo-gen zu finden, der offen und ehrlich mit ei-nem spricht und einen ernst nimmt. Sabrina nimmt sich die Zeit – für mich und für die anderen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Jedes Jahr finde ich es toll, wenn ich wie-der bei der Freizeit dabei sein darf. Schon Monate zuvor freue ich mich, alte Freunde wiederzusehen und neue Menschen ken-nenzulernen. Es ist schön mitanzusehen, wie sich einige der Teilnehmer in den letz-ten Jahren entwickelt haben und wie sich neue Mitsegler schon in zehn Tagen Freizeit verändern.

Die Segelfreizeit ist für mich eine der wenigen Möglichkeiten im Jahr, durchzuat-men und Kraft zu tanken, – in keiner anderen Konstellation würde das so funktionieren.

Ohne die Unterstützung vieler engagierter Menschen wäre es undenkbar, die Reise durchzuführen. Unser besonderer Dank gilt unserer Schiffsärztin Dr. Sabrina Lück vom Universitätsklinikum Münster, Klinik für Herzchirurgie, sowie ihrem Chef Professor Sven Martens, der seine Mitarbeiterin für die medizinische Begleitung der Reise freigestellt hat. Im gleichen Maße danken wir unserer Köchin Byrte Haupts, die uns mit ihren Kochkünsten verwöhnte, sowie der Evangelischen Auferstehungsgemeinde in Praunheim mit ihrem Pfarrer Volker Hofmann und dem angeschlossenen Kindergarten, die uns ihre Köchin für den Segeltörn ausgeliehen haben. Nicht zuletzt danken wir unserer Crew Rieke, Björn und Adam. Auch in diesem Jahr konnten wir den Reisepreis dank projektgebundener Spenden sehr niedrig halten: Den Spendern und Sponsoren gilt gleichfalls unser herzlichster Dank.

Kai Rügenbrink



Fotos: DHS / Kai Rügenbrink