



Behandlungskonzept

# „gemeinsam gesund werden“

Onkologische Rehabilitation für Mütter mit Brustkrebs und ihre Kinder

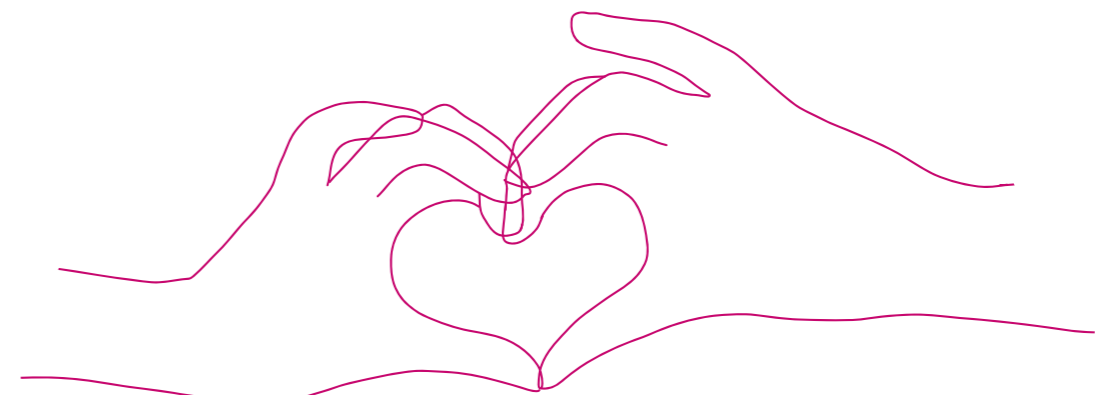
Informationen für  
Fach- und  
Pflegepersonal.





# Inhalt

Warum wir „gemeinsam gesund werden“ („ggw“) brauchen	4
Fakten zu „gemeinsam gesund werden“	5
Welche Maßnahmen beinhaltet „ggw“?	6
Wo findet „ggw“ statt?	8
Das Therapieprogramm für Mütter	11
Das Angebot für Väter	15
Das Therapieprogramm für Kinder	17
Evaluationsergebnisse der Rehabilitationsmaßnahme „ggw“	21
Beantragung	22



# Warum wir „gemeinsam gesund werden“ brauchen:

„**Sie haben Krebs!**“ – Drei Worte und die Erde scheint still zu stehen. Im ersten Moment dominiert der Schock und das Gefühl von Ohnmacht. Meine Kinder waren drei, fünf und sieben Jahre alt und ich war 35 Jahre jung als meine Welt plötzlich stillstand.

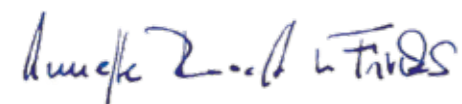
Eine der schwierigsten Aufgaben für mich als Mutter war es, den Kindern nichts zu verheimlichen und sie gleichzeitig nicht ihrer Kindheit zu berauben. Was sage ich? Wann sage ich es? Dürfen meine Kinder meine Tränen sehen?

Rund 152.000 Kinder unter 16 Jahren sind in Deutschland alljährlich von der Krebsdiagnose eines Elternteils betroffen.

Ohne Intervention besteht die Gefahr, dass diese Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten und körperlichen Symptomen reagieren; ein Drittel von ihnen entwickelt psychische Störungen, die behandlungsbedürftig sind. Das Behandlungsprogramm „ggw“ stärkt betroffene Mütter und ihre Kinder geistig sowie körperlich und nimmt das gesamte Familiensystem in den Fokus.

Damit Sprachlosigkeit dem Wort weicht, Schrecken der Zuversicht und Hilflosigkeit zu Fürsorge werden kann.

Herzlichst,



Annette Rexrodt von Fircks  
Stiftungsgründerin und Vorstandsvorsitzende



# Onkologische Rehabilitationsmaßnahme für Mütter nach Brustkrebs und deren Kinder – einzigartig in Deutschland

## Die Fakten

- Dreiwöchige stationäre Aufnahme in der Klinik Ostsee-deich in Grömitz
- Behandlung der großen und kleinen Patient:innen durch ein interdisziplinär arbeitendes Expertenteam vor Ort
- Betreuung durch Fachärzte des Brustzentrums UKSH, Campus Lübeck
- Von Psychologen und Pädagogen begleitetes Therapieprogramm für Kinder (3-12 Jahre; Kinder zwischen 12 und 14 Jahren können nach Rücksprache aufgenommen werden)
- Stärkung der Frauen in ihrer Mutterrolle durch intensive psychologische Begleitung
- Fachvorträge zu den Themen Bewegung, Ernährung, Sozialrecht, Brustaufbaumethoden, Komplementärmedizin in der Brustkrebsnachsorge
- Die Schirmherrschaft hat Prof. Achim Rody, Direktor der Frauenklinik am UKSH Campus Lübeck inne
- Bei eigener Indikation können auch Väter/Partner als Patienten aufgenommen werden



# Was ist „ggw“?

Das Programm „gemeinsam gesund werden“ ist eine onkologische RehaMaßnahme für Mütter, die an Brustkrebs erkrankt sind und deren Kinder. Die dreiwöchige Reha wird in der Klinik Ostseedeich in Grömitz durchgeführt. **Eines der Alleinstellungsmerkmale des Behandlungskonzeptes ist, dass die Kinder als Patientenkinder aufgenommen werden, d.h. ihre psychische Mitbetroffenheit wird anerkannt und sie werden mitbehandelt.**

Die Therapiebausteine sind für die Behandlung der körperlichen und psychosozialen Folgen der Diagnose für Mutter und Kind maßgeschneidert. Die Rehabilitation der gesamten Familie wird zudem dadurch unterstützt, dass Väter und Partner:innen ebenfalls als Patienten oder Selbstzahler aufgenommen werden können.

Die detaillierten Therapieangebote finden Sie ab Seite 10.

## Was wir erreichen möchten

Die großen und kleinen Patient:innen sollen an Körper, Geist und Seele gestärkt und als Familie nachhaltig auf den Wiedereinstieg in den Alltag vorbereitet werden. Der seit 2006 bewährte ganzheitliche Behandlungsansatz gewährleistet einen einzigartigen, geschützten Raum für die Gesundheit.

## Beantragung

Die Reha „gemeinsam gesund werden“ wird bei der **Krankenkasse gemäß § 41 SGB V** beantragt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 22 und 23.



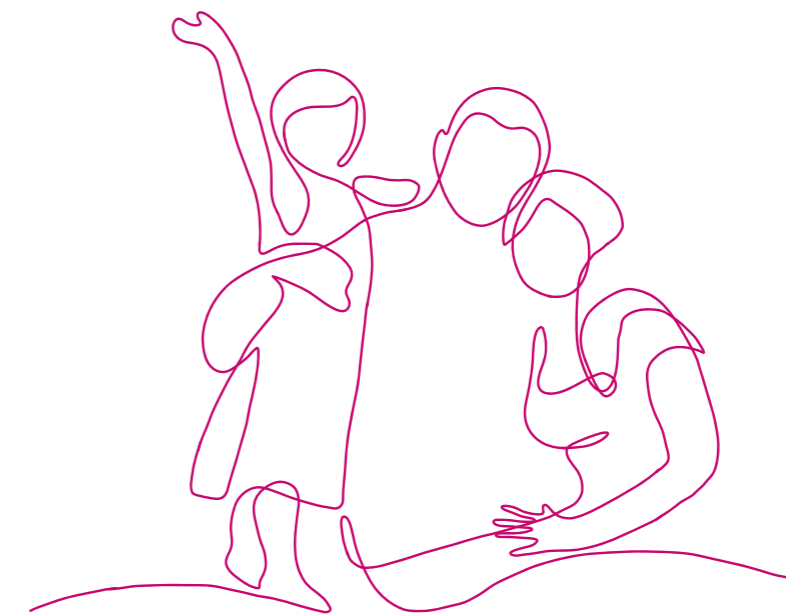
*„Mitten im Leben von der Diagnose Brustkrebs getroffen zu werden, ist für die Patientin ebenso wie für den engsten Familienkreis eine enorme Aufgabe. Diese RehaMaßnahme bietet allen Familienmitgliedern das Gesamtpaket aus optimaler medizinischer Versorgung und einzigartiger ganzheitlicher Nachsorge.“*

*Die Kinder werden entsprechend ihres Belastungsgrades, psychotherapeutisch behandelt. Zudem bietet das Projekt hinsichtlich der Homogenität der Gruppe optimale Voraussetzungen im Hinblick auf Forschungsarbeiten für die Verbesserung in der Brustkrebsnachsorge, die wir in unserem Hause durchführen.“*

Professor Dr. Achim Rody  
Direktor der Frauenklinik am UKSH Lübeck

## Aufnahmekriterien

- Anreise frühestens sechs Wochen bis spätestens sechs Monate nach Abschluss der kurativen Behandlungen (in der Regel Operation, Chemotherapie, Bestrahlung)
- Ersterkrankung mit Diagnose Brustkrebs
- Keine Fernmetastasen
- Kontraindikationen sind wie bei allen stationären Heilverfahren in einer Eltern-Kind-Einrichtung schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen, Suizidalität, Suchterkrankungen und alle anderen akuten und dekompensierten Krankheiten und Zustände
- Kinder ab drei Jahren bis zum vollendeten 14. Lebensjahr werden als Patienten mit aufgenommen
- Die Partnerin oder der Partner der erkrankten Frau kann als Selbstzahler mit im Haus wohnen



# Wo findet „ggw“ statt?

In der Mutter- Vater- Kind-Klinik Ostseedeich in Grömitz,  
650 Meter vom Strand entfernt, im landschaftlich außerordentlich  
reizvollen Schleswig-Holstein.

## Das Konzept

Hier steht der Mensch in seiner Ganzheit im Mittelpunkt. Ein Team aus Fachärzt:innen kümmert sich gemeinsam mit Physio- und Sporttherapeut:innen, Psycholog:innen und Erzieher:innen um das Wohlbefinden der großen und kleinen Patient:innen. Die an der Ostsee vorherrschenden besten heil-klimatischen Bedingungen ermöglichen es den Patienten, an Körper, Geist und Seele zu gesunden. Die onkologische Rehabilitationsmaßnahme „gemeinsam gesund werden“ ist mit ca. 30 Brustkrebs-kranken Müttern pro Anreise in das Gesamtkonzept der Klinik (105 Betten) integriert.

Das interdisziplinäre Ärzt:innen- und Therapeut:innenteam erstellt für jede Patientin und ihr(e) Kind(er) einen individuellen Therapieplan mit dem Ziel, dass Lebensfreude zurückgewonnen und eine vertrauensvolle Mutter-Kind-Beziehung hergestellt bzw. gefestigt wird. Für die Mütter ist die Abmilderung der körperlichen Begleitscheinungen durch die Brustkrebserkrankung ein weiterer wichtiger Fokus des Programmes. In Sachen optimale medizinische Versorgung kooperieren wir mit dem Universitäts-klinikum Lübeck unter der Leitung von Schirmherr Professor Achim Rody, Direktor der Frauenklinik.

## Das interdisziplinäre Team

### Medizinische Abteilung

#### Fachärzte für

- Allgemeinmedizin
- Gynäkologie
- Kinder- und Jugendmedizin

### Pflegedienst

- examinierte Krankenschwestern/-pfleger
- examinierte Kinderkrankenschwestern/-pfleger

### Physikalischen Therapeuten

- Sportwissenschaftler
- Sport- und Gymnastiklehrer
- Physiotherapeuten
- Masseur und Therapieassistenten

### Psychotherapeutische Abteilung

- Diplompsychologen
- Sozialtherapeuten
- psychologischen Psychotherapeuten mit Zusatzqualifikationen in den Fachgebieten Psychoonkologie, Kindertherapie, Familientherapie sowie systemischer Therapie



„Für mich spielte zusätzlich zur körperlichen und psychischen Belastung die Sorge um meine Kinder eine sehr große Rolle. Mit Fragen wie „Bekomme ich das jetzt auch?“ vonseiten der pubertierenden Tochter oder angesichts meiner Hilflosigkeit aufgrund der zunehmenden Verslossenheit meines Sohnes war ich nicht allein.

In der Maßnahme bekam ich viele Hilfestellungen, um offene Gespräche führen zu können.

In einem traumhaften Umfeld fanden wir hier einen geschützten Raum für den Austausch mit Betroffenen, den Kindern sowie den Vätern/Partnern untereinander.

Ich wünsche mir, dass dieses Konzept noch vielen Betroffenen zugutekommt.“

Dr. Jana Schuhmacher (Name geändert),  
wurde 2018 mit ihren Kindern in „ggw“ behandelt.



Das Therapieprogramm  
für Mütter

# Behandlungsansatz

Wir bieten den betroffenen Müttern eine medizinische Rehabilitation zur Reduzierung der körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen ihrer Krebserkrankung. Gleichzeitig fördert das familienorientierte Heilverfahren die Bewältigungskompetenzen aller Familienmitglieder.

Entsprechende Therapiebausteine tragen dazu bei, mögliche Folgeerscheinungen für die Kinder (z. B. emotionale Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten) zu verhindern bzw. nachhaltig zu reduzieren.

## Was wir erreichen möchten

- 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, dadurch Unterstützung des gesamten Familiensystems

## Umsetzung

Mit allen erwachsenen Patientinnen wird ein psychologisches Aufnahmegespräch geführt, in dem die individuellen Therapieziele und der sich daraus ergebende Therapieplan festgelegt werden.

Zusätzlich können sich neben den Gruppenangeboten Einzel-, Paar- und Familiengespräche anschließen. Dabei wird konsequent ein lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz vertreten.

Für das leibliche Wohl sorgt das Serviceteam der Küche sowie Diätassistent:innen und Ernährungsberater:innen nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

## Kinderbetreuung

Im „Kinderboot“ der Klinik werden die Kinder in altershomogenen Gruppen von Erzieher:innen sowie sozialpädagogische/r Assistent:innen betreut. Lehrkräfte unterstützen und beaufsichtigen die Schulkinder bei der Bearbeitung des mitgebrachten Lernstoffes.

## Behandlungsbaustein Psychologie

„gemeinsam gesund werden“ richtet sich an Frauen mit Brustkrebs nach der Ersterkrankung mit abgeschlossener Ersttherapie, die gleichzeitig Mütter versorgungsbedürftiger Kinder sind.

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.

Aufgrund der vielen Ähnlichkeiten in der Lebenssituation – und damit auch in der Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung und ihren Folgen – entsteht unter den Patientinnen bereits in den ersten Tagen der Rehabilitationsmaßnahme ein außergewöhnlich starkes Zusammengehörigkeitsgefühl. In den Gesprächsgruppen wird dieses Erlebnis weiter gefördert. Dadurch kann in kürzester Zeit ein Vertrauensverhältnis als tragfähige Basis für ein gemeinsames Arbeiten entstehen.

## Kommunikation mit Kindern

Dieses Zusatzangebot dient der Förderung und Stärkung der Kommunikation mit den Kindern, der elterlichen Kompetenz und dem Austausch innerhalb der Familie.

Es werden zudem entwicklungspsychologische Hintergründe vermittelt, um die unterschiedlichen Reaktionsweisen der Kinder auf die Erkrankung der Mutter zu verstehen. Ein gezieltes Entspannungstraining kann das allgemeine Wohlbefinden und die körpereigenen Abwehrkräfte steigern sowie emotionale Anspannung vermindern.

## Medizin- und psychotherapeutische Angebote

- Medizinische Rehabilitation mit fachärztlicher Betreuung und entsprechende physiotherapeutische Behandlung
- Psychologische Rehabilitation und ganzheitlich orientierte Gesundheitsförderung durch psychologische Gruppenangebote
- Ergänzende Einzelberatung, Eltern-Kind-, Paar- oder Familiengespräche je nach individueller Problemlage
- Psychoedukatives Seminar zum Thema „Kommunikation in der Familie“
- Gemeinsame Zeit und Aktivitäten mit dem Kind
- Sozialberatung

## Behandlungsbaustein Bewegung

Die Sporttherapie als bewegungstherapeutische Maßnahme kann mit geeigneten Mitteln eventuelle körperliche, psychische und soziale Einschränkungen kompensieren, regenerieren sowie 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.

**Ziel ist die Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems, Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung des Körpergefühls.**

Die Vermittlung von Bewegungsfreude in der Gruppe sowie die Förderung der Entspannungsfähigkeit vervollständigen das gemeinsame Erleben.

## Angebote für Bewegung und Physiotherapie

- Trampolin-Schwing-Therapie
- Nordic Walking
- Schulter-Arm-Training
- Gymnastik mit Musik, ggf. Wirbelsäulengymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Tai-Chi
- Guolin QiGong
- Wassertreten
- Kneippsche Güsse
- Marnitz- oder klassische Massage
- ggf. Lymphdrainage (klein o. groß)
- Elektrotherapie



# Für Väter

Für die mitbetroffenen Väter oder Partner:innen gibt es ein Gesprächsangebot, das dem Austausch unter einander dienen soll und zur Reflexion der eigenen Situation beitragen kann. Damit bekommen die Teilnehmenden einen wichtigen Raum, um anschließend mit der gesamten Familie gestärkt in den neuen Alltag zurückzukehren.

An diesem Angebot können sowohl Partner:innen, die mit eigener Indikation anreisen als auch diejenigen, die als Selbstzahler angereist sind, teilnehmen.

*„Der Austausch mit anderen dort anwesenden Vätern hat mir gutgetan, ich fühlte mich verstanden. Anderen zuzuhören und selbst angehört zu werden, z. B. auch von der Psychologin, war heilsam.“*

*Thomas, 45 Jahre,  
Teilnehmer „ggw“*

## Behandlungsbaustein Kommunikation

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





„Bevor wir in Grömitz waren,  
hatte ich große Angst  
um meine Mama.  
Jetzt weiß ich, dass es ihr  
wieder gut geht!“



Das Therapieprogramm  
für Kinder

# Behandlungsansatz

In „ggw“ werden die Auswirkungen der Krebserkrankung der Mutter auf die psychische und teilweise auch körperliche Entwicklung anerkannt und in den Fokus genommen.

Die Kinder werden in der Reha je nach Alter und Persönlichkeit dort aufgefangen, wo sie bei Anreise stehen. Das qualifizierte Therapeutenteam ermutigt sie spielerisch und altersgerecht dazu, die erlebte Krise als solche anzunehmen und dennoch ein kindgerechtes Leben zu führen.

## Was wir erreichen möchten

### Langfristige Stärkung der eigenen Resilienz durch

- Förderung aktiver Bewältigungsstrategien
- Förderung der Mutter-Kind-Beziehung durch therapeutische Interventionen bei eventuell schon bestehenden Störungen
- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Förderung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit



## Behandlungsbaustein Psychologie

Die Gemeinschaft mit Kindern, die ähnliche familiäre Belastungen erleben, spendet Trost und Geborgenheit und ist – genau wie für die Mütter – ebenfalls therapeutisch wirksam. In der „Schatzgruppe“ für Schulkinder bis zwölf Jahre steht die Stärkung und Ermutigung der Teilnehmenden im Vordergrund. Dank des präventiv-therapeutischen Ansatzes werden durch Spiele, Gespräche, die Umsetzung kreativer Ideen und Naturerfahrungen eigene Ressourcen erlebt. Damit kann die Entwicklung von Bewältigungsstrategien für schwierige Lebenssituationen gefördert werden.

Das Kind wird von der Übernahme altersunangemessener Verantwortung innerhalb des Familiensystems entlastet.

### Zielsetzung: Mutter-Kind-Bindung

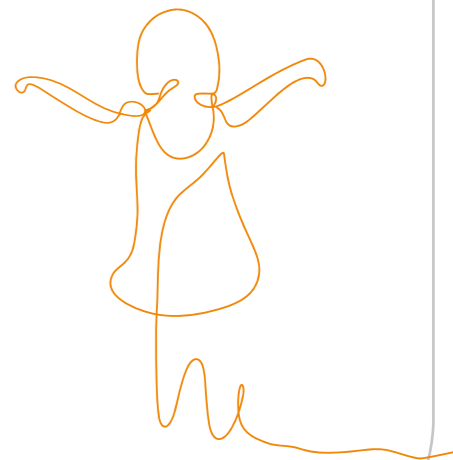
Das Erlernen kindgerechter Entspannungstechniken unterstützt die Ruhefindung bei Stress infolge körperlicher und seelischer Belastung. Es fördert zudem die Fähigkeit zur Problemlösung in Konfliktsituationen. Durch die Erfahrung von Nähe und persönlicher Zuwendung kann die Beziehung gestärkt und beruhigt werden. Die möglichen Therapien der Kinder werden im Aufnahmegespräch mit den Müttern besprochen und festgelegt.

## Medizinisch/psychotherapeutische Angebote (von 3-12 Jahre)

- Altersdifferenzierte psychologische Themengruppen für Schulkinder zur Förderung aktiver Bewältigungsmechanismen
- Angebote zur Kinderentspannung, z. B. Traumreisen, meditative Bewegung, kreatives Gestalten für Schul- und Vorschulkinder durch eine Entspannungspädagogin mit kindertherapeutischer Zusatzausbildung
- Einzel- und/oder Familiengespräche zur ergänzenden individuellen Unterstützung und Problemlösung
- Einbeziehung diagnostischer Beobachtungen aus den Kindertherapien in die Beratung der Eltern

## Bewegungsangebote (je nach Alter), z. B.

- Kindersport
- Outdoor Fun
- Haltungsturnen
- therapeutischer Bauernhofbesuch
- Wasserspiele
- Wassertreten, Kneippsche Güsse
- Atemtherapie





„Es war das Beste,  
was meiner Familie  
nach der anstrengenden Zeit  
passieren konnte!“

Maria B., 43 Jahre, Mai 2020

## Evaluationsergebnisse

An der Universität Marburg wurde unter der Leitung von Professor Matzejat die Wirksamkeit der Rehabilitationsmaßnahme untersucht.

Insgesamt wurden 770 Teilnehmerinnen befragt. Sie beantworteten vor Beginn, nach Beendigung, sowie jeweils drei Monate und ein Jahr nach der Teilnahme an „gemeinsam gesund werden“ mittels standardisierter Bögen Fragen zu ihrer Lebensqualität und Behandlungszufriedenheit. Aufgrund der sehr hohen Teilnahmequote sind die ermittelten Ergebnisse äußerst aussagekräftig.

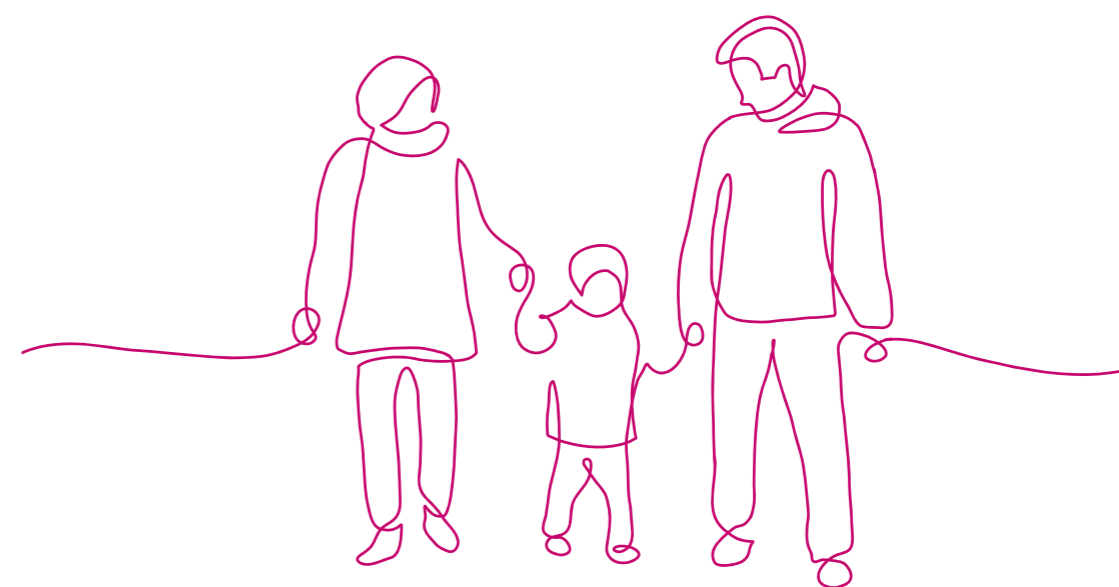
**„Wir konnten belegen, dass die Maßnahme deutlich kurative Effekte erbringt. Dazu gehören die Verringerung von physischen Beeinträchtigungen, eine Verbesserung der Lebensqualität und die Verringerung von psychischen Belastungssymptomen“**, sagt Prof. Dr. Fritz Matzejat.

Die Gesamtbelastung der befragten Frauen ging ebenfalls auffallend zurück:

Während sich vor Beginn der Maßnahme 46 % der befragten Frauen stark belastet fühlen, sank diese Zahl ein Jahr nach Abschluss der Reha auf 13 % ab.

Die Belastung der Kinder reduzierte sich nach Einschätzung der Mütter kontinuierlich und signifikant. Lag der Anteil der stark belasteten Kinder zu Beginn der Maßnahme noch bei 26,9 %, so sank dieser nach Abschluss der Maßnahme auf 6,1 %.

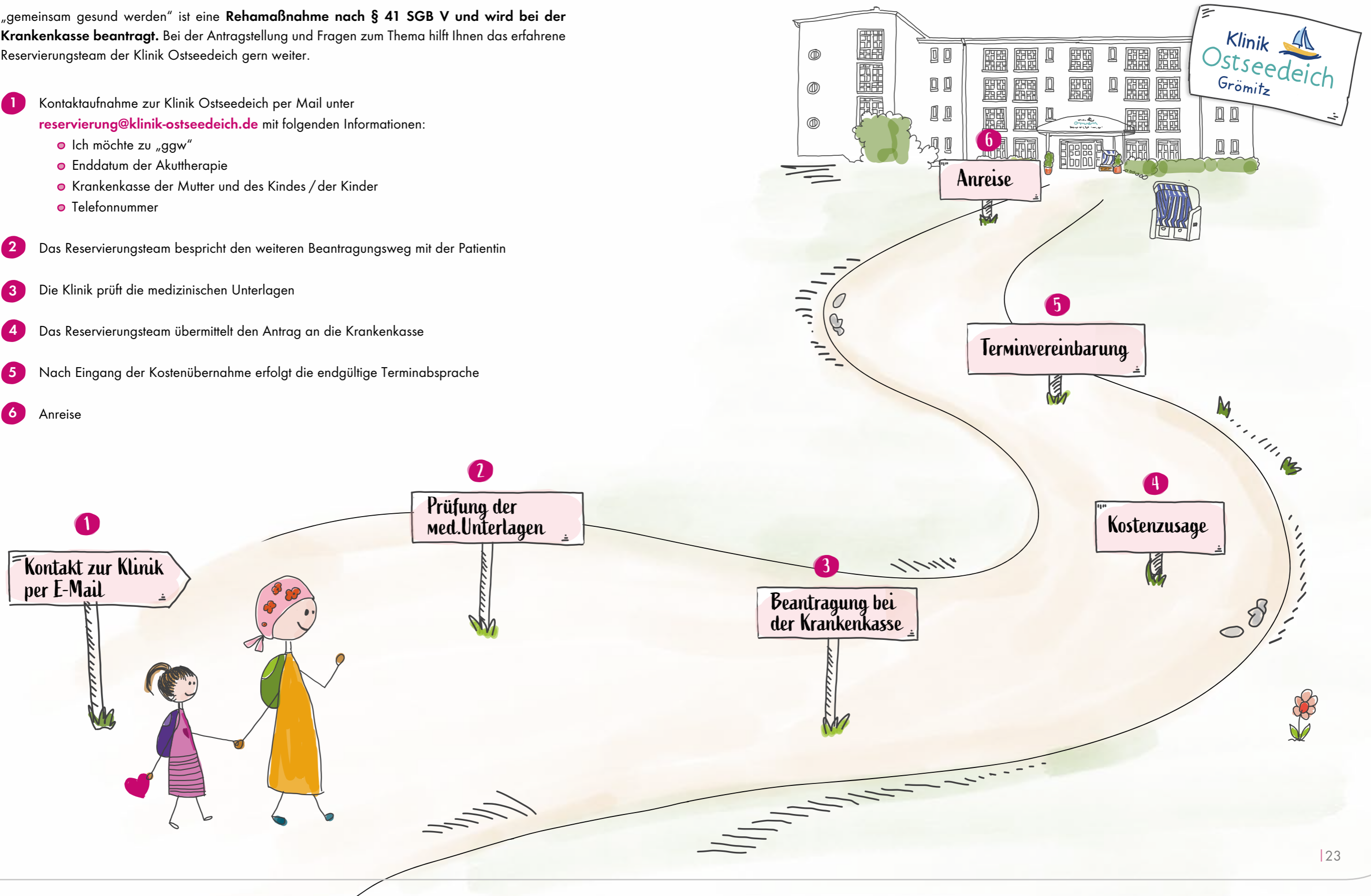
*Auszug aus der Begleitstudie zum Modellprojekt  
„gemeinsam gesund werden“ von der Philips-Universität Marburg, 2011;  
Prof. Dr. Katja Becker, Prof. Dr. Fritz Matzejat, Katja John, Kristina Peters*



# Schritt für Schritt zur Reha

„gemeinsam gesund werden“ ist eine **Rehamaßnahme nach § 41 SGB V** und wird bei der **Krankenkasse beantragt**. Bei der Antragstellung und Fragen zum Thema hilft Ihnen das erfahrene Reservierungsteam der Klinik Ostseedeich gern weiter.

- 1** Kontaktaufnahme zur Klinik Ostseedeich per Mail unter [reservierung@klinik-ostseedeich.de](mailto:reservierung@klinik-ostseedeich.de) mit folgenden Informationen:
  - Ich möchte zu „ggw“
  - Enddatum der Akuttherapie
  - Krankenkasse der Mutter und des Kindes / der Kinder
  - Telefonnummer
- 2** Das Reservierungsteam bespricht den weiteren Beantragungsweg mit der Patientin
- 3** Die Klinik prüft die medizinischen Unterlagen
- 4** Das Reservierungsteam übermittelt den Antrag an die Krankenkasse
- 5** Nach Eingang der Kostenübernahme erfolgt die endgültige Terminabsprache
- 6** Anreise



REXRODT VON FIRCKS STIFTUNG  
für krebskranke Mütter und ihre Kinder



Rexrodt von Fircks Stiftung  
Agnesstraße 8 • 45136 Essen  
E-Mail: kontakt@rvfs.de  
www.rvfs.de



Klinik   
Ostsee-deich

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



*Oya, die Mutmach-Hummel  
fliegt für krebskranke Mütter  
und ihre Kinder.*

#### Impressum

Verantwortlich: Annette Rexrodt von Fircks · Redaktion: Kathrin Spielvogel · Mitarbeit: Maitreya Gipser · Grafik: Gila Krebs-Feinermann

Bildnachweis: Titel istock/AndreaObzerova, S.5 istock/fizkes