

# Skiwoche 2011 in Achenkirch

*Seit 1998 findet nun schon die Skiwoche der Kinderherzstiftung statt. Ein Teilnehmer der ersten Stunde ist Martin Zschirnt. Zu Beginn fuhr Martin noch als „Herzkind“ mit und lernte das Skifahren. Mittlerweile ist Martin Anfang 20, studiert in Bochum Medizin und fuhr in diesem Jahr als Betreuer mit. Von ihm stammt dieser Bericht.*

Die Skiwoche ist eine sporttherapeutische Freizeitmaßnahme, in der es Kindern und Jugendlichen mit einem angeborenen Herzfehler ermöglicht wird, auf schonende Art und Weise das Skifahren zu erlernen. Fanden die ersten Winterfreizeiten der Kinderherzstiftung noch im Kleinwalsertal statt, sind wir seit zwei Jahren in Achenkirch am Achensee in Österreich zu Gast. Der Vorteil dieses eher kleinen Skigebietes liegt auf der Hand: Moderate Höhen von maximal 1800 Metern erlauben es Kindern, trotz ihrer Herzerkrankung diesen Wintersport ohne größere körperliche Belastungseinschränkungen zu betreiben.

Schon am ersten Tag stehen die Anfänger auf der Piste und beginnen mit ihren Schwüngen. Es ist absolut faszinierend, dass diese Kinder, denen man oftmals eine solch erstaunliche Leistung nicht zugetraut hätte, das Abschlussrennen am Ende der Woche ohne Probleme – und vor allem ohne Sturz – meistern können. Aber nicht nur das Erlernen, auch das Verbessern der Fahrtechnik nimmt einen wichtigen Stellenwert ein. Viele Teilnehmer fahren schon seit Jahren mit auf diese Skifreizeit. Durch die Mischung von „alten Hasen“ und „Frischlingen“ erreicht die Gruppe sehr schnell ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit. Ganz selbstverständlich passen die älteren Teilnehmer auf die kleineren auf, und aus Teilnehmern werden Betreuer, wie es bei mir der Fall ist.

Durch den Sport, der im Alltag häufig nicht oder nur mit Einschränkungen durchgeführt werden kann, erfahren diese Kinder, was sie leisten und schaffen können. Mit viel Einfühlungsvermögen und Kompetenz gelingt es unseren Skilehrerinnen, den Teilnehmern



dieser Freizeit nicht nur die Technik des Skifahrens zu vermitteln, sondern bei ihnen auch den Spaß an der Bewegung zu wecken. Auch abseits der Piste wird das Miteinander in der Gruppe großgeschrieben. Es ist für alle selbstverständlich, dass junge Erwachsene und Neunjährige miteinander spielen, sich unterhalten oder einen gemeinsamen Ausflug ins Dorf unternehmen.

In diesem Jahr gab es zum ersten Mal, angeschlossen an unsere Unterkunft, eine Sport- und Kletterhalle, in der die Teilnehmer trotz des täglichen Skitrainings sehr viel Zeit mit Toben, Fußballspielen und natürlich auch Klettern verbrachten. Unter Anleitung und durch Seile und Klettergurt gesichert konnten diejenigen, die Lust hatten, ihr Glück an der steilen Wand versuchen, neue Herausforde-

rungen meistern und Selbstbewusstsein für kommende Aufgaben gewinnen.

Die zum Teil harten Schicksale der herzkranken Kinder und Jugendlichen wurden untereinander besprochen, und es wurden viele Tipps ausgetauscht, wie man mit der eigenen Situation am besten umgehen kann. Schule, Studium und Berufswahl waren nur einige Themen, die die Jugendlichen untereinander diskutieren konnten. Hier waren die Erfahrungen der älteren Teilnehmer oftmals sehr hilfreich.

Reichte das Wissen über die eigene Herzkrankung einmal nicht aus, oder wollte man sich den eigenen Herzfehler einmal ganz genau und in Ruhe erklären lassen, so stand der begleitende Kinderkardiologe Dr. med. René Höhn gerne Rede und Antwort. Er begleitet diese Freizeit seit ihren Anfängen und gilt bei den Kindern als Vertrauensperson und Experte (nicht nur auf dem Gebiet der Kinderkardiologie, sondern auch beim Skifahren).

Nur durch das Verständnis und die Akzeptanz des eigenen Körpers mit seinem vor-



liegenden Herzfehler kann es den Kindern gelingen, Erlebtes zu verarbeiten und sich auf kommende Behandlungen, Interventionen oder Operationen so gut es eben geht vorzubereiten. Für viele unserer Teilnehmer ist diese Art der Auseinandersetzung mit ihrer Herzkrankung (in einer Gruppe von Kindern mit ähnlichen Schicksalen) eine völlig neue Erfahrung. Sie bietet eine gute und vielgenutzte Chance, den Umgang mit der eigenen Situation besser zu meistern.

*Martin Zschirnt*

Natürlich ist eine Skiwoche nur durch die Unterstützung zahlreicher Helfer umsetzbar. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bedanken bei:

- Volkswagen Nutzfahrzeuge Frankfurt am Main für die Bereitstellung eines VW-Busses,
- Mag. Nina Koffler vom Skigebiet Christlum für die vergünstigten Liftkarten,
- Alexander Unger von Falke für die tollen Sachen, die wir bei unserer Siegerehrung nach dem Abschlussrennen an alle Teilnehmer als Prämien weitergeben konnten,
- der Firma VITRONIC für die finanzielle Unterstützung in Höhe von 2500 Euro in Form einer Weihnachtsspende,
- dem Tourismusbüro Achenkirch für die schönen Preise für unsere Siegerehrung,
- der Universitätsklinik Rostock, und hier ganz besonders bei Prof. Dr. med. Peter Schuff-Werner für die Freistellung von Dr. med. René Höhn, um die medizinische Begleitung zu gewährleisten,
- Saskia, Frauke und Juliette, unseren tollen Skilehrerinnen, die den Teilnehmern mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld die Technik und den Spaß am Skifahren vermittelt haben und auch abseits der Piste immer für uns da waren,
- und Martin Zschirnt, der zum zweiten Mal das Betreuersteam tatkräftig unterstützt hat, und von dem der vorstehende Artikel stammt. (rue)

### Schnell notiert!

Der Termin für die Skiwoche 2012 steht bereits fest: 21. – 28. Januar. Interessierte können sich schon jetzt bei der Kinderherzstiftung vormerken lassen:

[www.kinderherzstiftung.de/skifreizeit.php](http://www.kinderherzstiftung.de/skifreizeit.php)