



Katharinenhöhe



# Reha bei **Hodentumoren**

für Jugendliche und  
junge Erwachsene

# Warum Reha?

Durch unsere langjährige Erfahrung und spezielle Kompetenz bei Hodentumoren haben wir viele Möglichkeiten, eine erfolgreiche Reha zu gestalten. Unser Grundprinzip ist es, individuell auf die Bedürfnisse von Jugendlichen und jungen Erwachsenen einzugehen und auf die jeweilige Situation zugeschnittene Behandlungspläne zu erstellen.

- Viele Erlebnisse in der Reha werden euch gut tun und helfen, (wieder) Selbstsicherheit und Zufriedenheit zu finden
- Auch wir können nicht alle Krankheitsfolgen beseitigen, aber wir werden mit euch zusammen Wege finden, damit bestmöglich umzugehen
- Wir kümmern uns um eure Fragen
- Wir suchen und finden mit euch Ideen und Perspektiven für zu Hause, für Alltag, Schule und Beruf
- Wir helfen euch dabei, eure Stärken und Möglichkeiten neu zu entdecken





*„Ich bin viel fitter  
geworden, das hätte  
ich nie gedacht.  
Jetzt freue ich mich  
wieder auf meine  
Arbeit!“*

*(Eric, 27.)*

# Allgemeine Infos zur Reha

- Ihr seid 4 Wochen zusammen mit Gleichaltrigen, die Ähnliches durchgemacht haben
- Wichtige Rehazielen für alle: Spaß, Erfolgserlebnisse und ein positives Gemeinschaftsgefühl
- Stärkung durch Bewegung, Sport, Ausflüge und viele andere Einzel- und Gruppenangebote
- Viele Aktivitätsmöglichkeiten (Sporthalle, Fitnessraum, Schwimmbad, Sportgelände und Basketballplatz im Freien...)
- Gemeinsam (wieder) in eine gute Tagesstruktur finden
- Möglichkeiten zur Wahrnehmung von Kunsttherapie sowie begleitenden Einzel- und Gruppengesprächen
- Für die Altersgruppen 15-17, 18-22, 23-28 Jahre

„Endlich mal andere in  
meinem Alter, das war  
das Wichtigste!“ (Simon, 26 J.)





# Spezielle Infos zur Reha

- Wieder fit werden durch ein angepasstes Training und betreute Sportmöglichkeiten auf unterschiedlichen Leistungsniveaus
- Medizinische, ernährungs- und gesundheitsbezogene Beratung und Unterstützung
- Förderung der Konzentrations- und Merkfähigkeit durch Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Anti-Fatigue-Training
- Schulische Förderung und Beratung (Nachteilsausgleich)
- Berufsbezogene Unterstützung, sozialrechtliche Beratung

*„Die Krankheit ist viel weiter weggerückt. Das tut sehr gut.“* (Nils, 21.)



*„Durch die Gespräche  
mit anderen in meinem  
Alter fällt es mir viel  
leichter, die Verände-  
rungen zu akzeptieren!“*

*(Armin, 18 J.)*





# Aktiv sein

Spaß, Lebensfreude und Erfolgserlebnisse haben hier einen festen Platz. Die abwechslungsreiche Vielfalt der Aktivitätsangebote bietet allen Patientinnen und Patienten die Möglichkeit zur Teilhabe – ob noch sehr geschwächt, vielleicht sogar auf Hilfsmittel angewiesen oder bereits wieder ziemlich fit.

Gemeinsame Unternehmungen, Neues kennenlernen, überraschende Entdeckungen machen und dabei wieder einmal von Herzen lachen – das verstehen wir in der Katharinenhöhe unter aktiv sein.

Der Bogen an Freizeitaktivitäten spannt sich dabei von zahlreichen kreativen Angeboten über Ausflüge bis hin zu selbst organisierten Grillfesten und Aktionen. Und natürlich bieten Sporthalle, Schwimmbad und Außengelände vielfältige Sportmöglichkeiten.



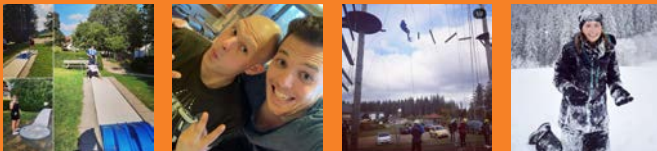
# Mehr als Reha

Zusammen mit Gleichaltrigen könnt ihr bei uns spannenden Aktivitäten nachgehen, wie z. B. Bowlen in unserer eigenen Bowlingbahn, Hochseilgarten, Fackelwanderungen, Sommer- und Wintergrillen, gemeinsame Themenabende (wie Krimidinner), Billard und Tischtennis.

Oder gemeinsam tolle Ausflüge unternehmen, z. B. an den Bodensee oder nach Freiburg. Im Sommer könnt ihr bspw. die Sommerrodelbahn besuchen, den Baumkronenweg entdecken oder Bogenschießen – Im Winter könnt ihr bei uns Skilanglaufen, Schneeschuhlaufen u. v. m.



## Jeder kann mitmachen



· katha4.o  
· jugendreha\_katha



· katharinenhoehe







Wieder aufleben!

**Katharinenhöhe**

# Kontakt

Anmeldung Reha  
für Jugendliche und  
junge Erwachsene:

**Manuela Beck**

Tel.: +49 7723 / 6503 -114

Mail: jugendreha@katharinenhoehe.de

Für medizinische  
Fragen:

**Dr. med. Siegfried Sauter**

Ärztlicher Leiter

Schwerpunkt: Onkologie, Sozialmedizin

Tel.: +49 7723 / 6503 -123

Mail: siegfried.sauter@katharinenhoehe.de

Für psychosoziale  
Fragen:

**Henning Ross**

Diplom-Psychologe

Leiter der Rehabilitation Jugendlicher  
und junger Erwachsener, Klinischer Neuro-  
psychologe, Psychodramatherapeut

Tel.: +49 7723 / 6503 -550

Mail: henning.ross@katharinenhoehe.de

**Stephan Maier**

Geschäftsführer und Psychosozialer Leiter

Tel.: +49 7723 / 6503 -111

Mail: stephan.maier@katharinenhoehe.de

Rehabilitationsklinik Katharinenhöhe gGmbH

Oberkatzensteig 11

78141 Schönwald im Schwarzwald

Tel.: +49 7723 / 6503 -0

**www.katharinenhoehe.de**