

Junge Erwachsenen Reha - Zeit für einen Neustart!

Als junger Mensch an Krebs zu erkranken, ist schon dumm genug. Wenn man dann aber nach einer anstrengenden Therapie eine Auszeit braucht, Zeit für sich selbst, Betreuung für den geschwächten Körper, kurz eine Reha... Dann sendet man an seine Krankenkasse einen Antrag und bekommt im Normalfall einige Vertrags-Kliniken vorgeschlagen. Sieht man sich die Internetseiten oder Broschüren dieser Kliniken an, so sieht man ältere Menschen gemütlich einen Kaffee trinken, Boule spielen, oder etwas Aqua-Gymnastik machen. Dann denkt man sich als junger Mensch vielleicht: „Nein, danke. Dann brauche ich keine Reha, da passe ich nicht rein.“

So war es auch in meinem Fall. Nach anderthalb Jahren Krankenhaus Tag ein Tag aus, wollte ich dieser sterilen Welt entfliehen. Kein Patient wird sich in einem Krankenhaus wohlfühlen. Aber für junge Menschen ist dieser Ort noch ungewohnter, noch unpassender. Einfach nicht altersgerecht! Und dann will man nicht gleich wieder in eine Einrichtung, die noch weniger altersgerecht ist! Also wird der Gedanke an eine Reha schnell verworfen. Aber das muss und darf nicht sein! Es gibt sie, die Reha für junge Menschen.

Um seine passende Klinik zu finden, muss man erst einmal definieren: „Was ist jung?“. Grob gefasst kann man sagen, dass eine JER Menschen in einem Alter von 18-30 erfasst. Unter 18 Jahren gibt es Familien-Reha's, bei welchen die Eltern gleich mit betreut werden. Über 30 gibt es in „normalen“ Kliniken immer häufiger Angebote von 30PLUS Gruppen oder ähnlichem. Aber die jungen Menschen von 18 - 30 Jahren standen immer etwas zwischen den Stühlen. Hier kommt die JER ins Spiel. Unter dem Begriff JER versteckt sich die Bezeichnung „Junge Erwachsenen Rehabilitation“. Zwar ist das Angebot in Deutschland noch gering für junge Menschen mit Krebs, aber das Angebot wächst und verbessert sich jedes Jahr! Aus Erfahrung kann ich von zwei Kliniken berichten, die auf diese Art Betreuung einen enormen Schwerpunkt gesetzt haben.

Im nördlichen Deutschland baut die Fachklinik Bad Oexen ihr Angebot für junge Erwachsene stetig weiter aus. Vor wenigen Jahren wurde zu diesem Zwecke ein schicker Neubau neben dem Haupthaus gebaut. Die Klinik ist groß und umfasst auch spezielle Reha-Programme für Kinder, Familien, ein 30PLUS Programm und einen „normalen“ Reha Bereich für die älteren Jahrgänge. Das Gelände der Klinik ist wundervoll gestaltet, die Zimmer des JER Bereiches luxuriös groß. Leider schaffte es die Klinik in meiner Reha-Dauer von 4 Wochen nicht immer den Spagat, sportliche Angebote für 60+ und junge Erwachsene in gleichem Maße gut anzubieten. Dahingegen war die soziale Betreuung hervorragend. Aufklärung über Rechte und Pflichten mit einer Behinderung, Kochkurse, Coaching und sogar Schminkkurse für Frauen ohne Wimpern/Augenbrauen wurden angeboten. Und das Essen war vorbildlich gesund und vielfältig. Eine ketogene Ernährung ist auf Anfrage sogar auch möglich.

Im malerischen Schwarzwald im Süden von Deutschland liegt die Katharinenhöhe. Diese Klinik hat sich alleine der Rehabilitation von jungen Menschen verschrieben. Die Anlage ist deutlich kleiner, aber nicht minder schön. Auch hier liegt neben der JER ein großer Fokus auf der Familien-Reha. Im Gesamten wirkt die ganze Klinik deutlich jünger. Die Zimmer sind kleiner, oftmals mit zwei Patienten belegt. Dies dient aber auch dem Reha-Konzept. Hier ist alles auf eine Gruppen-Reha ausgelegt. Inklusion und gegenseitige Stärkung werden von dem äußerst kompetenten psychosozialen Team enorm gut gefördert. Der Umgang ist warmherzig und familiär. Leider war in dieser Klinik das Essen verhältnismäßig unausgewogen. Jedoch war die Küche stets bemüht, im Rahmen ihrer Möglichkeiten auf Wünsche einzugehen. Und neben dem überdurchschnittlich guten Sportangebot gab es viele Möglichkeiten sich künstlerisch auszutoben. Nicht zuletzt durch die tollen Freizeitangebote (Hochseilklettergarten, E-Bikes, im Winter Langlauf...) konnte ich hier 4 wundervolle Wochen verbringen.

Neben diesen beiden Kliniken gibt es viele andere, welche mittlerweile über ein Betreuungskonzept für junge Menschen verfügen. Jede Klinik setzt ihren Schwerpunkt ein klein wenig anders. Aber auf Nachfrage kann man gut herausfinden, welche Klinik für einen passt. Man muss nur wissen, nach was man fragt!