

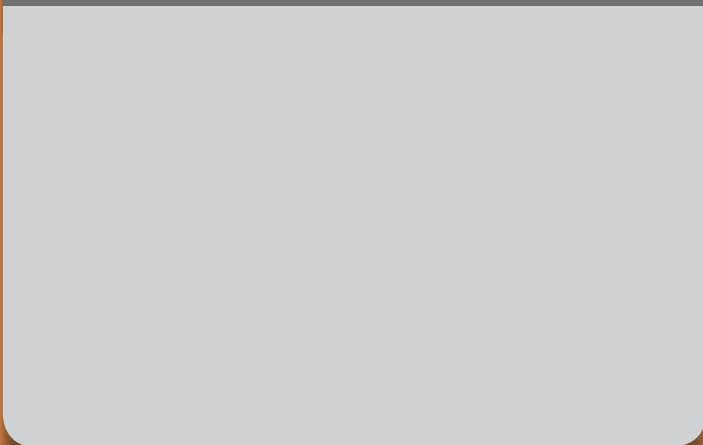


Bei dem Campaufenthalt profitieren die Kinder und Jugendlichen von dem allergenarmen Gebirgsklima in rund 1.000 m Höhe. Hier können Asthmatiker frei durchatmen.

Die Asthma-Camps werden durchgeführt vom Netzwerk Asthma. Daran beteiligt sind:

- CJD Berchtesgaden – Asthmazentrum
- CJD Asthmazentrum Dortmund
- CJD Düsseldorf Therapiezentrum
- Asthmasport- und Selbsthilfegruppe Erlangen – Nürnberg
- Institut für angewandte Verhaltensmedizin

Ihr zuständiger Netzwerkpartner:



CJD-16-05-723-3

## CJD Berchtesgaden Asthmazentrum

Buchenhöhe 46  
83471 Berchtesgaden  
fon 08652 6000-0  
www.cjd-asthmazentrum.de



Das Asthmazentrum ist eine Teileinrichtung im CJD Berchtesgaden – Gesundheit · Bildung · Beruf  
Träger ist das Christliche Jugenddorfwerk Deutschlands  
Teckstraße 23 · 73061 Ebersbach · www.cjd.de

Anreise mit der Bahn:

Berchtesgaden ist mit der Bahn gut zu erreichen. Vom Bahnhof Berchtesgaden fährt die Buslinie 838 bis zur Haltestelle Buchenhöhe.

Anreise mit dem Auto:

Über die A8 München-Salzburg, Ausfahrt Bad Reichenhall, auf der B21/B20 nach Berchtesgaden, dort rechts auf die B319 Richtung Obersalzberg/ Roßfeld/ Buchenhöhe; oder: A10 nach Österreich (Vignettenpflicht!), Richtung Villach, Ausfahrt Salzburg Süd, auf der B305 bis Berchtesgaden, weiter s.o.



Das CJD bietet jährlich 155.000 jungen und erwachsenen Menschen Orientierung und Zukunftschancen. Sie werden von 9.500 hauptamtlichen und vielen ehrenamtlichen Mitarbeitenden an über 150 Standorten gefördert, begleitet und ausgebildet. Grundlage ist das christliche Menschenbild mit der Vision „Keiner darf verloren gehen!“.



CJD Berchtesgaden  
Asthmazentrum



# Asthma-Camp

und Dir geht nie die Puste aus





## Wozu gibt es Asthma-Camps?

Asthma kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Das muss aber nicht sein! Wer mit seiner Krankheit richtig umgeht, kann sie in den Griff bekommen. Deshalb sollten asthmakranke Kinder und Jugendliche an einem Asthma-Verhaltenstraining (AVT) nach den Vorgaben der Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung im Kindes- und Jugendalter teilnehmen. Sie lernen dabei u.a., wie sie Asthmaanfälle vermeiden und Medikamente richtig einnehmen. Die Ziele des Asthma-Verhaltenstrainings sind gesundheitliche Stabilisierung, weniger Fehlzeiten in der Schule, weniger Krankenhausaufenthalte und ein selbstsicherer Umgang mit der Erkrankung. Das Training wird als zweiwöchiges Asthma-Camp im CJD Berchtesgaden durchgeführt.

### Lerninhalte

- medizinisches Wissen über Asthma
- Diagnose und Behandlung
- richtige Anwendung von technischen Hilfsmitteln und Medikamenten
- Hilfstechniken, z.B. Atemtechniken
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Asthmaauslösern
- Krankheitsmanagement, Aufbau einer positiven Bewältigungsstrategie
- Asthmaanfälle vermeiden lernen
- Verhaltenstraining für den richtigen Umgang mit Asthma in Schule, Berufsausbildung und Freizeit
- Asthma und Sport – wie geht's problemlos?
- Asthma in der Familie – wie geht die Familie mit der Situation gemeinsam um?

### Anmeldung

Die Kosten für das Training übernehmen alle Krankenkassen. Die Kosten für Unterkunft, Betreuung usw. übernehmen verschiedene Krankenkassen auf Antrag. Oft wird ein Eigenanteil in Höhe von etwa 200 € gefordert. Härtefallregelungen bestehen.

Wenn Sie Interesse an einem Asthma-Camp haben, wenden Sie sich bitte an den für Ihre Region zuständigen Netzwerkpartner (siehe Rückseite). Dieser wird Sie gerne mit weiteren Informationen unterstützen und mit Ihnen gemeinsam die Anmeldung sowie die Beantragung der Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse vornehmen.



## Wie läuft das Camp ab?

Während des Asthma-Camps findet das Asthma-Verhaltenstraining in altersgerechten Gruppen mit jeweils fünf bis sieben Kindern und Jugendlichen meist vormittags statt. Am Nachmittag bietet ein gesundheitspädagogisches Sport- und Aktivitätsprogramm die Möglichkeit, das Gelernte praktisch anzuwenden und zu üben. Ob beim gemeinsamen Sport in der Schwimmhalle, auf dem Sportplatz oder in der Turnhalle, beim Wandern in der Umgebung oder auch in der zentrumseigenen Disco: Immer ist der eigenverantwortliche Umgang mit der Erkrankung gefordert. Das Training der Eltern erfolgt wohnortnah. Jüngere Kinder können von ihrer Familie begleitet werden. Das Training der Eltern erfolgt dann im Camp.