

Sonderausgabe Kostenfrei



lausebande

Das Familien- und Elternmagazin



Heilung to go

Neu in der Lausitz: Ambulante Reha für Kids



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Eltern,



„Kinderreha rettet Lebensläufe!“ Sagt Ihnen das nichts? Wissen Sie das nicht? Dann geht es Ihnen wie leider vielen Eltern und Ärzten. Fachleute schätzen, dass fast eine halbe Million Kinder und Jugendliche mit gesundheitlichen und persönlichen Problemen von einer Kinder- und Jugendreha profitieren würden, aber nur zehn Prozent von ihnen wissen davon und nutzen sie. Die Kinder- und Jugendreha ist eine medizinische, therapeutische und pädagogische Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Asthma, Neurodermitis, ADHS und Sprachproblemen. Zu dicken Kindern hilft eine Reha ebenso wie depressiven Jugendlichen oder Schülern, die zeitweise die Schule nicht mehr besuchen. Schon ganz kleinen Kindern, die vielleicht erst ein Jahr alt

sind und deren Hautprobleme einfach nicht besser werden, hilft eine Reha. Eine Reha wird in einer spezialisierten Klinik durchgeführt, davon gibt es in Deutschland 50 für Kinder und Jugendliche. Die Reha dauert vier bis sechs Wochen. Das besondere ist, dass sich viele verschiedene Fachleute um die Kinder kümmern, neben Ärzten und Psychotherapeuten sind das etwa Sportlehrer und Physiotherapeuten, Pädagogen, Logopäden und Ergotherapeuten. Weil viele Erkrankungen mit dem richtigen Essen zusammenhängen, spielen die Ernährungsfachleute eine wichtige Rolle. Wo gibt es das schon, dass viele verschiedene Fachleute sich gemeinsam um mein Kind kümmern? Wäre es nicht schön, wenn es diese Möglichkeit auch bei mir in meinem Ort, in meiner Stadt geben würde? Wenn die Kinder und Jugendlichen nicht mehr weit weg müssten und weiterhin ihre Schule besuchen könnten? Das soll in Zukunft tatsächlich so sein, daran arbeiten wir. In Cottbus hat diese Zukunft bereits begonnen, seit Jahresbeginn gibt es dort eine sogenannte ambulante Kinder- und Jugendreha. Wir wünschen den Pionieren der Reha Vita viel Erfolg und hoffen, dass das Cottbuser Vorbild in ganz Deutschland Schule macht. Wenn Sie mehr über die Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen wissen möchten, kann ich Ihnen eine sehr informative Internetseite empfehlen: www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de

Alwin Baumann

Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V.

Die Story zum Titelfoto: Gesundheit mit Spaß

Unsere zwei kleinen Titelhelden Florian (8) und Julia (11) hatten mit Reha Vita-Koch Chris (29) wirklich jede Menge Spaß. Zum Glück ist das Geschwisterduo kerngesund, aber vielen Kindern helfen Chris und sein Team mit einer umfassenden Betreuung von gesunder Ernährung bis zu Bewegung und verschiedenen Therapien. Davon berichtet das Titelthema dieser Ausgabe. Wenn auch Ihr Kind einmal Titelheld unserer lausebande werden soll, senden Sie uns einfach eine Bewerbung samt Bild an:

redaktion@lausebande.de



Redaktion: Anett Linke, Foto links: Katrin Löder / www.zweihelden.de

Heilung to go

Kinder-Reha funktioniert jetzt auch ambulant

 Als der elfjährigen Neele von ihrer Kinderärztin zu einer mehrwöchigen Rehabilitation geraten wurde, war die Familie zunächst skeptisch. Neele war gerade erst neu aufs Gymnasium gekommen und hatte dort schnell Freunde gefunden. Außerdem liebt sie ihr Hobby Tanzen und fährt dafür immer wieder zu Wettkämpfen. Bei einer mehrwöchigen Abwesenheit von zu Hause durch eine stationäre Reha hätte sie eine Zeitlang aussetzen müssen.

Wenn ein Kind für vier Wochen oder länger zur stationären Rehabilitation muss, ist das nicht einfach. Abgesehen von den gesundheitlichen Gründen, welche die Reha notwendig machen, stellt es den Familienalltag auf den Kopf, wenn das Kind und ein Elternteil auf Zeit woanders leben. Wie sichern wir in der Zeit den Schulunterricht ab? Wie halten wir Kontakt zu Geschwistern, Tanten, Großeltern, Mitschülern und Freunden? Wie wird der Arbeitgeber auf die mehrwöchige Fehlzeit reagieren?

Da jedes Jahr tausende Familien vor diesen und weiteren Fragen stehen und guter Rat teuer ist, hat die



Mit dem Gesundheitszentrum Ostrow der Reha Vita verfügt Cottbus über eine der bundesweit ersten ambulanten Reha-Kliniken für Kinder und Jugendliche. © Christiane Schleifenbaum

Deutsche Rentenversicherung (DRV) als Träger von RehaMaßnahmen 2017 eine Neuerung beschlossen: Wie schon zuvor bei Erwachsenen, ist jetzt auch für Kinder und Jugendliche eine ambulante, wohnortnahe Rehabilitation möglich. Die Vorteile für die Familien liegen auf der Hand: Die Kinder bleiben im vertrauten Umfeld, können weiter zur Schule ge- »

Ambulante oder stationäre Kinder- und Jugendreha – die Unterschiede

Bei einer Erkrankung des Kindes, haben die Eltern Anspruch auf eine mehrwöchige Kinder- und Jugendrehabilitation. Seit Ende 2016 gehört sie zu den Pflichtleistungen der Renten- bzw. Krankenversicherungsträger. Eine **stationäre Reha** dauert in der Regel mindestens vier Wochen. Die Kinder verbringen die komplette Zeit in einer der bundesweit etwa 50 Reha-Kliniken und übernachten dort auch. In der kompletten Zeit finden Therapien statt. Eine Nachsorge können die Kliniken nicht leisten, diese kann nur ambulant erfolgen. Bei Kindern unter 12 Jahren kann ein Elternteil und ggf. auch Geschwister (wenn diese zu Hause sonst nicht betreut wären) als Begleitperson mitkommen.

Die **gantztägig ambulante Reha**, wie sie von einigen der Reha-Kliniken angeboten wird, unterscheidet sich nur darin von der stationären Reha,

dass die Kinder nicht in der Klinik übernachten, sondern zu Hause. Die Therapien finden ebenfalls gantztägig über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen statt.

Bei der **ambulanten wohnortnahen Reha**, wie sie in Cottbus angeboten wird, verteilen sich die Therapien über einen Zeitraum von 13 Wochen. Unabhängig vom Alter der Patienten wird ein Elternteil in die Therapie miteinbezogen. In der ersten Woche sind Kinder und Eltern gantztägig in der Reha-Einrichtung, übernachten aber zu Hause. In dieser Intensivwoche müssen sie sich von Schule und Arbeitgeber freistellen lassen. Danach schließt sich eine 12-wöchige schul- und ausbildungsbegleitende Therapie mit zwei Nachmittagen pro Woche an. Auf Wunsch kann nach den 13 Wochen die ambulante Nachsorge mit einem Nachmittagstermin pro Woche angeschlossen werden.



„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Sebastian Kneipp (1821-1897, deutscher Priester und Heilkundler)

hen. Durch Nachsorge-Angebote und die enge Einbindung der Eltern ist die Nachhaltigkeit der durchgeführten Maßnahmen größer.

Eine der bundesweit ersten Einrichtungen, welche die ambulante Kinder-Reha anbieten, findet sich in Cottbus – für Lausitzer Familien ein Glücksfall. Das von der Reha Vita im neuen Gesundheitszentrum Ostrow umgesetzte Pilotprojekt bietet die Vorteile einer umfassenden Reha, ermöglicht dem Kind aber zugleich, in seinem sozialen Umfeld zu bleiben.

Es war auch ein Glücksfall für Neele und ihre Familie, die zu den ersten Patienten gehören, die das Angebot wahrnehmen: „Unsere Tochter Neele konnte in ihrem gewohnten Umfeld bleiben und wie gewohnt zur Schule gehen. Auch ihrem Hobby, dem Showtanz, der ihr viel Spaß und Freude macht, konnte sie wie gewohnt nachgehen. Die eingeübte Tanzchoreografie für wichtige Wettkämpfe musste nicht wegen ihrem Fehlen umgestellt werden“, berichtet ihre Mutter.

Kinder-Reha oder Mutter-Kind-Kur?

Wer sich intensiver mit dem Thema Kinder- und Jugendrehabilitation beschäftigt, wird schnell merken, dass es unterschiedliche Angebote gibt und es gar nicht so leicht ist, den Überblick zu behalten: stationär, ganztägig ambulant, wohnortnah ambulant. Und dann gibt es noch die Mutter-Kind-Kur. Beides wird gelegentlich verwechselt, verfolgt aber unterschiedliche Ziele. Bei einer Mutter- bzw. Vater-Kind-Kur steht die Gesundheit des behandelten Elternteils im Fokus. Typische Diagnosen, die zur Kur führen sind Erschöpfungssymptome, psychische Erkrankungen oder Rückenbeschwerden. Kinder sind in der Regel nur als Begleitperson dabei. Haben auch sie gesundheitliche Beschwerden wie Asthma oder Neurodermitis, können sie während der Kur ebenfalls therapeutische Maßnahmen wahrnehmen. Ansonsten ist die Begleitung durch Kinder nur möglich, wenn diese nicht durch andere Personen wie den Papa oder die Großeltern betreut werden können oder wenn sie für eine Trennung von der Mama noch zu jung sind. Antrag und Finanzierung laufen bei der Mutter-Kind-Kur ausschließlich über die Krankenkasse, in den meisten Fällen ist eine Zuzahlung erforderlich.

Die stationäre oder ambulante Kinder-Reha legt dagegen den Fokus auf die Gesundheit des Kindes bzw. Jugendlichen. Kinder mit chronischen Erkran-

kungen wie Adipositas, Asthma, Neurodermitis oder psychischen Auffälligkeiten haben Anspruch auf eine Reha. Eltern dürfen als Begleitperson mitkommen und werden teilweise in die Behandlung mit einbezogen. Beantragt wird die Kinder-Reha beim zuständigen Rententräger, der bei Genehmigung auch die kompletten Kosten, inkl. Lohnausgleich für den mitreisenden bzw. teilnehmenden Elternteil und die Fahrtkosten übernimmt.

Wann ist eine Reha fürs Kind sinnvoll?

Dass die Kosten für eine Reha von der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden, hat einen einfachen Grund: Es geht darum, die spätere Ausbildungs- und dann vor allem Arbeitsfähigkeit zu sichern. Die Weichen dazu werden schon in der Kindheit gestellt. Für eine Kinder-Reha kommen also jene Kinder und Jugendlichen in Frage, die chronisch krank sind und dadurch der regelmäßige Schulbesuch und die spätere Aufnahme einer Ausbildung bzw. Arbeit gefährdet ist. Eine Rehabilitationsmaßnahme kann auch nach einer OP oder akuten schweren Erkrankung sinnvoll sein. „Eine Reha ist immer dann angeraten, wenn ich mit den ambulanten Angeboten im häuslichen Umfeld nicht mehr weiterkomme. Denn während einer Reha können sich mehrere Fachleute über Wochen intensiv um das Kind kümmern“, betont Alwin Baumann. Er leitete jahrelang eine Rehaklinik im Allgäu und etablierte vor zwei Jahren das Netzwerk „Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V.“

Nach seinen Erfahrungen lohnt eine Reha in fast allen Fällen: „Es gibt zwar nur wenige Studien zum



„Die Kinder- und Jugendreha ist ein deutsches Erfolgsmodell. Vergleichbare Angebote gibt es in anderen Ländern nicht, außer in Österreich, wo man das deutsche Modell aufgrund seines Erfolgs übernommen hat.“

Alwin Baumann

Erfolg von Reha-Behandlungen. Aber die wenigen, die es gibt, belegen eindeutig, dass diese Maßnahmen erfolgreich sind. Und auch die Befragungen der DRV zeigen eine sehr hohe Zufriedenheit der Eltern von über 90 Prozent.“

Wer hat Anspruch auf eine Reha?



In einer Kinder- und Jugendrehabilitation erhalten die jungen Patienten passende Therapien unter professioneller Anleitung
© Reha Vita

Damit die Reha bei der DRV beantragt werden kann, muss mindestens ein Elternteil die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen erfüllen, also Pflicht-

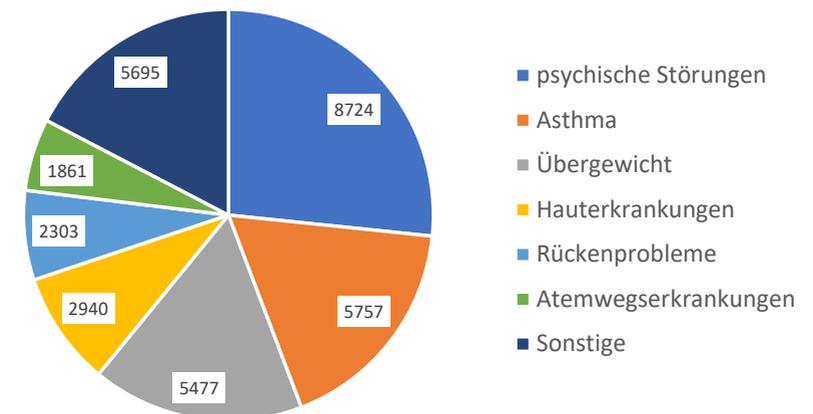
beiträge in die Rentenkasse einzahlen. Bezieht ein Elternteil bereits Erwerbsminderungs- oder Altersrente, erfüllt er ebenso die Voraussetzungen, um eine Kinder-Reha beantragen zu können. Ist kein Elternteil pflichtversichert, ist ein Antrag über die gesetzliche Krankenkasse möglich.

Ein Antrag für eine stationäre Rehabilitation kann ab dem Säuglingsalter bis zum 18. Geburtstag, in Ausnahmefällen auch bis zum 27. Geburtstag gestellt werden. Das Cottbuser Modell richtet sich an Kinder zwischen 8 und 18 Jahren. Bevor eine Reha beantragt werden kann, braucht es eine Empfehlung vom Kinder- bzw. Hausarzt. Bei folgenden Diagnosen kommt unter anderem eine Reha in Frage:

- Adipositas bzw. starkes Übergewicht*
- Allergien
- Atemwegserkrankungen wie Asthma
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis
- Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma
- Erkrankungen der Organe wie Morbus Crohn
- Krebs
- psychische Auffälligkeiten wie ADHS*
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes

*Diese Erkrankungen können in einer ambulanten Reha in Cottbus behandelt werden. »

Gründe für eine Kinderreha



Ein Antrag, drei Formulare

Die Kinder- und Jugendrehabilitation müssen die Eltern direkt bei der zuständigen Rentenversicherung beantragen. Welche das ist, steht auf der Renteninformation, die Arbeitnehmer jährlich zugeschickt bekommen. Für den Antrag brauchen sie drei Formulare:

G0200 – Antrag auf Leistungen zur Rehabilitation für Kinder und Jugendliche (Kinderrehabilitation)

G0600 – Honorarabrechnung zum ärztlichen Befundbericht

G0612 – Ärztlicher Befundbericht zum Antrag auf Leistungen zur Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen (Kinderrehabilitation)



Den Antrag füllen Sie als Eltern aus, den Befundbericht und die Honorarabrechnung der behandelnde Kinder- oder Facharzt. Bei Fragen bieten die Beratungsstellen der Rentenversicherung oder auch die Rehakliniken selbst eine kostenfreie Beratung an. Die Formulare finden Sie unter diesem Link bzw. QR-Code.

Die Klinik wählt in der Regel die Rentenversicherung aus. Wenn Ihnen eine bestimmte Wunsch-

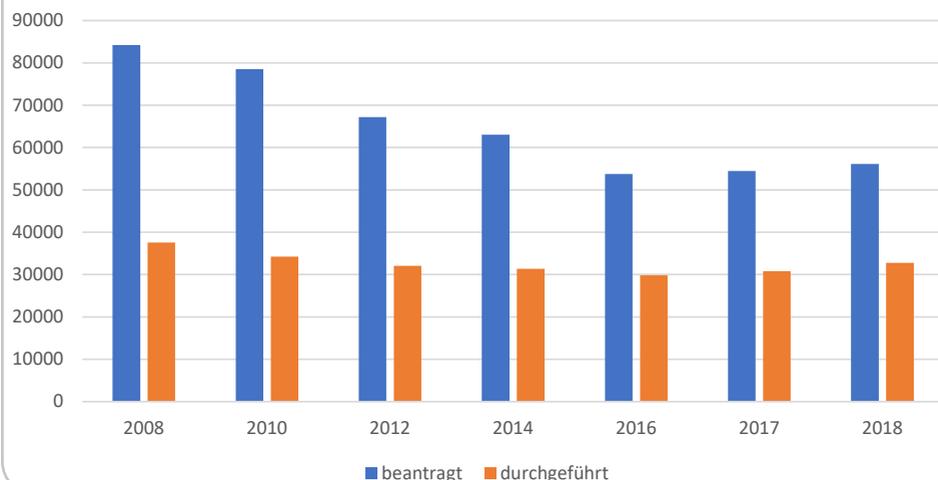
klinik wichtig ist, sollte das im Befundbericht begründet werden. Sollte Ihr Antrag abgelehnt werden, gehen Sie fristgerecht in Widerspruch. Allerdings war die Ablehnungsquote mit knapp zehn Prozent im vergangenen Jahr relativ niedrig.

Ambulant oder stationär?

Bis vor gut zwei Jahren stellte sich die Frage für Eltern überhaupt nicht. Denn bis Ende 2016 war nur eine stationäre Kinder-Reha möglich. Zugleich sanken die Zahlen der durchgeführten Reha-Aufenthalte bei Kindern, obwohl der Bedarf weiterhin hoch war. Von 2008 bis 2016 ging die Zahl der Anträge bei der DRV von gut 84.000 auf knapp 54.000 zurück, was einem Rückgang um 36 Prozent entspricht.

Heißt das, unseren Kindern geht es immer besser, sie sind gesünder und brauchen seltener eine Reha? Mitnichten. Die häufigsten Gründe, warum Kinder und Jugendliche eine Reha in Anspruch nehmen, sind Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten wie AD(H)S. Nach Schätzungen des deutschen ADHS-Infoportals sind hierzulande etwa 500.000 Kinder betroffen. Die Zahl übergewichtiger Kinder stagniert seit Jahren auf einem relativ hohen Niveau, etwa 15 Prozent der Kinder in Deutschland gelten als übergewichtig, mit steigendem Alter nimmt ihr Anteil zu.

Wieder mehr Kinder-Reha



Nachdem die Zahlen jahrelang zurückgingen, geht es seit 2017 wieder bergauf. Quelle: Statistikportal der DRV

„In Deutschland gibt es eine halbe Million Kinder und Jugendliche, die aufgrund einer chronischen Erkrankung von einer Reha profitieren würden. Aber nur 44.000 nehmen sie Anspruch“, rechnet Experte Alwin Baumann vor. Mit seinem bundesweiten Netzwerk für Kinder- und Jugendrehabilitation will er vor allem Familien und Ärzte für das Thema sensibilisieren: „Denn der Hauptgrund für die relativ niedrigen Zahlen ist Unkenntnis. Viele wissen nicht, dass es diese Möglichkeit überhaupt gibt“, sagt Baumann.



Vormittags Schule, nachmittags Therapie im Bewegungsbad – die ambulante Reha macht's möglich. © Reha Vita

Ein weiterer Grund liegt offenbar in der schlechten Vereinbarkeit eines mehrwöchigen stationären Reha-Aufenthaltes mit dem Alltag von Familien. Eine mindestens vierwöchige Fehlzeit auf Arbeit, in der

Schule und eben auch zu Hause, wo vielleicht noch gesunde Geschwister betreut werden müssen, stellt die meisten Familien vor eine logistische und organisatorische Herausforderung.

Daher wurde 2017 die ambulante Kinder-Reha etabliert. Eltern können nun gemeinsam mit ihrem Nachwuchs und dem Kinderarzt zwischen einer stationären oder einer ambulanten Reha-Behandlung wählen. Die Vorteile einer ambulanten Reha sind die wohnortnahe Behandlung und der Erhalt des sozialen Umfelds. Die DRV empfiehlt ein Modell mit einer einwöchigen Intensivphase, in der das Kind und ein Elternteil ganztägig in der Klinik sind. Dem schließt sich eine dreimonatige Behandlung mit wöchentlich zwei Nachmittagsterminen zu je drei Stunden an. Die Eltern fehlen also maximal eine Woche auf Arbeit und können für diese Zeit bei der DRV einen Lohnausgleich beantragen. Die Kinder können während der Intensivwoche nicht weiter zur Schule gehen, aber sich mit Freunden treffen und evtl. auch ihren Hobbys nachgehen. Durch die enge Einbindung der Familie und des sozialen Umfelds sind die Nachhaltigkeit und damit der langfristige Erfolg der Behandlung wahrscheinlicher.

In bestimmten Fällen und bei einigen Erkrankungen kann dennoch eine stationäre Reha sinnvoller sein. Das gilt beispielsweise für Asthma oder Neurodermitis, weil das Kind dann von anderen klimatischen Bedingungen in einem Luftkurort oder am Meer profitieren kann. Auch bei starken seelischen Belastungen wie Mobbing können eine mehrwöchige Auszeit vom gewohnten Umfeld und ein Tapetenwechsel hilfreich sein.

Für die meisten Diagnosen aber kann man sich als Familie guten Gewissens für das ambulante Konzept entscheiden. Hier gibt es derzeit in Deutschland zwei Möglichkeiten: Die ganztägig ambulante Reha in einer stationären Kinderrehabklinik, die im Grunde genauso abläuft wie eine stationäre, einzig die Übernachtung erfolgt zu Hause. Dies geht na- »

Kinder-Reha in Zahlen

Die Kinder- und Jugendrehabilitation macht etwa drei Prozent aller Reha-Leistungen der Deutschen Rentenversicherung DRV aus. 2018 wurden in Deutschland etwa 44.000 Rehamaßnahmen für Kinder und Jugendliche durchgeführt, davon 10.000 über die Krankenkasse als Träger und

33.000 über die Deutsche Rentenversicherung. Bei ihr kamen 1.500 Anträge aus Brandenburg und 3.400 aus Sachsen. Etwa jedes zweite Kind fuhr mit einer erwachsenen Begleitperson zur Reha. Die Ausgaben der DRV für die Kinder- und Jugendrehabilitation lagen 2018 bei 205 Mio. Euro.

türlich nur für Familien, die in direkter Nähe einer solchen Klinik, z.B. an der Ostsee, wohnen. Besser geeignet scheint in Zukunft die klassische ambulante Reha, welche vor allem in Ballungsgebieten aufgebaut werden soll. Die DRV hat dafür ein Eckpunkte-Papier entworfen, in dem aufgeführt ist, wie diese ablaufen sollte und welche räumlich-personellen Voraussetzungen es braucht. In Cottbus wurden sie quasi eins zu eins umgesetzt. Die Reha Vita hat in der Lausitz-Metropole eines der ersten ambulanten Reha-Zentren in Deutschland geschaffen. „Wir waren bereits bei den Planungen für unser neues Gesundheitszentrum Ostrow und haben diese dann noch mal den Vorgaben angepasst“, berichtet Reha Vita-Geschäftsführer Christian Seifert: „So haben wir u.a. einen Aufenthaltsraum, aber auch Räume für Psychologen, Sozialarbeiter und eine Kinderkrankenschwester geschaffen, die ursprünglich nicht vorgesehen waren.“



„Bei unserem Konzept geht es nicht darum, in drei Monaten zehn Kilo zu verlieren, sondern den Alltag der Familien dauerhaft positiv zu verändern.“

Ines Busch, Kinderkrankenschwester Reha Vita

Das sagen die Kinderärzte

„Im Alltag sehen wir, dass betroffene Kinder und Jugendliche komplexe Probleme zu bewältigen haben. Wenn aus ärztlicher Sicht erkennbar ist, dass der Therapieerfolg durch die aktive Teilnahme der Eltern maximiert werden kann bzw. eine Trennung vom Elternhaus, von den Geschwistern oder von Freunden entgegen dem Kindeswohl steht, dann ist die ambulante Rehabilitation, so wie sie in der Reha Vita umgesetzt wird, der stationären Reha vorzuziehen.“

*Dr. med. Birgit Weidner
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin*



In der großen Kochschule lernen die Kinder gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. © Christiane Schleifenbaum

Ambulante Kinder-Reha in Cottbus

Diesen Raum nutzen jetzt regelmäßig die Kinder und Jugendlichen im Rahmen ihrer ambulanten Reha. Im Sommer wurde das Gesundheitszentrum Ostrow eröffnet. Im Januar dieses Jahres startete dann eine erste Gruppe übergewichtiger Kinder und Jugendlicher mit der ambulanten Kinder- und Jugendrehabilitation. Sie werden während der Therapien von einem interdisziplinären Team aus Fachleuten betreut und begleitet: Kinderärzte, Psychologen, Krankenschwestern, Sozialarbeiter, Diätassistenten und sowie Sport- und Physiotherapeuten. Den Kindern und Therapeuten steht mit dem Gesundheitszentrum Ostrow ein modernes Gebäude mit umfangreicher Ausstattung zur Verfügung: unterschiedliche Therapieräume, ein großes, mit unterschiedlichen Wassertiefen ausgestattetes Bewegungsbad, Zirkel- und drei großzügige Gymnastikräume und ein

„Unsere Erfahrung hat zeigt, dass eine Ernährungsberatung selten den gewünschten langfristigen Erfolg bringt. Erforderlich sind nicht nur ergänzende Maßnahmen, wie Bewegungseinheiten, sondern auch die Einbeziehung der Familie. Nicht nur beim Kind muss ein Umdenken stattfinden, sondern auch bei den Eltern und Geschwistern. Die ambulante Rehabilitation setzt genau da an. Sie kann gut in den Lebensalltag junger Heranwachsender integriert werden.“

*Dipl. med. Cornelia Traue
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin*

Seminarraum. Eines der Highlights für die Kids ist die große, modern eingerichtete Kochschule, in der sie gemeinsam mit einem Profi- und angehenden Diätkoch und ihren Eltern gesunde Mahlzeiten zubereiten und probieren können. Denn zum Konzept gehört es, den Alltag der teilnehmenden Familien positiv zu beeinflussen und gesunde Lebensweise nachhaltig im Alltag zu verankern.

Die betroffenen Kinder werden in überschaubaren Gruppen und vom Alter her zusammenpassend über insgesamt mindestens drei Monate therapiert und begleitet. Dann kann sich ein ebenfalls mehrmonatiges Reha-Nachsorgeprogramm anschließen. Los geht es mit einer fünftägigen Intensivwoche, in der die Kinder mit ihren Eltern täglich fünf bis sechs Stunden in der Reha-Einrichtung sind. Schulbesuch und Arbeit bzw. Ausbildung sind in dieser Zeit nicht möglich. Eltern können sich unbezahlt freistellen lassen und einen Lohnausgleich beim Rententräger beantragen, Fahrtkosten werden ebenfalls übernommen. Die Schulen stimmen einer Freistellung in der Regel ebenfalls unkompliziert zu. Unter Anwesenheit der Eltern erfolgen in dieser ersten Woche die Eingangsuntersuchungen durch die Kinderärztin, Psychotherapeutin, Sporttherapeuten und Diätassistenten. Ziel ist es, Kenntnisse über den aktuellen Gesundheits- und Fitnessstand der Kinder und Jugendlichen zu erhalten, mögliche Begleiterkrankungen zu ermitteln sowie Einblicke in die Ess- und Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen. Daneben sind theoretische und vor allem praktische Schulungen Schwerpunkte der ersten Woche, wie z.B. ein Einkaufstraining im Supermarkt für Eltern, gemeinsame Sporteinheiten für Eltern und Kinder oder gemeinsames Kochen und Portionieren der zubereiteten Mahlzeit.

Eltern als Vorbild

„Eltern haben eine entscheidende Vorbildfunktion. Sie sind wichtiger Einflussfaktor, wenn es um Änderungen des alltäglichen Bewegungsablaufs oder der Ernährung ihrer Kinder geht. Die gute Einbeziehung der Eltern ist für den Erfolg der ambulanten Reha-Maßnahme von maßgeblicher Bedeutung“, betont Reha Vita-Geschäftsführer Christian Seifert. „Daher sieht unser medizinisches Konzept vor, dass Eltern als sogenannte ‚Co-Rehabilitanden‘ aktiv teilnehmen und auch unabhängig von ihren Kindern Schulungen und Bewegungsprogramme erhalten.“



Zum Konzept gehören Gesprächsangebote und der Austausch mit „Gleichgesinnten“. © Reha Vita

Nach der Intensivwoche folgt eine 12-wöchige schul- und ausbildungsbegleitende Phase, in der die Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern zweimal wöchentlich am Nachmittag in Gruppen Therapiemaßnahmen wahrnehmen. Dazu zählen z.B. Eltern-Kind-Kochen in der neuen Kochschule, Sporteinheiten im Zirkelraum bzw. in den Kursräumen mit Funktionswänden, Vorträge zu Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung, diverse Entspannungsangebote sowie die Betreuung durch Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten. Da Übergewicht nicht nur zu körperlichen Problemen führt, sondern mit der Zeit auch zu seelischen, wird auch auf mentaler Ebene gearbeitet: „Wir möchten das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen steigern. In einem Selbstbehaup- »



„Im Praxisalltag fehlt es leider an der nötigen Zeit, sich mit einer so komplexen Problemlage wie Adipositas umfassend auseinanderzusetzen. Hierfür braucht es die zeitlichen aber auch personellen Ressourcen eines multiprofessionellen Teams, das man in der hiesigen ambulanten Reha-Maßnahme zur Verfügung hat.“

*Regina Berndt, Fachärztin für
Kinder- und Jugendheilkunde*

tungstraining sollen die jungen Heranwachsenden lernen, mit verbalen Anfeindungen und Mobbing umzugehen. Adäquat dazu werden Eltern einen Vortrag besuchen, indem sie beispielsweise lernen, Ängste ihrer Kinder wahrzunehmen und auf Gefahren zu reagieren“, erläutert Christian Seifert.

Konzept mit nachhaltiger Wirkung

Auch wenn es bei der Diagnose Adipositas langfristig darum geht, Gewicht zu reduzieren, wird der Erfolg der ambulanten Kinder- und Jugendlichenrehabilitation nicht allein auf der Waage gemessen. „Adipositas ist eine chronische – sprich eine länger andauernde, schwer heilbare – Erkrankung und als solche erkennen wir diese an. Wir möchten keinen Wettbewerb unter den Kindern und Jugendlichen entfachen, sondern ihnen helfen, nachhaltig Freude an Bewegung und gesunder Ernährung zu entwickeln und sie motivieren, dass Gelernte langfristig im Alltag umzusetzen“, beschreibt Christian Seifert die Ziele der ambulanten Kinder- und Jugendlichenrehabilitation.

Praktisch heißt das, dass die Familien auch mal Hausaufgaben bekommen, so Seifert: „Sie sollen beispielsweise am Wochenende gemeinsam eine gesunde Mahlzeit zubereiten oder einen Ausflug unternehmen.“ Praktische Alltagshelfer wie Schrittzähler, ein Ernährungstagebuch oder eine Rezeptsammlung helfen ebenfalls dabei, das in der Reha Erlernte auch zu Hause umzusetzen. Zudem werden die Kinder in Sportvereine vermittelt, damit sie auch nach der Reha regelmäßig in Bewegung bleiben.



„Wenn wir es nicht schaffen, die Adipositas schon im Kindes- und Jugendalter zu behandeln, werden die Patienten bis ins Erwachsenenalter dauerhaft Gewichtsprobleme haben, mit allen möglichen Folgeerkrankungen. Je früher die Therapie ansetzt, desto größer sind die Chancen, den Verlauf positiv zu beeinflussen.“

Christian Seifert, Geschäftsführer Reha Vita Cottbus

Denn nach einer klassischen stationären Reha ist es häufig so, dass die neu erlernten Gewohnheiten im oft stressigen Familienalltag abhanden kommen. Um das zu vermeiden, bietet die Reha Vita ein sechsmonatiges Reha-Nachsorgeprogramm an, bei dem einmal wöchentlich Ernährung und Bewegung im Fokus stehen. Zudem arbeitet die Reha Vita eng mit den hiesigen Kinderärzten und Psychotherapeuten zusammen. Das Konzept der ambulanten Reha wurde den Medizinerinnen vorab vorgestellt. Die Resonanz ist positiv, der Bedarf hoch.



Die vielfältigen Therapieräume im Gesundheitszentrum Ostrow ermöglichen die Behandlung von unterschiedlichen Diagnosen – auch unabhängig von einer Reha. © Reha Vita

Die Cottbuser Kinderärztin Regina Berndt begleitet das Konzept als Ärztliche Leiterin: „Die Vorteile der ambulanten Kinder- und Jugendlichen-Rehabilitation der Reha Vita liegen auf der Hand: Das umfassende multimodale Konzept beinhaltet nicht nur Sporttherapien, sondern auch Ernährungsberatung inklusive Einkaufs- und Kochtraining, medizinische Begleitung durch Ärzte und unterstützende Betreuung durch Psychotherapeuten. Gleichzeitig vermittelt das Gruppensetting Akzeptanz und Sicherheit durch das Gefühl „nicht allein“ mit dem Problem zu sein. Die wohnortnahe ambulante Durchführung

der Reha-Maßnahme unter starker Einbeziehung der Eltern erleichtert zudem die langanhaltende Etablierung eines gesünderen Lebensstils im Alltag jeder betroffenen Familie.“

Künftig können in Cottbus neben der Diagnose Übergewicht bzw. Adipositas auch psychische Störungen wie AD(H)S behandelt werden. Christian Seifert ergänzt: „Zunächst beschränken wir uns mit der ambulanten Reha noch auf diese zwei Diagnosen. Perspektivisch ist eine Ausweitung auf weitere Diagnosen denkbar. So behandeln wir im Rahmen der Heilmitteltherapie bereits seit vielen Jahren Kinder mit sprachlichen oder neuropädiatrischen Problemen und haben hier sehr gut qualifizierte Therapeuten.“

Noch gibt es nach Ansicht von Alwin Baumann viel zu wenig ambulante Angebote wie in Cottbus. Von den knapp 33.000 über die DRV durchgeführten Kinder-Rehabilitationen waren nur wenige ambulant. Baumann vermutet, dass bei einer Ausweitung des Angebotes auch deutlich mehr Familien eine ambulante Reha beantragen würden: „Ich gehe davon aus, dass wir in den kommenden Jahren etwa zehn bis 15 Einrichtungen in Deutschland haben werden, die eine ambulante Reha anbieten.“ Dazu kämen die Kliniken, die ambulante ganztägige Reha-Angebote unterbreiten.

Für die Familien ist das Cottbuser Pilotprojekt schon jetzt ein Gewinn, berichtet Ines Busch von der Reha-Vita: „Die Bereitschaft der Eltern ist sehr groß, sie nehmen sogar weite Fahrtwege in Kauf, um ihren Kindern zu helfen.“ So wie die Eltern von Neele, die einen gut 40 km langen Anfahrtsweg haben und dafür auch auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind: „Wie wir es erwartet haben, ist die Belastung für Neele und uns sehr hoch, aber nicht stressig“, berichtet ihre Mutter. Durch gute Absprachen innerhalb der Familie und das Verständnis von Schule und Arbeitgeber, lasse sich die Reha gut in den Alltag integrieren. Ihr Fazit fällt daher schon nach wenigen Wochen rundum positiv aus: „Neele und ich als Mama fahren sehr gern zur Reha, wir sind immer noch sehr motiviert und freuen uns auf die anderen Kinder und ihre Eltern.“

Das sagen die Eltern – zwei Erfahrungsberichte von Lausitzer Familien

„Ausgangspunkt war eine Kontrolluntersuchung meines Sohnes beim Kinderarzt. Im Rahmen dieser

Untersuchung wurden schlechte Blutwerte festgestellt. Anschließend wurde uns seitens der Kinderärztin dieses Reha-Modell vorgestellt. Grundsätzlich stehe ich als Mutter diesen Maßnahmen offen gegenüber, schließlich dient es der Gesundheitsförderung meines Kindes. Ungeachtet dessen sehe ich einen großen Vorteil in diesem Modell, da das Kind seine gewohnte Umwelt nicht verlassen muss und die Maßnahmen bereits nach dem Erlernen in den Alltag integrieren kann. Ungeachtet dessen ist der zeitliche Aufwand für Schularbeiten auch etwas ausgeprägter als unter normalen Bedingungen. Mit einer lösungsorientierten Kommunikation der Schule und des Arbeitgebers ist jedoch nichts unmöglich, daher gilt mein Dank auch beiden Organisationen für das Verständnis und die Unterstützung. Zum jetzigen Zeitpunkt ist die Umsetzung der Sporttherapien besonders lobenswert. Der hohe Grad der Sensibilisierung, welchen mein Kind und ich durch Einzelgespräche und Gruppendynamik erfahren haben, führte schon zu ersten offensichtlichen Erfolgen. Die Gewichtsreduktion meines Kindes bewegt sich momentan zwar nur im marginalen Bereich, dennoch sind äußerliche Veränderungen innerhalb der ersten zwei Reha Wochen seitens der Umwelt schon positiv wahrgenommen worden.“

Familie Knackmuß, Briesen/ Spreewald

„Wir brauchten Hilfe im Kampf gegen die Adipositas unserer Tochter. Wir hatten zunehmend das Gefühl, es nicht mehr ohne professionelle Hilfe in den Griff zu bekommen und gesundheitliche Probleme nicht mehr abwenden zu können. Durch unsere Kinderärztin und durch das Klinikum Cottbus wurden wir auf das Modell der Reha Vita aufmerksam. Erste Kontakte wurden zeitnah hergestellt und was wir hörten, machte uns neugierig, hoffnungsvoll, zuversichtlich und überzeugte. Trotz der hohen Belastung, die uns allen bevorstand, sahen wir grundlegende Vorteile dieses Modells für unsere Tochter und uns. Meine Tochter fühlt sich in der Gruppe sehr wohl und mag besonders das Kochen. Ihre Therapeuten findet sie sehr sympathisch und einfühlend. Ich als Mama finde den Austausch mit den anderen Eltern genauso wichtig wie die Arbeit mit den Therapeuten. Ich habe schon viel Neues rund um Ernährung und Bewegung sehr gut vermittelt bekommen. Viel Spaß habe ich bei den gemeinsamen Bewegungseinheiten mit den Kindern. Nach »

den ersten Wochen sind wir alle sehr glücklich, diesen Schritt gemacht zu haben. Verändert haben wir schon einiges in unserer Ernährung und einen wichtigen Fokus haben wir auf unsere Alltagsbewegungen gelegt.“

Familie Vetter, Weißwasser

Ambulante Kinder-Reha in Cottbus im Überblick

Zielgruppe: Das Reha-Modell richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 18 Jahren mit der Diagnose Adipositas/ Übergewicht oder psychische Störungen (z.B. ADS und ADHS).

Beantragung: Mit dem Befundbericht vom Kinder- oder Hausarzt wird der Antrag bei der Deutschen Rentenversicherung oder Knappschaft Bahn-See gestellt.

Kostenübernahme: Die Deutsche Rentenversicherung als Kostenträger übernimmt sämtliche Kosten

für Therapie, Verpflegung und Fahrtkosten. Auch für den teilnehmenden Elternteil werden sämtliche Kosten übernommen. Ein Lohnausgleich wird ebenfalls gezahlt. Zuzahlungen müssen nicht geleistet werden.

Begleitung durch Eltern: Beim Cottbuser Konzept werden die Eltern bewusst mit einbezogen und nehmen ebenfalls Therapie-Angebote wahr: In der Intensivwoche täglich von 9 bis 15 Uhr und anschließend über drei Monate für einen Nachmittag pro Woche bzw. für ihre Kinder zweimal an einem Nachmittag pro Woche.

Kostenlose Beratung: Interessierte können einen Beratungstermin bei Kinderkrankenschwester Ines Busch vereinbaren: Tel. 0355/48551-234, kinder-reha@reha-vita.de oder persönlich während der Sprechzeiten am Dienstag von 10 bis 12 Uhr und am Donnerstag von 16 bis 18 Uhr.

Rehaphasen der Ambulanten KuJR

Häufigkeit
pro
Woche

5 x
4 x
3 x
2 x
1 x



Zeit

1 Woche	12 Wochen	6 Monate
Intensivwoche	Schulbegleitende Phase	Ambulante Nachsorge/IRENA
5 Tage á 6h	Kinder 2 x 3h Eltern 1 x 3h	Kinder 1 x 90min Ernähr./Bewegung

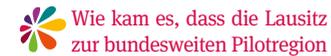
REHA VITA Klinik für Gesundheit und Sport - www.reha-vita.de

Die ambulante Kinder- und Jugendrehabilitation der Reha-Vita begleitet Familien über gut neun Monate mit abnehmender Intensität und lässt sich so gut in den Alltag integrieren.



Für eine erfolgreiche Therapie brauchen wir die Eltern

Cottbus ist der erste Standort in Ostdeutschland, der eine ambulante Kinder- und Jugendrehabilitation anbietet. Wir sprachen mit REHA VITA-Geschäftsführer Christian Seifert über das neuartige Konzept und darüber, warum Eltern eine entscheidende Rolle spielen.



Wie kam es, dass die Lausitz zur bundesweiten Pilotregion für die ambulante Kinder-Reha wurde?

Wir haben in den letzten Jahren gemerkt, dass neben unseren vielfältigen Angeboten für Erwachsene, der Bedarf an Therapie für Kinder und Jugendliche immer mehr steigt. Dafür fehlten unseren engagierten Kindertherapeuten zunehmend die Räumlichkeiten. Daher entschieden wir uns 2017 für den Neubau eines Kinder-Therapiezentrum. Während des Baus wurde das Flexirentengesetz verabschiedet, das erstmals die ambulante Kinder- und Jugendrehabilitation ermöglichte. Wir passten die Baupläne an und konnten Räumlichkeiten für eine Kinderarztpraxis schaffen. Die für die ambulante Kinderrehabilitation erforderliche Kinderärztin sitzt direkt im Haus.

Und war es die richtige Entscheidung?

Ja, definitiv. Im Herbst haben wir beim Kostenträger, der Deutschen Rentenversicherung, unser Konzept eingereicht und es zugleich den hiesigen Kinderärzten vorgestellt. Wir haben schnell gemerkt, dass das Interesse der Ärzte, aber auch der Kinderklinik, sehr groß ist.

Welche Familien nutzen Ihr Angebot?

In der aktuellen Gruppe (Stand: 03/2020) rehabilitieren wir acht Kinder im Alter zwischen elf und 13 Jahren mit jeweils einem Elternteil. Die

Familien kommen aus einem Umkreis von bis zu 60 km nach Cottbus. Einige nehmen einen großen logistischen und organisatorischen Aufwand auf sich, um ihren Kindern das zu ermöglichen. Aber sie machen das gern, weil sie sehen, dass es ihren Kindern wirklich hilft. Einige der Kinder haben es zuvor bereits mit professioneller Ernährungsberatung oder einer stationären Reha probiert, ohne das längerfristige Erfolge zu verzeichnen waren.

Was sind Ihre bisherigen Erfahrungen mit der ersten Gruppe?

Die erste Gruppe, mit der wir Anfang Januar gestartet sind, ist sehr gut angelaufen. Die Kinder sind in etwa einem Alter und harmonieren sehr gut miteinander. Auch die Eltern haben schnell zusammengefunden und sind dankbar, ihre Erfahrungen austauschen zu können.

Warum sind die Eltern Teil der Therapie?

Tatsächlich betreten wir mit der konsequenten Einbindung der Eltern Neuland bei der Kinder- und Jugendlichenrehabilitation. Die Eltern sind bei uns nicht nur Begleitperson oder „Taxifahrer“, sondern nehmen parallel zu ihren Kindern eigene Therapieangebote wahr. Ein Grund dafür ist, dass ohne Veränderung der Lebensgewohnheiten in den Familien keine nachhaltigen Therapieerfolge bei der Behandlung von Adipositas erreicht werden können. Üblicherweise sind

die Eltern diejenigen, die Einkaufen und Kochen oder die Hobbys wie z.B. den Anschluss an Sportvereine mit organisieren, sie sind Vorbild für die Kinder. Deswegen bieten wir auch nach der dreimonatigen ambulanten Reha eine wöchentliche Nachsorge an.

Wie läuft diese ab?

Auch hier sind wir bundesweit Pionier, da bei der Kinder- und Jugendrehabilitation bisher nicht mit Nachsorge-Konzepten gearbeitet wurde. Bei unserem Konzept kommen die Kinder nach Abschluss der Reha für ein halbes Jahr ein Mal wöchentlich für 90 Minuten zu uns. Diese 90 Minuten teilen sich dann jeweils zur Hälfte in Ernährungsberatung und Sport auf. Dieses Angebot können übrigens auch jene Kinder nutzen, die zuvor zur stationären Reha waren.

Ist perspektivisch eine Ausweitung der behandelbaren Diagnosen ange-dacht?

Wir haben bereits die Zulassung für die Behandlung von psychischen Störungen, z.B. ADHS, ADS. Wir wollen uns aber in diesem Jahr zunächst bewusst auf die Behandlung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher konzentrieren. Mittelfristig ist eine Erweiterung des Indikationsspektrums vorstellbar, z.B. auf neuropädiatrische Erkrankungen und Rheuma.



NEU & einmalig in Brandenburg:

Ambulante Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Für Kinder & Jugendliche:

- im Alter von 8 - 18 Jahren
- mit **Adipositas** bzw. Übergewicht
- mit **Psychischen Störungen** (z.B. ADHS, ADS)



Vorteile:

- enge Einbeziehung Eltern/ Geschwister
- schul- und ausbildungsbegleitend (ausgenommen 1-wöchige Intensivphase)
- Verbleib im sozialen Umfeld während gesamter Reha



Interessiert? Beratungstermin vereinbaren oder Sprechzeiten nutzen!

- Ines Busch, Kinderkrankenschwester
Tel. 0355/ 48551 - 234 | kinderreha@reha-vita.de
- Sprechzeiten:
Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 - 18.00 Uhr

Ambulante Kinderreha:
Kosten, inkl. Lohnausgleich
und Fahrtkosten werden
übernommen.