



NACHSORGEKLINIK
TANNHEIM

gemeinnützige GmbH




ONKOLOGIE KARDIOLOGIE MUKOVISZIDOSE

**junge
reha**

INHALT

GRUSSWORT DER GESCHÄFTSFÜHRUNG 4
WAS BEDEUTET EIGENTLICH „JUNGE REHA“? 6
DIE NACHSORGEKLINIK TANNHEIM 8
AKTIVITÄTEN IM ÜBERBLICK 18
UNSER THERAPEUTISCHES ANGEBOT 20



Die „Junge Reha“ kombiniert Therapie und Gemeinschaftserleben: Ihr könnt zusammen trainieren, Fragen klären, Themen ansprechen, euch erholen, lachen, Action erleben, an neuen Herausforderungen wachsen und neue Erfahrungen sammeln.

DEIN WEG ZUR REHA 23

UNSERE MEDIZINISCHE ABTEILUNG 24

UNSERE PSYCHOSOZIALE ABTEILUNG 32

REHA-ANGEBOTE 34

TANNHEIM-WEGWEISER 48

DEINE ANSPRECHPARTNER 50

PATIENTENSERVICE 51



GRUSSWORT

LIEBE PATIENTEN,

nach eurer schweren Erkrankung benötigt ihr Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Folgen und bei der Rückkehr in ein möglichst selbstbestimmtes, aktives Leben. Oder: Ihr lebt mit einer chronischen Erkrankung, sucht nach Unterstützung bei der Bewältigung der damit verbundenen Einschränkungen und Schwierigkeiten und wollt euer Leben so selbstbestimmt und aktiv wie möglich gestalten. Für euch als Jugendliche und junge Erwachsene in einer schwierigen Krankheitssituation ist das besonders wichtig: Ihr müsst in einer Lebensphase der grundsätzlichen Orientierung zusätzlich mit den Belastungen eurer Krankheit und den damit verbundenen Auswirkungen zurechtkommen.

In der Geborgenheit unserer Klinik könnt ihr die dazu erforderliche neue Kraft schöpfen. Medizinisch und psychosozial unterstützen wir euch dabei, euren Blick in die Zukunft zu richten. Gruppenerlebnis und Gemeinschaft sind wichtige Bestandteile des Konzeptes unserer „Jungen Reha“ und unserer „Jungen-Erwachsenen-Reha“. So erfahrt ihr, dass ihr in eurer besonderen Situation nicht alleine seid. Und ihr werdet ebenso feststellen: In Tannheim könnt ihr Freundschaften fürs Leben schließen, und es wartet jede Menge Spaß auf euch. Bis bald in Tannheim!



Thomas Müller
Geschäftsführer



Zentrale Begegnungsstätte ist unser modern und gemütlich eingerichteter Gruppenraum.



WAS BEDEUTET EIGENTLICH „JUNGE REHA“?

Die „Junge Reha“ ist ein modernes Rehabilitationskonzept der Nachsorgeklinik Tannheim, das speziell für Jugendliche und junge Erwachsene entwickelt wurde. Neben der medizinischen Behandlung bieten wir auch psychosoziale und therapeutische Betreuung für krebs-, herz- und mukoviszidoseerkrankte junge Menschen an.

In den Jahren des Übergangs von der Kindheit zum Erwachsensein befindet ihr euch – auch ohne Krankheit – in einem Lebensabschnitt, in dem sich vieles verändert. Es treten körperliche Veränderungen auf, aber auch auf psychischer und sozialer Ebene entwickelt sich euer Denken und Fühlen in neue Richtungen weiter. In diesem Lebensabschnitt entwickelt man z. B. seine Persönlichkeit weiter und viele Jugendliche und junge Erwachsene stellen sich Fragen wie: „Wer bin ich eigentlich?“ Und: „Was will ich mit meinem Leben anfangen?“ Auch die Ablösung von der eigenen Familie ist ein häufiges Thema: Ihr entwickelt das Bedürfnis, selbstständig sein und eigene Entscheidungen treffen zu wollen. Freundschaften werden in dieser Zeit oft noch einmal viel wichtiger und Liebe und Partnerschaft spielen eine große Rolle.

Aufgrund der vielen Veränderungen können besonders in dieser Lebensphase auch häufig Gefühle von innerer Zerrissenheit, Stimmungsschwankungen oder auch Unsicherheiten im Selbstwertgefühl auftreten.



Euer Betreuerteam in der „Jungen Reha“.

Als chronisch kranke Jugendliche und junge Erwachsene steht ihr vor einer „doppelten Herausforderung“: Ihr müsst zusätzlich zu den Veränderungen, die diese Lebensphase mit sich bringt, mit den Belastungen eurer Krankheit zurechtkommen und mit den Auswirkungen, die eure Krankheit auf euer Leben hat.

Mit dem Konzept der Jungen Reha versuchen wir daher, euren Bedürfnissen gerecht zu werden und euch bestmöglich auf eurem Weg zu begleiten.

Die Erfahrung vieler Jahre hat uns gezeigt, dass unsere Patienten besonders von der Reha profitieren, wenn sie sich in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen den Herausforderungen ihrer Krankheit stellen. Der Austausch mit anderen ähnlich Betroffenen kann euch z. B. dabei helfen, neue Kraft zu tanken und neuen Lebensmut zu finden. Aus diesem Grund werden neben der individuellen Behandlung sowohl medizinische Schulungen als auch psychosoziale Gespräche in Gruppen angeboten, und auch in der Freizeit unternehmen wir viel als Gruppe.

An aerial photograph of the Nachsorgeklinik Tannheim, a large residential care facility. The building is a complex of several interconnected wings with light-colored facades and prominent red-tiled roofs. It is situated on a lush green lawn, surrounded by mature trees and a parking lot with several cars. In the background, a dense forest of tall evergreen trees stretches across the horizon under a bright blue sky with scattered white clouds.

NACHSORGEKLINIK TANNHEIM

**HILFE BEKOMMEN,
SPASS HABEN -
FREUNDE FINDEN!**



Ohne Tannheim könnte ich es
nicht meistern. In Tannheim
wachsen Dir Flügel.

Jonas, 17 Jahre, CF-Patient

NEUE KRAFT UND HOFFNUNG SCHÖPFEN

In den vergangenen 20 Jahren hat sich Tannheim deutschlandweit als eine erste Adresse der Nachsorge für Familien mit krebs-, herz- und mukoviszidosekranken Kindern, von Jugendlichen und Erwachsenen etabliert. Die hervorragend ausgestattete Nachsorgeklinik ist ein Haus, in dem ihr euch beschützt und wohlfühlen könnt. Die bauliche Ausgestaltung schafft eine warme, kommunikative Atmosphäre. Ihr als Junge Reha-Teilnehmer seid in einem eigens für euch konzipierten Wohngebäude untergebracht. Hier befinden sich eure Zimmer, die Büros eurer Betreuer und der Gruppenraum (quasi euer Wohnzimmer), sowie eure eigene Küche, um gemeinsam zu backen oder zu kochen.

In Tannheim seid ihr in jeder Hinsicht bestens betreut: Die Nachsorgeklinik beschäftigt über 150 Mitarbeiter, die rund um die Uhr für euch da sind. Sie wirken als mitfühlende Begleiter und ermöglichen euch all das, was mit Blick auf eure persönliche Situation umsetzbar ist. Und sie lassen euch selbstverständlich auch die Freiräume, die ihr braucht.

Wir Mitarbeiter von Tannheim setzen uns für euch ein und schauen, was wir euch ermöglichen können. Mit Herzblut und auf Augenhöhe.





Im Gruppenraum - euer gemütliches „Wohnzimmer“.

Unsere moderne Klinik bietet euch eine ganze Fülle an Freizeitmöglichkeiten. Eine Cafeteria mit leckerem Kuchen und Snacks, eine Dachterrasse, ein Fitness-Studio, ein Hallenbad, Freizeiträume mit Billard-Tischen und Tischkickern, eine Disco, Reithalle und Reitplatz, Sporthalle und Kunstrasen-Sportplatz.

Auch das solltet ihr wissen: Die Nachsorgeklinik Tannheim befindet sich in einer der schönsten Urlaubsgegenden Deutschlands. Das idyllische Tannheim liegt auf 800 Metern Meereshöhe in ländlicher Umgebung zwischen Schwarzwald

Ich war schon als Kind mit meiner Familie in Tannheim zur Reha, jetzt will ich wiederkommen - allein.

Florian, Kardio-Patient, 15 Jahre



und Baar, ist äußerst sonnenreich und so gut wie nebelfrei! Tannheim ist ein Teilort der Großen Kreisstadt Villingen-Schwenningen. Dort befindet sich nur 15 Kilometer von Tannheim entfernt das hervorragend ausgestattete Schwarzwald-Baar Klinikum mit Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin. Und in Villingen-Schwenningen kann man auch gut ausgehen sowie shoppen.

Auf dich warten tolle Zimmer.





Freundschaft schließen, Spaß haben.

Weitere Städtetouren und ein wenig Schwarzwald-Sightseeing gehören auch dazu! Wenn wir über eine Verbesserung eures Wohlbefindens sprechen, dann ist eine Reha im Schwarzwald auch in anderer Hinsicht ein großer Gewinn: Neben der faszinierenden Landschaft des Südschwarzwaldes tragen die sehr guten bioklimatischen Bedingungen in jeder Jahreszeit zu einem hohen Erholungswert bei.

Auf der Koppel - eines der Pferde unseres Therapiestalls.



Zwischen den Therapieterminen findest du immer wieder freie Zeit, in der du die Seele baumeln lassen oder dich mit anderen aus deiner Gruppe treffen kannst. In unserem Gruppenraum, im Kreativraum oder in unserer Küche bieten sich jede Menge Möglichkeiten, Lücken im Behandlungsplan zu füllen. Ob Spiele zocken, Spazieren gehen, chillen, quatschen, Kaffee oder Tee trinken, basteln oder Musik hören - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Übrigens auch auf unserem Außengelände: Tannheim bietet zwei Kletterwände (In- und Outdoor) und einen Erlebnisparkour. Man kann auf dem Kunstrasenplatz Fußball spielen, Bikes ausleihen oder die Sporthalle für eigene Freizeitaktivitäten nutzen.

Samstags sind wir gern mit euch auf Achse. Mit unseren Kleinbussen starten wir hier in der Klinik und machen uns einen tollen Tag. Beispielsweise unternehmen wir Tagesausflüge ins Elsass, die Schweiz und zum Bodensee, besuchen das Wellnessbad Bad Dürenheim oder den Erlebnispark Europapark Rust.

Freude beim Schlittenfahren.







Auf in die Disco - bei
der Reha in Tannheim
gemeinsam Spaß haben.

AKTIVITÄTEN IM ÜBERBLICK

Ausflüge

- Freizeitbad Bad Dürrheim
- Lasertag, Adventure Golf, Sommerrodeln, Eislaufen oder Rodeln im Winter
- VfB Stuttgart
- Europapark Rust
- Rudern oder Stand Up Paddling am Bodensee

Spaß und Bewegung

- Klettern draußen oder in der Sporthalle
- Schwimmen im klinik-eigenen Hallenbad
- Fußball, Basketball, Volleyball, Frisbee, Badminton, Tischtennis
- Austoben am Boxsack
- Bogenschießen
- Joggen, Nordic Walking, Wandern
- E-Bike oder Mountainbike fahren
- Therapiestall und Reiten
- Tiergestütztes Freizeitangebot
- Burg Zindelstein

Kreatives

- Fotoshootings
- Trommelprojekt
- Arbeiten mit Perlen
- Werkeln in der Holzwerkstatt
- String Art
- Gläser gravieren
- Encaustic
- Traumfänger basteln
- Malen und Zeichnen
- Nähen, Stricken, Häkeln
- T-Shirts, Taschen und Co. herstellen
- Filzen
- Zentangle, Mandala
- Masken, Bilderrahmen etc. gestalten
- Airbrush im Wandmalraum



Abendangebote

- Kino
- Bowling
- Wellness- und Beauty
- DVD-Abend
- Karaoke, Tanzen, Musikabend in unserer eigenen Disco
- Kochen, Backen, Grillen, gemeinsam Essen gehen
- Nachtwanderungen und Lagerfeuerromantik
- Reha-Festabende
- Spieleabende und Turniere (Kicker, Billard, Dart, Poker, Tischtennis ...)
- Pen & Paper

UNSER THERAPEUTISCHES ANGEBOT



Beim medizinischen Aufnahmegespräch.

Der therapeutische Behandlungsansatz der Nachsorgeklinik Tannheim ist abgestimmt auf die Rehabilitation von Familien mit chronisch kranken Kindern, von chronisch kranken Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen sowie von Familien, die ein Kind verloren haben. Das bedeutet, dass neben deiner Gruppe von Jugendlichen oder

jungen Erwachsenen zeitgleich Familien sowie Patienten der Gruppe „REHA27PLUS“ volle 28 Tage hier verbringen. Die gemeinsame An- und Abreise sorgt für Stabilität und Kontinuität.

Sowohl im medizinischen als auch im psychosozialen Bereich bieten wir ein breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten. Du findest die Therapieangebote in dieser Broschüre ab Seite 32 näher beschrieben.

Im medizinischen Aufnahmegespräch untersucht dich dein Bezugsarzt, bespricht mit dir deine Medikation und stellt mit dir ein passendes Programm aus sport- und physiotherapeutischen Bausteinen zusammen.

Im psychosozialen Aufnahmegespräch möchten wir dich ein wenig kennenlernen, fragen, wie es dir geht, was für dich in der Reha wichtig ist und welche Ziele du für dich erreichen möchtest. Wir stellen dir die Therapieangebote unseres Hauses vor und wählen mit dir gemeinsam aus diesen aus. So ergibt sich dein Behandlungsplan für jeden Tag.



INDIKATIONEN

Eine Jugendreha kommt für dich in Frage, wenn du eine Krebserkrankung, einen angeborenen Herzfehler, Mukoviszidose oder eine andere schwere chronische Erkrankung hast. Gerade wenn du einen langen Krankenhausaufenthalt oder eine schwierige Krankheitsphase hinter dir hast, kann dir die Reha helfen, zu regenerieren oder wieder durchzustarten.

Weitere antragsrelevante Punkte:

- Die Weiterführung und Optimierung der medikamentösen Therapie in enger Abstimmung mit deiner betreuenden Ambulanz, deiner betreuenden Klinik oder deinem Hausarzt
- Die Linderung von Therapiefolgen, die Behebung von Funktionsstörungen und körperlichen Beeinträchtigungen
- Die Schulung und Aufklärung über wichtige Aspekte deiner Erkrankung
- Die Unterstützung beim Übergang in deinen Alltag zu Hause, die Sicherstellung der Fortführung einer passenden ambulanten Behandlung
- Wiedereingliederung in Schule und/oder Beruf



JUNGE REHA

ONKOLOGIE • KARDIOLOGIE • MUKOVISZIDOSE

DEIN WEG ZUR REHA

Noch während deines Krankenhausaufenthaltes solltest du mit dem psychosozialen Dienst und deinen behandelnden Ärzten über die Möglichkeiten einer Jugendreha sprechen. In unserem Haus kann man ab 16 Jahren an einer Jugendreha teilnehmen. Wir nehmen dabei folgende Altersabstufungen vor:

- 16-21 Jahre: „Jugendlichen-Reha“
- 22-26 Jahre: „Junge-Erwachsenen-Reha“
- Ab 27 Jahre: „REHA27PLUS“ (hierfür gibt es eine eigene Broschüre)

Bei der Antragstellung helfen dir in den größeren Kliniken die Sozialdienste. Auch bei einem eventuell erforderlichen Widerspruchsverfahren können diese dich unterstützen.

Achte bitte unbedingt auf die Fristen – Antragsablehnungen solltest du fristgerecht gemeinsam mit deinem Arzt widersprechen.

Eine Jugendreha dauert bei uns aus medizinischen und therapeutischen Gründen 28 volle Rehatage. Die Termine kannst du unter www.tannheim.de einsehen.

Hast du noch Fragen oder brauchst du unsere Unterstützung? Gerne stehen wir dir als Ansprechpartner zur Seite (S. 50).



UNSERE MEDIZINISCHE ABTEILUNG

Als Patient mit einem angeborenem Herzfehler (AHF), Cystischer Fibrose (CF, Mukoviszidose) oder hämatoonkologische Erkrankung hast du bereits sehr viel durchmachen müssen. Trotz sehr großen Fortschritts in der Medizin sind für diese Patientengruppen lange Krankenhausaufenthalte, schwierige Krankheitsverläufe, große Re-Operationen, teilweise nur palliative Korrekturmöglichkeiten, Organtransplantationen oder auch schwere und langwierige Chemo- und Bestrahlungstherapien nicht untypisch. Ziel einer rehabilitativen Maßnahme ist es, den Heilungserfolg zu sichern und eine Teilhabe am sozialen und beruflichen Leben trotz chronischer Erkrankung und vieler Einschränkungen zu ermöglichen. Wir bieten diese spezielle Form der Reha über vier Wochen in einer kleinen Gruppe an.



Links: Im Gespräch mit einer Ärztin.

Rechts: Nach Herz-Transplantation beim Belastungs-EKG.

Unter „Gleichgesinnten“

In einer Rehabilitationseinrichtung mit meist deutlich älteren Mitmenschen kann nicht ausreichend auf deine spezifischen Probleme und Einschränkungen eingegangen werden. In der Jugendreha in Tannheim bist du unter "Gleichgesinnten", denn gerade der Austausch untereinander ist ein sehr

Die Ärzte stehen dir für Gespräche über deine Erkrankung und darüber hinaus zur Verfügung und nehmen sich viel Zeit für dich und deine Anliegen und Fragen.



Dein Ärzteteam.

wichtiger Aspekt, um zum Beispiel die Erkrankung besser zu verstehen und besser zu akzeptieren.

Die Erkrankungen und Krankheitsverläufe unserer Patienten in der Jungen Reha sind meist komplex und unterscheiden sich als angeborene bzw. in der Kindheit erworbene Erkrankungen deutlich von typischen Erkrankungen im Erwachsenenalter. Die möglichen Auswirkungen und Spätkomplikationen können eine sehr große Tragweite haben. In der Nachsorgeklinik Tannheim erfährst du eine größtmögliche Akzeptanz, man braucht sich nicht wegen der Krankheitsfolgen wie z. B. großen Narben etc. zu verstecken und kann seine Ängste und Sorgen mitteilen.

Expertengespräch auf Augenhöhe

Als Patient hast du bereits sehr viel Erfahrung mit deiner Erkrankung, und du bist zum Experten deiner Krankheit geworden. Wir bieten eine konstante fachärztliche Betreuung durch unsere Ärzte und Ärztinnen für Kinderpneumologie,



Kinderkardiologie, Kinderonkologie, Internistische Medizin sowie Allgemeinmedizin und Psychosomatik. Unser Ärzteteam steht in engem Kontakt mit deinem behandelnden Arzt bzw. Zentrum.

In regelmäßigen Arztgesprächen und Schulungen kannst du deine Erkrankung besser kennenlernen und dich mit anderen erkrankten Jugendlichen austauschen.

Sicherheit durch ständige medizinische Bereitschaft

Im interdisziplinärem Team zusammen mit Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten und vielen weiteren Berufsgruppen haben wir einen ganzheitlichen Therapieansatz. In der Gewissheit, rund um die Uhr fachärztlich betreut zu sein, ist es dir möglich, dich ganz auf die Rehabilitation zu konzentrieren. Ein Ärzte- und Pflorgeteam mit langjähriger Erfahrung nimmt sich deiner Fragen und Beschwerden an.



Freundlich und kompetent - unser Pfllegeteam ist Tag und Nacht für dich da.

Wir bieten das Diagnostikspektrum einer pulmo-, kardio- und onkologischen Zentrumsambulanz mit Echokardiographie, (Spiro)Ergometrie, EKG, Langzeit-EKG,-Blutdruckuntersuchung, Lungenfunktionsprüfung und modernsten Labordiagnostika. So können z. B. bei Rhythmusstörungen direkt ein EKG geschrieben und bei Infektionen in wenigen Minuten Infektionsparameter erhoben werden.

Was du hier erreichen kannst

Oberstes Rehaziel ist die Verbesserung deiner Lebensqualität. In der medizinischen Sporttherapie kannst du deine persönlichen Leistungsgrenzen kennenlernen und steigern. Regelmäßige Überprüfungen der körperlichen Leistungsfähigkeit z. B. mittels (Spiro)Ergometrie können Sicherheit geben. Durch Schulungen und Gespräche mit deinem Bezugsarzt wirst du deine Erkrankung



besser verstehen und besser verarbeiten können. Mit deinem Bezugsarzt besprichst du auch, welche Therapieangebote in welchem Umfang sonst noch für dich sinnvoll sind, so ergibt sich dein individueller Behandlungsplan für jeden Tag. Insgesamt wirst du deinen Alltag mit chronischer Krankheit besser managen können und belastbarer werden.

Gleichzeitig helfen wir Dir dabei, am sozialen Leben wieder mehr teilzuhaben – das betrifft Schule, Ausbildung oder Beruf. Hier bieten wir Dir sozialmedizinische Beratung an und schätzen ein, für welche Tätigkeiten du angesichts deiner Erkrankung belastbar bist. Darüber hinaus unterstützen wir dich bei sozialrechtlichen Fragen, bei der beruflichen Orientierung, bei der Vorbereitung auf Ausbildung und Job und bei der Wiedereingliederung (s. S. 43ff).

WIR SIND FÜR DICH DA

Wie mag es wohl anderen gehen, die vielleicht ganz Ähnliches wie du, vielleicht aber auch ganz Anderes erlebt haben, und die, so wie du, mit der Verarbeitung dieser Erlebnisse, mit Veränderungen, Einschränkungen und Ängsten zurechtkommen müssen? Der Austausch mit anderen Reha-teilnehmern über solche Erfahrungen kann sehr wohltuend und entlastend sein. Hier sind andere, die dich verstehen und deine Gefühle nachvollziehen können. Die mit dir in einem Boot sitzen. In den vier Wochen, in denen ihr gemeinsam hier seid, werdet ihr viele Möglichkeiten haben, miteinander zu reden. Ob in größerer Runde im Gruppengespräch oder in kleiner Runde in eurer Freizeit. Und du kannst mit uns psychosozialen Betreuern Themen anschauen, die dir wichtig sind. Zum Beispiel deine Ziele und Zukunftsperspektiven, deinen Weg hin zu mehr Selbständig-

Im Kreativraum der Jungen Reha.



keit, Beziehungs- oder Familienthemen, deinen Umgang mit Ängsten und Stress, deinen Umgang mit der Erkrankung.

Alles, was dir unter den Nägeln brennt oder was du dich gerade jetzt einmal anzuschauen traust, kannst du in die Einzelgespräche einbringen - wenn du das möchtest.

Wir sind für dich da - zum Reden und Zuhören, zum gemeinsamen Nachdenken und Probleme wälzen. Und auch zum Kaffeetrinken und für viel Spaß und Abwechslung beim Freizeitprogramm!

Spaß haben - Gemeinschaft erleben.



UNSERE PSYCHOSOZIALE ABTEILUNG

Die erfolgreiche Bewältigung einer chronischen Erkrankung hängt entscheidend davon ab, wie einem die Auseinandersetzung mit den vielschichtigen Krankheitsbelastungen und Therapieanforderungen gelingt. Um euch dabei bestmöglich unterstützen zu können, besteht unser Psychosoziales-Team aus unterschiedlichen Berufsgruppen wie Psychologen, Sozialarbeitern und weiteren pädagogisch arbeitenden Mitarbeitern. Viele von uns sind zudem im Bereich der systemischen Therapie geschult. Mit dieser Vielfalt wollen wir sicherstellen, dass jeder von euch den passenden Ansprechpartner für seine Probleme und Fragen findet. Zudem gibt es bei uns in der Klinik zahlreiche Fachtherapeuten, die euch individuell auf dem Weg eurer Rehabilitation unterstützen.

PSYCHOSOZIALE THERAPIEZIELE

Jeder Rehateilnehmer reist mit seinen individuellen Zielen an, die er in der Zeit der Reha erreichen möchte. Häufig genannte Therapieziele sind:

- Hilfe zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit und zu einem selbstständigen Leben
- Erholung von der körperlichen und psychischen Anstrengung während der Akutbehandlung und Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit

- Schulische und berufliche Rehabilitation
- Vernetzung mit ambulanten Stellen

THERAPEUTISCHE ANGEBOTE

Du bekommst für jede Rehawoche einen auf deine Bedürfnisse und Wünsche abgestimmten Therapieplan, der sich aus folgenden Therapieformen zusammensetzt:

- Sporttherapie
- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Reittherapie/Tiergestütztes Freizeitangebot
- Ergotherapie/Kognitives Training
- Entspannungsverfahren
- Einzel- und Gruppengespräche
- Berufsorientierung und medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) sowie sozialrechtliche Beratung
- Kunsttherapie
- Ernährungsberatung
- Diabetesberatung

Weitere wichtige Themen, die dich beschäftigen, kannst du in Tannheim mit unserer Unterstützung angehen. Wir unterstützen dich z. B. durch die Klinikschule (Schulunterricht in Kleingruppen in Zusammenarbeit mit der Heimatschule) und durch die Ernährungsberatung.

Einige der aufgeführten Reha-Angebote werden auf den nachfolgenden Seiten näher beschrieben.

MEDIZINISCHE SPORTTHERAPIE

Die medizinische Sporttherapie in der Nachsorgeklinik Tannheim erfolgt in einem modern eingerichteten Trainingszentrum, das dir alle Möglichkeiten zur Wiedererlangung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit bietet. Medizinische Trainingsgeräte und hochqualifizierte, erfahrene Therapeuten stellen deine optimale Belastung und eine maximale Steigerung deiner Leistung sicher. Während der sportlichen Belastung ist eine Herzfrequenz- und Sättigungs-Überwachung durch Pulsuhren und Pulsoxymeter problemlos möglich.

Ein weiterer Schwerpunkt der Sporttherapie ist es, durch Spaß an der Bewegung eine langfristige Motivation für sportliche Betätigung zu entwickeln. Neben unserem medizinischen Trainingszentrum stehen dir in Tannheim ein modernes Hallenbad, die Sporthalle mit Kletterwand



und Kleinspielfeld sowie ein Kunstrasenplatz zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir regelmäßig spannende Outdoor-Aktivitäten an.

Zu unserer Sporttherapie gehören Leistungsdiagnostik mittels Spiroergometrie mit Blutgasanalyse und Laktatmessung, ein vielfältiges Kraft- und Ausdauertraining, Sportprogramm in der Sporthalle, im Außenbereich und Schwimmbad, Aquatraining, Medizinische Trainingstherapie, Rückenschule, Zirkeltraining, Klettern an der Indoor-Wand, Walking/Nordic Walking, Bogenschießen, Schneeschuhlaufen, Mountain-Bike-Touren (für körperlich schlechter belastbare Patienten stehen moderne E-Bikes zur Verfügung).

Die Trainingseinheiten erfolgen auf medizinische Verordnung durch den betreuenden Arzt und werden als Gruppensport bzw. individuelles Training mit einem Personal-Trainer abgehalten.



PHYSIOTHERAPIE

Unsere Physiotherapeuten haben sehr große Erfahrung und können individuell auf deine Beschwerden und Bedürfnisse eingehen.

In der physiotherapeutischen Abteilung sind Physiotherapeuten, Masseurinnen sowie Gymnastiklehrer tätig. Durch die Kooperation mit allen beteiligten Berufsgruppen wird eine optimale Therapie gewährleistet.

Besonders für unsere CF-Patienten ist eine intensive Physiotherapie mit Inhalationsschulung und individueller Therapie sehr wichtig. Auch kardiologische oder onkologische Patienten profitieren von der Therapie.

Zusätzlich werden Massagen und auch medizinischen Bäder oder Aquatraining angeboten.

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Entspannung hilft, mal wieder zu sich zu kommen und bei sich anzukommen. Entspannung tut gut, gerade auch dann, wenn man Belastungen und Stress hinter sich hat oder wenn man Ängste hat. Kann aber auch einfach ein guter Ausgleich sein, wenn ihr euch tagsüber körperlich fordert. Im Angebot sind Fantasiereisen, Snoezelen, Yoga oder Progressive Muskelentspannung.

Gangschulung in der Physiotherapie.



KOGNITIVES TRAINING

Bedingt durch eine Erkrankung, durch schwerwiegende Eingriffe oder auch z.B. durch Chemotherapie kann es zu Schwierigkeiten mit der Konzentrations- und Merkfähigkeit kommen. Du kannst bei uns diese Bereiche mit individuell abgestimmten Übungen am PC trainieren. Dabei erfährst du, wo deine aktuellen Leistungen liegen und welche Steigerungen du durch das Training erreichst.

ERGOTHERAPIE

Bei Einschränkungen deiner geistigen oder körperlichen Funktionen bekommst Du bei ärztlicher Verordnung Ergotherapie zur Förderung motorischer und/ oder kognitiver Defizite.

Dazu gehören ein Anamnesegespräch zu Beginn der Therapie, eine ergotherapeutische Befundung sowie stellenweise auch Diagnostik und eine anschließende gezielte ergotherapeutische Förderung wie zum Beispiel Hirnleistungstraining.

Mögliche Schwerpunkte sind:

- Erfassung der krankheitsbedingten Einschränkungen im kognitiven und motorischen Bereich
- Intensives Training mit geeigneten Hilfsmitteln oder Trainingsprogrammen am PC
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Vermittlung von Lernstrategien und weiteren Empfehlungen

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Ernährungsberatung genießt in Tannheim einen hohen Stellenwert. Wir bieten in diesem Bereich sowohl Gruppenschulungen als auch eine individuelle Beratung und Betreuung an. Mukoviszidose-Betroffene und ihre Angehörigen lernen, die fehlenden Pankreasenzyme zu ersetzen. Die Schulung ist weiter bei der Diabetes-einstellung von Bedeutung.

Die Mahlzeiten werden zusammen mit den anderen Rehateilnehmern im Speisesaal eingenommen. Lass dich überraschen, wie vielfältig der Speiseplan ausfällt! Es versteht sich von selbst, dass unser Küchenteam auf annähernd jede Diät/ Sonderkost vorbereitet ist. Unser modernes Buchungssystem erlaubt die individuelle Zusammenstellung jeder Mahlzeit an einem Terminal.

Kognitives Training am PC.



SOZIALRECHTLICHE BERATUNG

Stell dir vor, dir steht ein Vorteil zu, du nutzt ihn aber nicht, weil du gar nichts davon weißt – ziemlich schade, oder?

Wenn du schwer oder chronisch krank bist, hast du spezielle Rechte und Vorteile. Kennst du sie? Das Team der Jungen Reha kennt sich aus und hilft dir gerne weiter!

Wir unterstützen dich zum Beispiel bei diesen Fragestellungen:

- Wenn es um Regelungen zum Nachteilsausgleich in Ausbildung, Studium oder Beruf geht.
- Wenn du einen Schwerbehindertenausweis beantragen möchtest.
- Wenn du Fragen zum Thema „Rente bei Erwerbsminderung“ hast.
- Wenn du mehr zu den Regelungen bei Pflegebedürftigkeit wissen möchtest.
- Wenn es um Fragen und Unterstützungsmöglichkeiten der beruflichen Eingliederung geht (MBOR)
- Wenn es um die Antragstellung von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben geht (LTAs). Hier gibt es noch viel mehr als die KFZ-Beihilfe.

Wir informieren dich in Vorträgen, im persönlichen Beratungsgespräch oder über Informationsmaterialien.

In der Jungen Reha gibt es Fachleute für diese Themen. Mit ihnen kannst du deine Fragen besprechen:

- Diplom-Sozialarbeiter
- Fachanwalt für Sozialrecht
- Beratungsmöglichkeit bei der Ansprechstelle der DRV in Villingen

Also: Infos holen, Vorteile ausschöpfen!

Bei einer sozialrechtlichen Beratung.



KLINIKSCHULE

Ja, klar! Aber: Schule bei uns bedeutet individuelles Lernen in kleinen Gruppen. Der Unterrichtsumfang und die Schwerpunkte werden passend zu deiner aktuellen Situation festgelegt. So kannst du dich bei uns nach längerer Krankheit wieder an die Schule gewöhnen oder den Anschluss an die Heimatklasse halten. Egal, ob du Verpasstes nacharbeiten oder neuen Schwung tanken möchtest – wir unterstützen dich bei deinen schulischen Zielen.

Erkrankung und/oder veränderte Lebensumstände können aber auch bedeuten, dass man miteinander prüfen sollte, ob die aktuelle Schulart noch die geeignete ist. Unser Ziel ist, mit dir gemeinsam die Schullaufbahn zu finden, die deinem Potenzial entspricht. Außerdem beraten wir dich bei Bedarf zu den Themen Nachteilsausgleich, Teilzeitbeschulung, Hausunterricht und Unterstützungsmöglichkeiten. Und wir überlegen gerne mit dir gemeinsam, wann und wie der Wiedereinstieg in die Schule sinnvoll für dich ist.

Übrigens: Wer zuhause eine Schule (auch Berufsschule) besucht, für den gehört Unterricht mit zum Reha-Programm.



MBOR – BERUFSORIENTIERUNG UND MEDIZINISCH-BERUFLICH ORIENTIERTE REHABILITATION

Unser Angebot an dich! Wenn du...

- in Sachen Schule oder Ausbildung interessiert bist und Fragen hast.
- zu diesen Themen nach einer Anschlusslösung an die Reha suchst.
- als Folge der Erkrankung deinen ursprünglichen Job möglicherweise nicht mehr ausüben kannst.
- schon immer mal deine beruflichen Interessen und Fähigkeiten mit professioneller Hilfe herausfiltern wolltest.
- deinen Lebenslauf in Form bringen und eine Bewerbungsmappe erstellen willst.
- oder sogar von hier aus eine elektronische/ postalische Bewerbung losschicken möchtest.

Dann bring uns deine Unterlagen mit einem schicken Foto von dir auf USB Stick mit und melde deinen Beratungswunsch an.

Entweder die Lehrer der Klinikschule oder Sozialarbeiter im Team der Jungen Reha werden dich zu deinen Anliegen beraten.

Links: In der Klinikschule.

GESPRÄCHE

Sehr entlastend und auch spannend kann der Austausch mit anderen Betroffenen sein, die in ihrem Leben Ähnliches und dabei vielleicht auch manches anders erlebt haben. In den vier Wochen, in denen ihr hier seid, werdet ihr dazu viele Möglichkeiten haben, miteinander die euch wichtigen Dinge zu bereden. Ob in einer größeren Runde oder vielleicht auch nur unter vier Augen und Ohren.

Ergänzend dazu bieten wir euch an, auch mit uns psychosozialen Betreuern und Ärzten das eine oder andere Thema anzuschauen, Pläne für die Zukunft zu konkretisieren, das Selbstbewusstsein zu stärken oder beunruhigende Erfahrungen zu verarbeiten. Alles was euch wichtig ist, könnt ihr einbringen. Auch euren Partner oder eure Familie können wir in die Gespräche mit einbeziehen, falls ihr das wollt.

KUNSTTHERAPIE

Die Kunsttherapie ist Teil unseres psychotherapeutischen Angebots. In der Kunsttherapie gewinnst du Einfluss auf deine Aufmerksamkeit. Ganz nebenbei kannst du dich entspannen, mental abschalten, Abstand finden von deinen Sorgen und deine Kreativität erkunden. In entspannter und geschützter Atmosphäre wirst du darin unterstützt, Ideen zu entwickeln, sowie neue Materialien und Gestaltungsmethoden zu erproben. Die eigene schöpferische Seite zu erleben tut gut und kann dich emotional stärken. Jeder Mensch hat ein



Im psychologischen Einzelgespräch.

Bedürfnis, kreativ zu sein und zu gestalten – auf welche Weise auch immer. Der eigenen Kreativität nachzugehen und sie auszudrücken kann gerade auch in schwierigen Zeiten und Lebensphasen entlastend sein. Kreativsein ermöglicht uns, uns persönlich weiterzuentwickeln. Neue Sichtweisen, auch im Hinblick auf die aktuelle Lebenssituation, können im kreativen Prozess entstehen.

Du kannst die Kunsttherapie auch dazu nutzen, deiner Wut eine Farbe, deiner Ohnmacht eine Form oder deiner Angst ein stimmiges Bild zu geben. Mit Kunst Dampf abzulassen - auch das kann erleichtern. Zwei erfahrene Kunsttherapeuten sind in Tannheim für dich da. Des Weiteren findest du hier gut ausgestattete Werkstätten und Malateliers. Du kannst in einer Einzeltherapie oder in einer Kleingruppe mit Stein, Holz, Ton und vielen Zeichen- und Malmaterialien gestalten. In der Kleingruppe bist du mit Gleichaltrigen in ähnlicher Lebenssituation zusammen. In der Einzeltherapie hast du mehr Zeit für dich und deine Themen.

REITTHERAPIE

Die Erfahrungen der Reittherapeuten der Nachsorgeklinik Tannheim und Studien zum therapeutischen Arbeiten mit Tieren zeigen: Der Kontakt zu Tieren hilft, die psychische Balance wieder herzustellen bzw. zu festigen.

Keinesfalls steht dabei die reitsportliche Ausbildung an vorderer Stelle, vielmehr geht es im Rahmen der Therapie um eine günstige Beeinflussung der Persönlichkeitsentwicklung – insbesondere in den Bereichen Motorik, Wahrnehmung, Lernen, Befindlichkeit sowie Verhalten.

Der Therapiestall der Nachsorgeklinik Tannheim besteht aus dem Stallgebäude, einem Reitplatz, einer Therapie-Reithalle mit Lifter für die Patienten und mehreren Koppeln. Es stehen für das Reitangebot Pferde und Ponys zur Verfügung. Außerdem beherbergt der Therapiestall Hasen, Meerschweinchen, Ziegen und zwei Esel.

Die Therapien werden als Einzel- (45 Minuten) und Gruppentermine (vier Kinder bzw. Jugendliche bei 90 Minuten) angeboten. Für die Therapie stehen ein Diplom-Reitpädagoge, eine Fachkraft für Reiten als Sport für Menschen mit Behinderungen sowie zwei Hippotherapeutinnen zur Verfügung.

Eine Reittherapie erfolgt nach Verordnung durch den betreuenden Arzt.

Die Reittherapie bietet ein großes Behandlungsspektrum. Ausritte in die Natur zusammen mit einem Therapeuten öffnen beim zwanglosen Gespräch auf dem Pferd die Seele. Vom Reitsport sind auch Patienten mit Prothese nicht ausgenommen: Die Pferde schenken ihnen ihre gesunden Beine.





DEIN WEG NACH TANNHEIM

Mit der Bahn:

Zentrale Anlaufstellen sind der IC-Bahnhof Offenburg oder der Hauptbahnhof Stuttgart. Weiter geht es mit dem Interregio bis Villingen-Schwenningen im Schwarzwald. Am Bahnhof Villingen werden Sie von uns abgeholt.

Autobahn A 81:

Von Stuttgart in Richtung Singen bis zum Autobahndreieck Bad Dürkheim, dann Richtung Donaueschingen bis zur Ausfahrt Donaueschingen-Mitte. Jetzt geht es in Richtung Furtwangen sprich Wolterdingen, wo sie rechts nach Tannheim

abbiegen. Nach wenigen Kilometern erreichen Sie Tannheim - hier folgen Sie der Beschilderung zur Klinik.

Autobahn A 5:

Von Frankfurt geht es Richtung Basel bis zur Ausfahrt Offenburg. Auf der B33 an St. Georgen und Mönchweiler vorbeifahren. Wählen Sie die Ausfahrt Richtung Peterzeller Straße und fahren an der Kreuzung links Richtung VS-Villingen. Fahren Sie durch Villingen und weiter geradeaus bis Sie Tannheim erreichen - hier folgen Sie der Beschilderung zur Klinik.



DEINE ANSPRECHPARTNER

* Geschäftsführung



Thomas Müller
Geschäftsführer
thomas.mueller@tannheim.de
Tel: 07705 / 920-207

* Ärztliche Leitung



Dr. med. Tilman Eberle
Ärztlicher Direktor
Chefarzt Pädiatrische
Kardiologie / EMAH
tilman.eberle@tannheim.de
Tel: 07705 / 920-301



Dr. med. Stefan Weis
Chefarzt Pädiatrische
Onkologie, Pneumologie /
Mukoviszidose
stefan.weis@tannheim.de
Tel: 07705 / 920-274

* Junge Reha



Christiane Uhlmann
Leitung Junge Reha
info@junge-reha.de
Tel: 07705 / 920-615

PATIENTENSERVICE

Zusätzlich zur Jungen Reha bieten wir eine stationäre Nachsorge und Rehabilitationsmaßnahmen für alle Familien mit Kindern und Jugendlichen, die an Leukämien, bösartigen Tumoren, schweren Erkrankungen des Herzens oder an Mukoviszidose erkrankt sind und die initiale Intensivtherapien in der Akutklinik hinter sich haben. Weiter für Familien, die ein Kind verloren haben.

Wir leisten gerne Hilfestellung bei der Beantragung deiner Rehamaßnahme und stehen für

Fragen jederzeit zur Verfügung.

Die Rehatermine findet ihr auf www.tannheim.de.



Heike Milia
Patientenservice Junge Reha /
Junge Erwachsene / REHA27PLUS
heike.milia@tannheim.de
Tel.: 07705 / 920-232

WIR BIETEN

Stationäre Nachsorge- und Rehabilitationsbehandlungen und AHBs:

- Für Kinder von 0-15 Jahren mit der gesamten Familie
- Für Jugendliche im Alter von 16-21 Jahren in therapeutischen Gruppen
- Für junge Erwachsene von 22-26 Jahren in therapeutischen Gruppen
- Die REHA27PLUS für Erwachsene ab 27 Jahren
- Rehabilitationsmaßnahmen für verwaiste Familien

Wir danken all unseren Spendern von Herzen, die die Arbeit hier in Tannheim so ermöglichen, wie wir sie machen - und wie sie unsere Patienten begeistert.



Nachsorgeklinik Tannheim
Gemeindewaldstr. 75
78052 VS - Tannheim

Tel. 07705/920-0
Fax 07705/920-195

info@tannheim.de



Finde uns auf
Facebook und Instagram



WWW.JUNGE-REHA.DE