



*ich will mein Leben
wieder finden*

Leben nach Brustkrebs –
Unterstützung für Mütter nach der
Erstbehandlung und für ihre Kinder

Leben nach Brustkrebs – Unterstützung für Mütter nach der Erstbehandlung und für ihre Kinder

Eine bösartige Tumorbildung im Bereich der Brust (Mammakarzinom) ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung von Frauen; jede 10. ist zum Zeitpunkt der Diagnosestellung unter 45 Jahren. Die Diagnose Brustkrebs verändert mit einem Schlag das ganze Leben.

Die onkologische Erstbehandlung beginnt in der Regel schnell. Sie bringt oft starke körperliche und psychosoziale Belastungen. Operationen, Chemotherapie und Bestrahlungen samt Nebenwirkungen werden erlitten und erscheinen dabei unwirklich. Denn die Kontrolle über das Geschehen liegt aus Sicht der Patientinnen allein bei den behandelnden Ärzten, frau fühlt sich „wie im falschen Film“, ohne jede Einflussmöglichkeit.

Nach der onkologischen Primärbehandlung sind die Patientinnen noch lange nicht zurück im eigenen Leben. Nicht immer können die Operationen brusterhaltend durchgeführt werden, Brust(teil)amputationen stellen die Frauen vor die Aufgabe, ihren Körper wieder akzeptieren zu lernen. Und es bleibt die Ungewissheit, ob der Krebs endgültig besiegt ist.

Unter der Krebserkrankung und ihren Folgen leidet nicht nur die Patientin, sondern auch ihr familiäres und soziales Umfeld. Besonders betroffen sind Kinder; sie nehmen die Welt intuitiv

Die onkologische Behandlung hat für viele Patientinnen schwer zu verarbeitende psychische und körperliche Nachwirkungen. Darunter leiden auch Kinder. Mutter-Kind-Reha bietet wirkungsvolle Unterstützung.

wahr und spüren, dass etwas sehr Bedrohliches passiert. Sie benötigen besondere Hilfe, wenn die Mutter Krebs hat.

Die Klinik Saarwald hat ein spezielles Behandlungskonzept für Mütter mit Brustkrebs nach der Primärbehandlung und ihre Kinder entwickelt. Die Frauen werden dabei umfassend behandelt, sie werden entlastet und haben Raum und Zeit für ihre Genesung, den Weg zurück zu ihrem Körper und ins Leben. Die Kinder werden pädagogisch betreut, die Krankheit der Mutter wird kindgerecht aufgegriffen und besprochen.

Indikationen für die Mutter-Kind-Reha nach Brustkrebs-Behandlung:

Psychische und psychosomatische Störungen, z.B.

- Depressionen
- Anpassungsstörungen
- Angststörungen

Typische Beschwerden

Nach der Primärbehandlung des Mammakarzinoms ist das körperliche, psychische und soziale Wohlergehen der Frauen stark beeinträchtigt, die Berufsausübung ist meist nicht möglich. Die Behandlung nimmt daher die Frau in ihrer Ganzheit, in ihrem Lebenskontext in den Blick. Viele unserer Patientinnen haben u.a. diese Belastungen:

- o Nebenwirkungen der onkologischen Therapie, z.B. Übelkeit und Hitzewallungen
- o Schmerzen im Narbengewebe und im Bewegungsapparat
- o Einschränkungen der Schulter-Arm-Beweglichkeit
- o Schwellungen (Lymphödeme) im Arm
- o Selbstwertprobleme, u.a. im Bezug auf die Sexualität
- o Akzeptanzprobleme der Erkrankung und deren körperlichen, psychischen und sozialen Folgen
- o Ängste, insbesondere die Angst vor einem möglichen Rückfall (Rezidiv)
- o Depressionen

Therapieziele

Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald unterstützt die Patientinnen mit gezielter körperlicher und psychosozialer Behandlung dabei, aus dem „falschen Film“ auszusteigen und wieder Regisseurin des eigenen Lebens zu werden. Durch Vorbeugen von Spätfolgen der Erstbehandlung sowie Linderung der Einschränkungen wird die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit Schritt für Schritt wieder aufgebaut.

Neben der Überwindung von Ängsten und Depressionen steht die Wissensvermittlung zu Themen wie Onkologie, Ernährung und Rekonvaleszenz am Beginn der Behandlung. Die Patientin wird so nach und nach Expertin im Umgang mit ihrer Erkrankung. Stand noch während der onkologischen Erstbehandlung das passive Erleiden und Ertragen der Therapien im Vordergrund, so geht es bei der Mutter-Kind-Rehabilitation zunehmend um das aktive Zurückgewinnen der Kontrolle.

Die Patientin lernt ihren Heilungsprozess selbst zu gestalten, indem sie in die Lage versetzt wird, günstig auf ihre individuellen Risikofaktoren Einfluss zu nehmen. Die psychologischen und körpertherapeutischen Angebote helfen, die Erkrankung und den eigenen Körper zu akzeptieren, die Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken und das Selbstwertgefühl wieder aufzubauen. Dieser Prozess wird durch entsprechende medizinische Behandlung unterstützt.

Montag	Dienstag
<i>Frühstück</i>	
Frühsport	Pilates
Yoga	
Qi-Gong	Indikative Gr
<i>Mittagessen</i>	
Meditation	Autogene Training
Selbstverteidigung	
zu den übrigen Zeiten z.T. fre	

Behandlungsangebote

- Mit Lymphdrainage wird das Lymphsystem aktiviert und der Lymphabfluss gefördert, Lymphödeme und Schwellungen abgebaut.
- Physiotherapie wirkt mobilisierend auf Einschränkungen, die aus einer Brustoperation resultieren.
- Ein bedürfnisorientierter Ernährungsplan wird erstellt.

In der Mutter-Kind-Reha lernt die Patientin, den Heilungsprozess selbst zu gestalten, erhält Kontrolle über ihr Leben zurück – und kommt ihren Kindern wieder näher.

- In psychologischen Einzelgesprächen lernt die Patientin, ihre Krankheit besser zu verarbeiten und ihren Körper wieder anzunehmen.
- Um die Patientinnen zu Expertinnen ihrer eigenen Erkrankung und Heilung zu machen, bieten wir Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen der Brustkrebskrankung an.
- Eine Brustkrebskrankung stellt oft auch eine erhebliche finanzielle Belastung dar. Zur Unterstützung bieten wir sozialrechtliche Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen an.
- Durch dosierte Bewegungs- und Sportangebote wie z.B. Nordic-Walking und Aerobic wird die körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufgebaut.
- Yoga hilft nicht nur mit meditativen und körperbetonten Elementen, es werden auch Atemtechniken zur Förderung der Selbstheilungskräfte vermittelt.
- Mithilfe von Entspannungsangeboten werden psychovegetative Spannungszustände reguliert und Ängste abgebaut.
- Bei der Bewältigung psychischer Folgestörungen der Krebskrankung gibt es eine spezielle Angst- und Depressionsbewältigungsgruppe.
- Zum Aufbau eines neuen Körperbewusstseins und einer Selbstakzeptanz werden Tanzprogramme angeboten.
- Im Rahmen von Kreativangeboten können verloren gegangene Ressourcen mobilisiert und neu entwickelt werden. Dies dient dem Aufbau neuer Lebensperspektive.

g	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Depressionsgruppe	Bewegungstanz	Nordic Walking	Angebot Einkaufsfahrt	
	Wirbelsäulengymnastik	Progressive Muskelrelaxation	Pilates	Freiwillige Angebote: Yoga Qi Gong	
Gruppe	Soziale Kompetenz-Gruppe	Psychologisches Einzelgespräch			
	Qi-Gong	Atemtherapie			Sonntagsausflug
	Meditation		Tiefenentspannung		
Freiwillige Angebote, z.B. Mutter-Kind-Interaktion					

Therapieplan von Frau M. für die 2. Woche. Für jede Patientin wird ein eigener, individuell auf sie zugeschnittener Plan erstellt.



ich will mein Leben wieder finden

Sichtlich geschwächt kommt Frau M, 42, in die Mutter-Kind-Klinik Saarwald: ihr wurde ein maligner Tumor in der linken Brust entfernt. Aus Sicherheitsgründen fand nach der Operation eine Chemotherapie und Bestrahlung statt, die seit drei Monaten abgeschlossen sind.

Obwohl ihre Prognosen sehr gut sind, zeigt sie sich im Aufnahmegespräch völlig mutlos. Sie liege nachts wach und grübele über die Frage, warum der Krebs ausgerechnet sie getroffen, was sie falsch gemacht habe. Sie wisse gar nicht, wie sie so weiterleben solle. Mit ihrem Mann könne sie darüber nicht reden, er komme ihr seit der Operation seltsam fremd vor und sie schäme sich auch vor ihm. Arbeiten können sie noch nicht wieder, es falle ihr sehr schwer, mit anderen Menschen zusammenzukommen.

Zur Mutter-Kind-Reha habe sie sich nur aus Sorge um ihre 5jährige Tochter entschieden, die ihr nicht mehr von der Seite weiche, an häufiger Übelkeit und Erbrechen leide und die kaum noch dazu zu bringen sei, in den Kindergarten zu gehen.

Frau M bedurfte viel Zuspruch, damit sie an den Therapien teilnahm. Der Psychologin gegenüber öffnete sie sich nur langsam, konnte dann aber ihre durch die Erkrankung ausgelöste Lebenskrise schrittweise aufarbeiten. Dabei halfen ihr ganz besonders die Gruppensitzungen und der Kontakt zu Frauen mit ganz ähnlichen Problemen.

Die ausführliche Information über die Brustkrebskrankung war für sie ein sehr wichtiger Baustein der Therapie. Vor allem die Möglichkeiten, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun, hat sie schnell aufgenommen. Sie will sich um ergänzende und alternative Therapiemöglichkeiten kümmern und die Anleitung zu einer entsprechenden Ernährung unbedingt umsetzen.

In der zweiten Woche des stationären Aufenthalts fing Frau M auch wieder an, sich zu bewegen. Stand zunächst Nordic Walking an erster Stelle, fand sie schnell Zugang zu körperbetonteren Bewegungsarten wie leichtem Aerobic und Bewegungstanz. Im Gespräch mit der Psychotherapeutin zeigte Sie sich fest entschlossen, ihr Leben wieder zu finden.

Um ihre Tochter machte sie sich nach wenigen Tagen kaum noch Sorgen. Diese wurde schnell in die Kindergruppe integriert und entdeckte dort wieder Spaß an der gemeinsamen Beschäftigung – zumal sie ja in der Klinik sehen konnte, dass es ihrer Mutter täglich besser ging.

Indikationsgerechte Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald

Rehabilitation für Mutter-Kind ist nötiger denn je: Immer mehr Mütter leiden an alltäglicher Überlastung, immer mehr sind krank – oft chronisch. Und die Familienangehörigen, vor allem die Kinder, leiden mit. Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald hilft erfolgreich mit indikationsgerechter und geschlechtsspezifischer Therapie. Ein Schwerpunkt der Klinik sind Angebote für Patientinnen mit Behinderungen und für Mütter mit behinderten Kindern.

Die Klinik Saarwald liegt in einem parkähnlichen Gelände am Ortsrand von Nohfelden, direkt an einem Wäldchen. Ruhe, gesunde Luft (leichte Mittelgebirgslage, 382 m), ein gut ausgestattetes Haus – beste Voraussetzungen für erfolgreiche Therapie!



Die Klinik Saarwald gehört zur Kur + Reha Klinik GmbH, einer Tochtergesellschaft der **Kur + Reha GmbH** des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg. Unsere Rehakliniken für Mütter, Väter und Kinder sind anerkannte Einrichtungen des Müttergenesungswerkes:

Mutter + Kind:

- Rehaklinik Waldfrieden/Buckow – Märkische Schweiz
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald/Nohfelden – Hunsrück

Mutter - Vater - Kind:

- Rehaklinik Feldberg/Feldberg – Schwarzwald
- Rehaklinik Schwabenland/Dürmentingen – Oberschwaben
- Rehaklinik Zorge/Zorge – Harz
- Rehaklinik Borkum/Borkum – Nordsee

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal/Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck/Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Kandertal/Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Thure von Uexküll-Klinik/Glottertal – Schwarzwald

Informationen schicken wir Ihnen gerne zu. Einfach anrufen:

Telefon 0800 2 23 23 73

Unter dieser Service-Nummer übernehmen wir auch gerne die kostenlose Abwicklung aller Formalitäten für die Einleitung eines stationären Aufenthalts – Montag bis Freitag von 8 - 19 Uhr.

Saarwald
Mutter - Kind - Klinik

Buchwaldstraße 74
66625 Nohfelden

Telefon 0 68 52/90 17 -0
Telefax 0 68 52/90 17 50
eMail: Klinik.Saarwald@kur.org

Träger:

Kur + Reha
Klinik GmbH

Infos auch unter www.kur.org

Die Fachkonzepte

Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald hat diese Fachkonzepte für indikationsgerechte Therapie entwickelt:

- Down-Syndrom
- Angststörungen
- Depression
- Migräne
- Leben nach Brustkrebs

Diese und weitere Fachkonzepte der Kliniken der Kur + Reha GmbH finden Sie im Internet - oder wir schicken Sie Ihnen gerne zu. Einfach anrufen!



Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken nach §20 Abs.2a SGB IX