

Projekt „gemeinsam gesund werden“

Onkologische Rehabilitationsmaßnahme für Mütter mit Brustkrebs und ihre Kinder in der Klinik Ostseedeich, Grömitz



*Initiiert und unterstützt von der Rexrodt von Fircks Stiftung
in Kooperation mit dem Brustzentrum des UKSH, Campus Lübeck*

Inhalt

Vorwort von Annette Rexrodt von Fircks	Seite 3
Ein Rehaprojekt höchster Qualität	Seite 4
Professor Dr. Achim Rody, Direktor der Frauenklinik am UKSH Lübeck über das Projekt	Seite 5
Zielgruppe	Seite 5
Aufnahmekriterien	Seite 5
Beantragung	Seite 5
Die Klinik	Seite 6
Das Team	Seite 6
Das Therapiekonzept	Seite 6
Medizin	Seite 7
Psychologie	Seite 7
Psychotherapeutische Angebote	Seite 8
Bewegungstherapeutische Strategien	Seite 9
Therapieangebote Sport/Bewegung	Seite 9
Evaluationsergebnisse des Rehabilitationsprojekts „gemeinsam gesund werden“	Seite 9



Annette Rexrodt von Fircks

Es sind nur drei Worte, die in anderthalb Sekunden das Leben verändern: „Sie haben Krebs!“ Danach scheint die Erde stillzustehen. Zurück bleiben Schock und Ohnmacht. Ich war damals 35, stand mitten im Leben und hatte viele Pläne. Meine drei Kinder waren erst drei, fünf und sieben Jahre alt, als ich erfuhr: „Ich habe Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium.“

Es war eine der schwierigsten und schmerzhaftesten Aufgaben während meiner Erkrankung, den Kindern nichts zu verheimlichen, sie aber auch nicht ihrer Kindheit zu berauben. Wie sage ich es altersgerecht dem einzelnen Kind? Was sage ich, wie viel und wann? Häufig habe ich mich überfordert und allein gefühlt.

Insgesamt sind rund 250.000 Kinder durch die Erkrankung eines Elternteils jährlich neu betroffen. Die Hälfte der Kinder lebt im Schatten der sich überstürzenden Ereignisse. Sprachlosigkeit, Unwissenheit und Unsicherheit in der Familie im Umgang mit der Krankheit und dem Kind können seine psy-

chische, gesundheitliche und soziale Entwicklung nachhaltig stören. Ohne Intervention entwickeln diese Kinder Verhaltensauffälligkeiten und auch körperliche Symptome. Ein Drittel der Kinder hat psychische Störungen, die behandlungsbedürftig sind. Allein war ich allerdings ganz und gar nicht.

Im August 2005 habe ich die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder gegründet. Mein Wunsch ist es, betroffene Mütter und ihre Kinder psychisch und physisch zu stärken und ein heilsames Miteinander innerhalb in der Familie zu fördern. Sprachlosigkeit muss dem Wort weichen, Schrecken der Zuversicht, Hilflosigkeit der Aufklärung und der Fürsorge.

Annette Rexrodt von Fircks
Vorstandsvorsitzende der Stiftung

Deutschland Land der Ideen



Ausgewählter Ort 2012

Die Rexrodt von Fircks Stiftung ist mit dem Projekt „gemeinsam gesund werden“ ein „Ausgewählter Ort 2012“ im Land der Ideen. Damit gehört sie zu den Preisträgern im Wettbewerb „365 Orte im Land der Ideen“, der von der Standortinitiative „Deutschland – Land der Ideen“ in Kooperation mit der Deutschen Bank durchgeführt wurde. Die Initiative unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten und die Deutsche Bank prämiieren jährlich 365 herausragende Projekte und Ideen, die einen nachhaltigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit Deutschlands leisten.

Ein Reha-Projekt höchster Qualität – einzigartig hilfreich für Mutter und Kind

Seit 2006 bietet die Klinik Ostseedeich mit Unterstützung der Rexrodt von Fircks Stiftung und in Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum in Lübeck jungen Müttern, die an Brustkrebs erkrankt sind, und ihren Kindern eine dreiwöchige onkologische Rehabilitationsmaßnahme gemäß § 41 SGB V. Dabei wird das Kind nicht als Begleitkind, sondern auch als Patient aufgenommen. Rund 500 betroffene Mütter nutzen mit ihren Kindern jedes Jahr dieses Angebot. Ziel der Maßnahme ist es, die Patientinnen und gleichsam ihre Kinder durch ein umfangreiches ganzheitliches Therapiekonzept mithilfe eines interdisziplinären Behandlungsteams an Körper, Geist und Seele zu stärken. Besonders hervorzuheben ist, dass „gemeinsam gesund werden“ den großen und kleinen Patienten einen geschützten Raum für die Gesundung gewährleistet. Aufgrund der Evaluation und der laufenden Begleitstudien werden ausschließlich Mütter mit Brustkrebs ohne Fernmetastasen im Anschluss an die Ersttherapie aufgenommen. Durch die Homogenität der Rehabilitationsgruppen ist das Behandlungskonzept für Mutter und Kinder maßgeschneidert auf die körperlichen und psychosozialen Folgen der Therapie bei Brustkrebs und damit einmalig. Zudem haben die Väter/Partner der Betroffenen die Möglichkeit, ebenfalls zeitgleich eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme in der Klinik Ostseedeich durchzuführen.



Fachärzte/innen des Brustzentrums Lübeck

Besonders herausragende Qualitätsmerkmale des Behandlungsprogramms

- Betreuung/Behandlung der Patientinnen und Vorträge zur Nachsorge durch Fachärzte/innen des Brustzentrums Lübeck unter der Schirmherrschaft von Prof. Achim Rody, Direktor der Frauenklinik am UKSH, Campus Lübeck
- Psychologisch stärkendes Therapieprogramm für das Kind
- Stärkung der Frauen in ihrer Mutterrolle durch intensive psychologische Begleitung
- Fünfjährige Evaluation des Therapieprogramms mit einer fünfjährigen Nachbeobachtung durch die Universität Marburg, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychologie. Laufende Studien, durchgeführt vom Brustzentrum Lübeck
- Vorträge zum Thema Bewegung und Sport in der Nachsorge bei Brustkrebs von Referenten der Sporthochschule Köln
- Zusammenarbeit mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren in Köln unter der Leitung von Prof. Beuth
- Vorträge von Annette Rexrodt von Fircks



**Professor Dr. Achim Rody,
Direktor der Frauenklinik
am UKSH Lübeck,
über das Projekt:**

„Mitten im Leben von der Diagnose Brustkrebs getroffen zu werden, scheint auf den ersten Blick zunächst ein Individualschicksal zu sein. Aber bei Müttern mit Kindern ist dies mitnichten so, und die Verarbeitung dieser Schockdiagnose stellt für die Patientin selbst, aber auch für die Angehörigen eine enorme Aufgabe dar: ein Kind, das diese Erkrankung nicht versteht, das die eigene Mutter mit einem dramatisch veränderten Äußeren erlebt, da gerade bei jungen Frauen häufig eine Chemotherapie notwendig ist, und ein Partner, der all dies mittragen muss. Gerade in dieser Situation ist Hilfe von enormer Wichtigkeit, insbesondere für betroffene Mütter mit ihren Kindern. Aus medizinischer Sicht ist der Fortschritt gerade bei dieser Patientengruppe von außerordentlicher Bedeutung. Daher ist die Kooperation mit einer universitären Einrichtung auch eine Möglichkeit, die Versorgung von Patientinnen und ihren Angehörigen sowie die Therapie zu optimieren. Die RehaMaßnahme „gemeinsam gesund werden“ ist ein einzigartiges Projekt in Deutschland und besonders wichtig für Mütter mit einer Brustkrebserkrankung, weil sie ihnen in einem ‚geschützten Raum‘, unter optimaler medizinischer Versorgung, eine einzigartige ganzheitliche Nachsorge mit ihren Kindern bietet. Ebenso wichtig ist sie für die Kinder, da sie, entsprechend ihres Belastungsgrades, psychologisch betreut bzw. behandelt werden. Zudem bietet das Projekt hinsichtlich der Homogenität der Gruppe optimale Voraussetzungen für Forschungsarbeiten für die Verbesserung in der Brustkrebsnachsorge, die wir in unserem Hause durchführen. Dabei umfasst die Forschung auch weitere Bereiche der Krebserkrankung, wie z.B. Besonderheiten der Erkrankung junger Frauen, genetische Belastung und Auswirkungen auf die Lebensqualität.“

**Professor Dr. Achim Rody
Direktor der Frauenklinik am UKSH Lübeck**

Zielgruppe

„gemeinsam gesund werden“ ist eine stationäre onkologische RehaMaßnahme für Mütter nach einer Brustkrebserkrankung und ihre Kinder. Die Aufnahme kann in einem Zeitraum von sechs Wochen bis zu sechs Monaten nach Abschluss der kurativen Behandlungen (in der Regel Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) erfolgen. Voraussetzung ist, dass die Erkrankung zum ersten Mal aufgetreten ist und keine Fernmetastasen diagnostiziert sind.

Kontraindiziert sind stationäre Heilverfahren in einer Eltern-Kind-Einrichtung immer dann, wenn schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen vorliegen, bei Suizidalität, Suchterkrankungen und allen anderen akuten und/oder dekompenzierten Krankheiten und Zuständen.

Kinder zwischen drei Jahren und dem vollendeten 12. Lebensjahr werden als Patienten mit aufgenommen, die Aufnahme von jüngeren oder älteren Geschwisterkindern erfolgt nach Absprache mit der Klinik.

Partner der erkrankten Frau können als Begleitpersonen teilweise oder während des gesamten stationären Aufenthaltes mit im Haus wohnen.



Aufnahmekriterien im Überblick

- Diagnose: Ersterkrankung an Brustkrebs
- Ausschluss: Fernmetastasen
- Zeitfenster: sechs Wochen bis sechs Monate nach Abschluss der Primärtherapien
- Dauer: drei Wochen
- Kinder zwischen drei und zwölf Jahren, außerhalb dieses Alters nach Absprache

Beantragung

„gemeinsam gesund werden“ ist eine Rehabilitationsmaßnahme im Sinne des § 41 SGBV und wird bei der Krankenkasse beantragt. Weitere Informationen zur Antragstellung finden Sie auf Seite 12.

Die Klinik

Die Klinik Ostseedeich – mit 105 Zimmern – ist eine Mutter-Vater-Kind-Klinik in Grömitz an der Ostsee. Hier steht der Mensch in seiner Ganzheit im Mittelpunkt. So kümmert sich ein Team aus Fachärzten Hand in Hand mit Physio- und Sporttherapeuten, Psychologen und Erzieherinnen rund um die Uhr um das Wohlbefinden der großen und kleinen Patienten. In einer Region mit besten heilklimatischen Bedingungen ermöglicht es den Patienten mit ganz unterschiedlichen Erkrankungen an Körper, Geist und Seele zu gesunden und wieder stark zu werden. Das onkologische Rehabilitationsprojekt „gemeinsam gesund werden“ mit ca. 30 brustkrebskranken Müttern pro Maßnahme ist in das Gesamtkonzept der Klinik eingebettet.

Das Team

Ein eng interdisziplinär zusammenarbeitendes Ärzte- und Therapeutenteam erstellt für die Patientin und ihr Kind einen individuellen Therapieplan – dabei werden Körper und Seele gleichermaßen berücksichtigt. Lebensfreude zurückzugewinnen, wieder eine vertrauensvolle Mutter-Kind-Beziehung herzustellen und nicht zuletzt die Abmilderung der körperlichen Folgen und Begleiterscheinungen der Brustkrebserkrankung sind wichtige Ziele des Behandlungskonzepts. Für die optimale medizinische Versorgung steht das Universitätsklinikum Lübeck, Leiter der Frauenklinik Professor Achim Rody, als Kooperationspartner und Schirmherr des Projekts „gemeinsam gesund werden“ zur Seite.

Das therapeutische Team setzt sich wie folgt zusammen

In der medizinischen Abteilung stehen die leitende Ärztin (Fachärztin für Allgemeinmedizin) sowie weitere Ärzte mit den Fachgebieten Gynäkologie, Dermatologie, Kinder- und Jugendmedizin zur Verfügung. Das medizinische Team wird ergänzt durch den Pflegedienst, bestehend aus examinierten Krankenschwestern und examinierten Kinderkrankenschwestern.

Die bewegungstherapeutischen und physikalischen Anwendungen werden durchgeführt von SportwissenschaftlerInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen und BadehelferInnen.

Für die Ernährung sind die Mitarbeiter der Küche sowie Diätassistentinnen und nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgebildete Ernährungsberaterinnen zuständig.

Die psychotherapeutische Versorgung der Patientinnen und Patienten wird von einem Team von Diplompsychologinnen

und Sozialtherapeutinnen unter Leitung einer psychologischen Psychotherapeutin sichergestellt. Umfangreiche Zusatzqualifikationen bestehen u.a. auf den Fachgebieten Psychoonkologie, Kindertherapie, Familientherapie sowie systemische Therapie. Ergänzt wird das Team durch eine ausgebildete Entspannungspädagogin für Kinder.

Im „Kinderboot“ der Klinik werden die Kinder in altershomogenen Gruppen von Mitarbeiterinnen mit den Qualifikationen Erzieherin sowie sozialpädagogische Assistentin betreut. Eine Gymnasiallehrerin unterstützt und beaufsichtigt die Kinder bei der Ausarbeitung der von ihren Schulen mitgegebenen Aufgaben.



Das Therapiekonzept

Die Rehabilitationsmaßnahme „gemeinsam gesund werden“ bietet den betroffenen Müttern eine medizinische Rehabilitation zur Reduzierung der körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen ihrer Krebserkrankung. Gleichzeitig unterstützt das Heilverfahren als familienorientierte Maßnahme die Bewältigungskompetenzen aller Familienmitglieder und trägt über entsprechende Therapiebausteine dazu bei, mögliche Folgeerscheinungen für die Kinder (emotionale Störungen, Verhaltensauffälligkeiten) zu verhindern bzw. zu reduzieren.

Ziele in der Behandlung der Mütter

- Umfassende medizinisch-psychologische Rehabilitation
- Unterstützung der Frauen in ihrer Mutterrolle
- Sensibilisierung für mögliche Ängste und Sorgen der Kinder
- Förderung einer heilsamen Kommunikation in der Familie
- Unterstützung des gesamten Familiensystems

Ziele in der Behandlung der Kinder

- Stärkung der Resilienz über
 - » Förderung aktiver Bewältigungsmechanismen
 - » Förderung des emotionalen Ausdrucks
 - » Förderung der Entspannungsfähigkeit
 - » Förderung der Mutter-Kind-Beziehung
- Therapeutische Interventionen bei aktuell bestehenden Störungen

O-Ton von Frau Dr. J. Schuhmacher*, Radiologin und Nuklearmedizinerin, die 2007 selbst mit ihren Kindern an „gemeinsam gesund werden“ teilgenommen hat.

*„Für Brustkrebspatientinnen spielt zusätzlich zur physischen und psychischen Belastung der Erkrankung und Therapie die Sorge um die Kinder eine sehr große Rolle. Nicht nur während der Behandlung, sondern auch in der Zeit danach. Fragen wie: „Bekomme ich das jetzt auch?“, von der pubertierenden Tochter oder Hilflosigkeit aufgrund der zunehmenden Verslossenheit der Söhne kennen viele Patientinnen. Das Projekt informiert über tumorerkrankungsbedingte familiäre Interaktionen, gibt Hilfestellungen für offene Gespräche, und bietet in einem traumhaften Umfeld einen geschützten Raum für den Austausch der Betroffenen, deren Kinder und auch Ehemänner untereinander. Darüber hinaus ist das Rehaprogramm thematisch für an Brustkrebs erkrankte Frauen breit gefächert mit einer Vielzahl von physiotherapeutischen, psychologischen, Sport- und Entspannungstherapieangeboten, ergänzt durch Vorträge zur Nachsorge, Ernährung und Bewegung. Ich habe selbst an dem Projekt „gemeinsam gesund werden“ mit meinen Kindern teilgenommen. Mein Wunsch als Betroffene und onkologisch tätige Ärztin ist es, dass dieses Konzept noch vielen Betroffenen zugutekommt. „gemeinsam gesund werden“ ist ein einzigartiges und etabliertes Projekt, ein ganz wichtiger und nicht mehr wegzudenkender Baustein im Rahmen der Behandlung von betroffenen Familien.“ (*Name geändert).“*

Medizin

Neben den routinemäßig stattfindenden gynäkologischen Arzt-Patientinnen-Kontakten zur Aufnahme-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung finden weitere Beratungsgespräche statt, in welchen die Möglichkeit besteht, die jeweils individuelle Krankheitsproblematik zu erörtern. Ergänzend werden medizinische Vorträge zu den Themen Nachsorge bei Mamma-Ca und Brustaufbau sowie schulmedizinische Therapien der Beschwerden, z.B. des Fatigue-Syndroms, bei Knochen- und Gelenkschmerzen, Dysästhesien u.a., angeboten. In weiteren Vorträgen werden Informationen zu den Themen Sport und Bewegung bei Krebs, gesunde Ernährung und Integrativmedizin gegeben.

Arzt-Patientinnen-Gespräche, Therapie und Vorträge

- Aufnahmeuntersuchung mit gemeinsamer Festlegung von Therapiezielen und Erstellung eines individuellen Therapieplans
- Zwischengespräch/-untersuchung mit der Möglichkeit der Erörterung individueller medizinischer Probleme bzw. Modifizierung des Therapieplans
- Bei Bedarf zusätzliche Sprechstundentermine
- Abschlussgespräch/-untersuchung
- Arztvorträge zu den Themen Nachsorge bei Mamma-Ca und Fragen zum Brustaufbau sowie schulmedizinische Therapien bei Fatigue-Syndrom, Knochen- und Gelenkschmerzen, Dysästhesien
- Ernährungsberatung bei Bedarf
- Vortrag „Bewegungstherapie bei Krebs“
- Vortrag „Komplementärmedizin“
- Ggf. Medikamentengabe (z.B. Herceptin)

Psychologie

Die psychologischen Strategien basieren sowohl für die Erwachsenen als auch für die Kinder auf einem gruppenorientierten Ansatz. Gerade im Bereich der Psychoonkologie haben sich Gruppeninterventionen in verschiedenen Studien als erfolgreich in der Krankheitsbewältigung erwiesen. „gemeinsam gesund werden“ richtet sich an Frauen mit Brustkrebs nach der Ersterkrankung mit abgeschlossener Primärtherapie, die gleichzeitig Mütter versorgungsbedürftiger Kinder sind. Daraus ergeben sich nicht nur hinsichtlich der Grunderkrankung, sondern auch unter anderen Aspekten viele Ähnlichkeiten in der Lebenssituation und damit auch in der Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung und ihren Folgen. So entsteht unter den Patientinnen bereits in den ersten Tagen der Rehabilitationsmaßnahme ein außergewöhnlich starkes Zusammengehörigkeits- und Solidaritätsgefühl. In den Gesprächsgruppen wird dieses Erlebnis weiter gefördert, gleichzeitig trägt es auch dazu bei, dass schnell ein Vertrauensverhältnis als tragfähige Basis für gemeinsames Arbeiten entstehen kann. Die Gruppe widmet sich Fragen, die im Laufe der Krankheitsverarbeitung für viele Menschen eine Rolle spielen, wie z.B. der Umgang mit Angst. Das Seminar zum Thema Kommunikation mit den Kindern hat eine Stärkung der elterlichen Kompetenz und eine Förderung des Austausches innerhalb der Familie zum Ziel. Hierbei werden auch entwicklungspsychologische Hintergründe vermittelt, um die unterschiedlichen Reaktionsweisen der Kinder auf die Erkrankung der Mutter zu verstehen. Ein gezieltes Entspannungstraining (PMR nach Jacobson) kann das allgemeine Wohlbefinden fördern, die körpereigenen Abwehrkräfte steigern und emotionale Anspannung vermindern. Zudem zählt die PMR in Kombination mit imaginativen Techniken zu den wirksamsten Einzelinterventionen in der Psychoonkologie.

Auch für die Kinder ist bereits das Erleben, mit dem Schicksal ihrer Familie nicht alleine dazustehen, therapeutisch wirksam. In der präventiv-therapeutischen „Schatzgruppe“ für Schulkinder bis zwölf Jahre steht die Stärkung und Ermutigung der Kinder im Vordergrund. Mithilfe von Spielen, Gesprächen und unter dem Einsatz kreativer Mittel sowie über Naturerfahrungen können eigene Ressourcen erlebt und die Entwicklung von Bewältigungsstrategien für schwierige Lebenssituationen gefördert werden. Die Gemeinschaft mit anderen Kindern, die ähnliche familiäre Belastungen erleben, spendet Trost und Geborgenheit. Das Kind wird von der Übernahme altersunangemessener Verantwortung innerhalb des Familiensystems entlastet. Das begleitende Entspannungstraining beinhaltet Traumreisen mit Elementen des autogenen Trainings sowie meditative Bewegungen, Tänze und kreatives Gestalten. Ziel ist das Erlernen von kindgerechten Entspannungstechniken, um die Ruhefindung bei Stress durch körperliche und seelische Belastung zu unterstützen und die Fähigkeit zur Problemlösung in Konfliktsituationen zu fördern.

Durch die Erfahrung von Nähe und persönlicher Zuwendung kann die gemeinsame Beziehung gestärkt und beruhigt werden.

Alle erwachsenen Patientinnen erhalten ein psychologisches Aufnahmegespräch, in dem jeweils die individuellen Therapieziele und der sich daraus ergebende Therapieplan festgelegt werden. Es können sich neben den Gruppenangeboten Einzel-, Paar- und Familiengespräche anschließen. Dabei wird konsequent ein lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz vertreten. Die möglichen Therapien der Kinder werden im Aufnahmegespräch mit den Müttern besprochen und festgelegt.

Psychotherapeutische Angebote

für Mütter

- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Psychoonkologische Rehabilitation und ganzheitlich orientierte Gesundheitsförderung durch psychologische Gruppenangebote
- Psychoedukatives Seminar zum Thema „Kommunikation in der Familie“
- Ergänzende Einzelberatung, Eltern-, Kind-, Paar- oder Familiengespräche je nach individueller Problemlage
- Psychologische Elternberatung begleitend zu allen Kindertherapien
- Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Elternseminar „Traumgruppe“ zum Thema Entspannung mit Kindern im häuslichen Alltag
- Vortrag zu sozialrechtlichen Fragestellungen

für Kinder

- Altersdifferenzierte psychologische Gruppen zur Förderung aktiver Bewältigungsmechanismen
- Gemeinsamer Therapietermin mit den jüngeren Kindern (Traumgruppe mit Mamas)
- Angebote zur Kinderentspannung für Schul- und Vorschulkinder
- Einzel- oder Familiengespräche zur ergänzenden individuellen Unterstützung und Problemlösung
- Einbeziehung diagnostischer Beobachtungen aus den Kindertherapien in die Beratung der Eltern

für Väter

- Information, Austausch und Beratung – „Männergruppe“
- Möglichkeit zur Teilnahme an Paar-, Familien- oder Beratungsgesprächen bezüglich der Kinder sowie an Vorträgen
- Möglichkeit einer parallel laufenden eigenen Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme



Bewegungstherapeutische Strategien

Die Sporttherapie als bewegungstherapeutische Maßnahme kann mit geeigneten Mitteln gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensieren, regenerieren, Sekundärschäden vorbeugen und gesundheitlich orientiertes Verhalten fördern. Die Betroffenen lernen, wieder Vertrauen in ihren Körper zu entwickeln und können durch erste kleine Leistungssteigerungen Freude und Zuversicht erleben.

Mögliche Ziele können die Wiederherstellung, Erhaltung und/oder Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems, Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung des Körpergefühls, Vermittlung von Bewegungsfreude und Gruppenerleben sowie die Förderung der Entspannungsfähigkeit sein.



Therapieangebote Sport/Bewegung

für Mütter

- Nordic Walking mit Leistungskontrolle
- Easy-line-Geräteraum mit Ergometer
- Schulter-Arm-Gruppe „zu Lande“
- Schulter-Arm-Gruppe im Wasser
- Gymnastik mit Musik
- Frühsport
- Atemtherapie
- ggfs. Wirbelsäulengymnastik

für Kinder

- Kindersport
- Haltungsturnen
- Nordic Walking ab 12. Lj
- Gymnastik mit Musik ab 12. Lj
- Geländespiele ab 7. Lj
- Wasserspiele
- Atemtherapie
- Wassertreten, Kneipp'sche Güsse

Physiotherapeutische Angebote

- Wassertreten u. Kneipp'sche Güsse
- Narbenbehandlung
- Elektrotherapie
- Stangerbad
- ggf. Einzel-KG
- Marnitz- oder klassische Massage
- ggf. Lymphdrainage (klein o. groß)
- ggf. mit Wickeln
- ggf. Narbenbehandlung

Evaluationsergebnisse des Rehabilitationsprojekts „gemeinsam gesund werden“

Die Arbeitsgruppe Therapieevaluation an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -Psychotherapie und -Psychosomatik der Universität Marburg wurde 2006 von der Rexrodt von Fircks Stiftung beauftragt, eine externe und wissenschaftlich unabhängige Evaluation unter der Leitung von Professor Mattejat durchzuführen. Die Wirksamkeit der Rehabilitationsmaßnahme sollte untersucht werden. Insgesamt wurden im Rahmen der Studie 770 Teilnehmerinnen befragt. Sie beantworteten vor Beginn, nach Beendigung, drei Monate und ein Jahr nach der Teilnahme an „gemeinsam gesund werden“ mittels standardisierter Bögen Fragen zu ihrer Lebensqualität und Behandlungszufriedenheit. Aufgrund einer sehr hohen Teilnahmequote sind die ermittelten Ergebnisse sehr aussagekräftig.

„Wir konnten belegen, dass die Maßnahme deutlich kurative Effekte erbringt. Dazu gehören die Verringerung von Beeinträchtigungen, die Verbesserung der Lebensqualität und die Verringerung von psychischen Störungssymptomen“, sagt Prof. Dr. Fritz Mattejat, Leiter der Studie. So geht zum Beispiel auch die Belastung der befragten Frauen stark zurück: Während sich vor Beginn der Maßnahme noch 46 Prozent der befragten Frauen stark belastet fühlen, sank diese Zahl ein Jahr nach Abschluss der Reha auf 13 Prozent ab. Auch die Belastung der Kinder (bis 14 Jahre) reduzierte sich nach Einschätzung der Mütter im Laufe des Befragungszeitraumes kontinuierlich und signifikant. Lag der Anteil der stark belasteten Kinder zu Beginn der Maßnahme noch bei 26,9 Prozent, so sank dieser nach Abschluss der Maßnahme auf 6,1 Prozent.

[illegible]

[illegible]

Der Weg zur Reha „gemeinsam gesund werden“

Individuelle Beratung, Beantragung und Reservierung in der Klinik Ostsee-deich

Unter dem Motto „Mutter und Kind in Not - Wir helfen“ steht Ihnen auch das Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. bei diesem Projekt zur Seite. Für eine individuelle Beratung, Beantragung sowie Reservierung wenden Sie sich an das Mutter-Kind-Hilfswerk in der Klinik Ostsee-deich.



Direktberatung: Mo - Fr 8:00 - 16:00 Uhr
Telefon: 04562 253-405
E-Mail: rvfs@mutter-kind-hilfswerk.de



Rexrodt von Fircks Stiftung
Hombergerstr. 15 • 40882 Ratingen
Tel.: 02102 528549 • Fax: 02102 528548
E-Mail: kontakt@rvfs.de
www.rvfs.de



Klinik Ostsee-deich
Deichweg 1 • 23743 Grömitz
Tel.: 04562 253-0 • Fax: 04562 253-100
E-Mail: klinik-ostsee-deich@mutter-kind.de
www.klinik-ostsee-deich.de

Die Klinik Ostsee-deich ist Mitglied der



Millberger Weg 1 • 94152 Neuhaus/Inn
Tel.: 08503 9004-0 • Fax: 08503 9004-39
www.mutter-kind.de • arge@mutter-kind.de