

### Was ist das eigentlich?

---

Körperliche Aktivität kann während und nach einer Krebstherapie dazu beitragen, Komplikationen und Nebenwirkungen abzumildern oder auch zu vermeiden. Auch nach einer Tumorerkrankung können körperliche Aktivität und Sport nachweislich das Rückfallrisiko reduzieren.

Deshalb möchten wir in der Klinik Park-Therme die Patienten während ihres Reha-Aufenthaltes für sportliche Aktivitäten begeistern und sie dabei unterstützen diese auch nach der Reha in ihren Alltag zu integrieren. Aus diesem Grund bieten wir seit November 2016 das Nachsorge-Programm „MoVo-LISA“ im Rahmen einer verhaltensbezogenen Bewegungstherapie an.

Die etwas fremdartig klingende Bezeichnung des Programms setzt sich aus mehreren Begriffen zusammen.

**MoVo = Motivation und Volition**

**LISA = Lebensstil-Integrierte Sportliche Aktivität**

Die meisten Patienten verfügen bereits über eine sportliche Grundmotivation und wissen, dass körperliche Betätigung zu Gesundheit und Genesung beiträgt. Die Volition, also die bewusste und willentliche Umsetzung von Zielen ist dagegen die größere Herausforderung.

Dieser Herausforderung widmet sich das Programm:

*Ziel ist es, gemeinsam mit dem Patienten Lösungsansätze für seine inneren und äußeren Barrieren zu suchen und einen individuellen Bewegungsplan zu erstellen, den der Patient gut in seinen Alltag integrieren kann.*

Geeignet sind vor allem diejenigen Patienten, die während ihres Reha-Aufenthalts Spaß an sportlichen Aktivitäten zeigen und auch motiviert sind, sich in Zukunft mehr zu bewegen, allerdings Schwierigkeiten haben, ihre guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

# Wie funktioniert das Programm?

---

Das Programm wird nach einem festgelegten Leitfaden durchgeführt.

## 1. Ziele formulieren

Zu Beginn des Programms werden die Teilnehmer in einer Gruppendiskussion gebeten, ihre Ziele zu formulieren. Der eine wünscht sich eine Gewichtsreduktion, eine andere erhofft sich Schmerzlinderung oder die Steigerung der Beweglichkeit.

## 2. Konkrete Bewegungsidee erarbeiten

Stehen die Ziele fest, sollen konkrete, planbare und wirksame Bewegungsideen dabei helfen, diese auch zu verwirklichen. Mit dem 3pw Check (Passend, Praktikabel, Präzise, Wirksam) haben die Teilnehmer die Möglichkeit der Selbstkontrolle: „Sind meine Ideen tatsächlich dazu geeignet, um mein Ziel zu erreichen?“

## 3. Bewegungsbuch anlegen

In einem Bewegungsbuch werden alle Bewegungsideen schriftlich festgehalten und zu einem verbindlichen Bewegungsplan zusammengefasst. Die zentralen Leitfragen sind:

**Was** ist meine Bewegungsidee?

**Wann** möchte ich sie ausführen?

**Wo** möchte ich sie ausführen?

**Mit Wem** möchte ich sie ausführen?

## 4. Barrieren überwinden

Die Letzte Sitzung befasst sich mit Barrieren und Hindernissen, welche die guten Vorsätze des Bewegungsplans zunichtemachen können. Die Teilnehmer sollen ihre persönlichen Hindernisse identifizieren und konkrete Lösungen zur Überwindung dieser Barrieren finden. Dabei können Ideen der anderen Patienten und die Unterstützung des Moderators gewiss helfen und inspirieren.

## 5. Selbstbeobachtung und Kontrolle

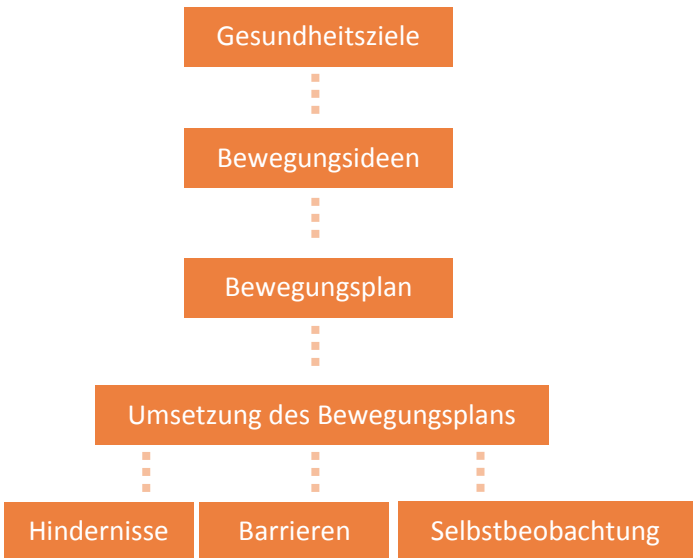
Nach der Reha können die Teilnehmer ihr Bewegungsbuch weiter nutzen und kontrollieren, ob sie ihre Bewegungsideen umsetzen. Gegebenenfalls können Änderungen oder Erweiterungen im Plan vorgenommen werden.

# Der Bewegungsplan

*Wichtig ist das Bewusstsein, dass es **nicht** den perfekten Bewegungsplan für Jedermann gibt.*

Was für den einen praktikabel und realisierbar wirkt, kann für den nächsten eine gesundheitlich oder zeitlich nicht zu stemmende Herausforderung darstellen.

Daher geht es bei MoVo-Lisa darum, dass jeder Teilnehmer sich individuell Ziele steckt und Ideen sammelt. Schließlich muss sich auch jeder eingestehen, welche Barrieren ihn persönlich bisher daran gehindert haben, Sport zu treiben oder welche inneren oder äußeren Umstände ihn auch jetzt daran hindern könnten, den Bewegungsplan konsequent durchzuführen.



## Was bringt das Programm?

---

### Feedback von Absolventen

---

„Ich hatte während meiner Reha **Spaß am Sport**. Jetzt weiß ich aber, wie ich auch zu Hause weiter machen kann.“

„Das Programm hat mir den berühmten ‚Nackenschlag‘ verpasst. Ich weiß nun, wie ich meine **persönlichen Hindernisse umgehen** kann.“

„Ich habe gelernt, **mehr an mich selbst zu denken** und Sport fest in meinen Alltag einzubinden – weil es mir gut tut.“

„Ich hatte vor der Reha schon den guten Vorsatz mich sportlich zu betätigen. Jetzt habe ich einen **Antrieb bekommen**, es auch wirklich umzusetzen.“

*Vielleicht hat Fr. Wehrle Ergänzungen?*

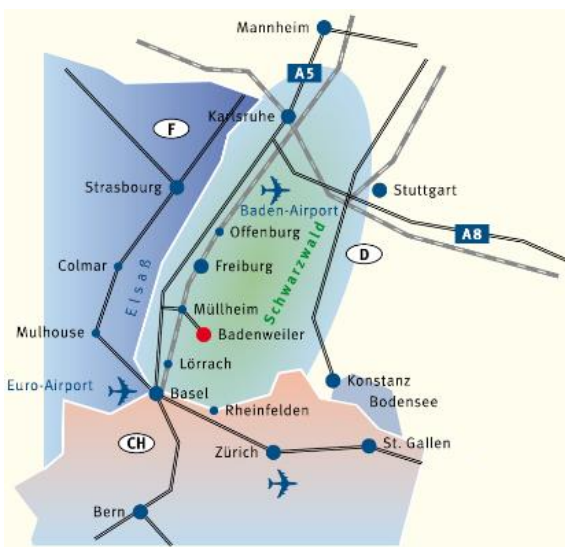
## Und so finden Sie uns

### Anreise mit dem PKW

Verlassen Sie die A5 Karlsruhe-Basel an der Ausfahrt Müllheim-Neuenburg. Fahren Sie dann Richtung Badenweiler. In Badenweiler biegen Sie beim Sportbad rechts ab in die Ernst-Eisenlohr-Straße. Hier befindet sich die Park-Therme.

### Anreise mit der Bahn:

Der ICE Bahnhof Freiburg ist gut im Fernverkehr der Bahn eingebunden. Ein klinikeigener Shuttlebus fährt jeden Dienstag und Mittwoch um 13:00 Uhr von Freiburg nach Badenweiler.



Hamm-Kliniken GmbH & Co. KG

### **Klinik Park-Therme**

Fachklinik für onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Ernst-Eisenlohr-Straße 6

79410 Badenweiler

Tel.: +49 (0) 76 32 / 71 - 0

Fax: +49 (0) 76 32 / 71 - 413

[park-therme@hamm-kliniken.de](mailto:park-therme@hamm-kliniken.de)

[www.hamm-kliniken.de](http://www.hamm-kliniken.de)

Den **Menschen** sehen,  
den **Patienten** begleiten.



# MoVo

L I S A



Mit **MoVo-LISA** zum  
körperlich aktiven Lebensstil!

Hamm-Kliniken GmbH & Co. KG

***Klinik Park-Therme***

Fachklinik für onkologische Rehabilitation und  
Anschlussrehabilitation (AHB/AR)

Ein Konzept der

**Universität Freiburg**

(Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Prof. Dr. Wiebke Göhner, Dr. Caroline Mahler)

[www.hamm-kliniken.de](http://www.hamm-kliniken.de)

