

# Infomappe



DEUTSCHER ARBEITSKREIS  
FÜR FAMILIENHILFE E.V.



*Eltern-Kind-Fachklinik  
Seefrieden*

# Herzlich willkommen in der Fachklinik Seefrieden!

Schön, dass Sie da sind und die nächsten drei Wochen mit uns verbringen werden! Diese Infomappe soll Ihnen als Orientierung dienen: Was ist am ersten Tag wichtig, was für Ziele können Sie sich hier stecken, wie laufen die nächsten drei Wochen ab und wo können Sie ganz konkret was und wann erledigen. Alles kann diese Infomappe bestimmt nicht beantworten - Fragen Sie uns jederzeit, wenn Sie bei etwas unsicher sind, wenn Sie etwas nicht wissen oder wenn Sie irgendeine Unterstützung benötigen!

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden

## Inhaltsverzeichnis

1. Gerade angekommen: Das Wichtigste für den ersten Kurtag .....	3
2. Und am nächsten Morgen:.....	3
3. Kurablauf - das erwartet Sie die nächsten drei Wochen.....	5
a. Kinderbetreuung .....	5
b. Zeit bewusst nutzen .....	6
c. Ostseeluft schnuppern .....	7
d. Austausch untereinander .....	7
e. Therapien .....	7
4. Unsere Abteilungen - was kann ich wo machen?.....	9
5. Unsere Klinik- Vom Appartement bis zum W-LAN .....	15
6. Hygiene- Selbstschutz für eine Kur ohne Krankheit .....	19
7. Feedback.....	20
8. Informationen für ein gutes Miteinander .....	21
9. Stichwortverzeichnis .....	23

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wählen wir in unserer Klinik die männliche Form. Diese Bezeichnungen beziehen sich aber stets auf beiderlei Geschlechter und auf alle anderen auch.

## 1. Gerade angekommen: Das Wichtigste für den ersten Kurtag

Reisen mit Kindern ist eine Herausforderung - egal ob Sie mit der Bahn oder mit dem Auto gefahren sind. Wir versuchen deshalb, so wenige Termine wie möglich auf den Anreisetag zu legen. In der Regel finden lediglich Kinderarzttermine für Vorsorgekinder noch am Anreisetag statt, so dass Sie sich in Ruhe einrichten und orientieren können.

Wenn wir Sie auf Ihr Appartement bringen, erhalten Sie neben dieser Infomappe folgendes:

- Terminplan für den nächsten Tag
- Behandlungsvertrag
- Entbindung von der Schweigepflicht
- Informationen zum Verhalten bei Magen-Darm-Infekten
- Fragebogen für das psychologische Aufnahmegespräch und „GHQ“-Bogen
- Erinnerung Eigenanteil und Angebotskosten
- Zimmerkontrollbestätigung
- Ostseekarte (Kurkarte).

Um 16:15 Uhr findet eine **Begrüßung im Speisesaal** statt, bei der Ihnen Ihr Sitzplatz gezeigt wird und Sie Einzelheiten zum Speiseplan erfahren. Wenn Sie aufgrund einer späteren Anreise an der Begrüßung nicht teilnehmen können, kommen Sie zu den Abendessenzeiten von 17:00 – 18:30 Uhr in den Speisesaal und melden Sie sich bei unserem Servicepersonal.

Sie können sich am Anreisetag schon im Haus und speziell in der **Kinderbetreuung** umsehen. Unsere Mitarbeiter beantworten Ihnen hier gerne Fragen.

Die **Rezeption** ist an jedem Anresemittwoch bis mindestens 17:00 Uhr geöffnet. Sollten Sie danach noch Fragen haben oder etwas für die Nacht benötigen, wenden Sie sich an das Pflegepersonal im **Schwesternzimmer**. In medizinischen Notfällen erreichen Sie die diensthabende Pflegekraft jederzeit von den Haustelefonen auf Ihrem Appartement unter der **Telefonnummer 222**. Das Bereitschaftszimmer, in dem die Nachtschwester schlafen, erreichen Sie unter der Nummer 224.

## 2. Und am nächsten Morgen:

Unser **Frühstücksbuffet** steht in der Zeit von 07:00 - 08:30 Uhr für Sie bereit. Termine, die Sie am zweiten Tag haben, sind in Ihrem farbigen Hefter im **Terminplan** aufgeführt.

Ein wesentlicher Bestandteil des zweiten Kurtages ist es, Ihr **Kind** mit einem guten Gefühl abgeben zu können. Warum uns dies ein wichtiges Anliegen ist, können Sie auf Seite 5 ausführlich nachlesen.

Sie haben im Laufe des Tages Ihre **ärztliche Aufnahmeuntersuchung**. Für dieses Gespräch ist es wichtig, dass Sie es in Ruhe und ohne das Beisein Ihrer Kinder führen können. Bitte bringen

Sie die unterschriebene Schweigepflichtentbindung und den ausgefüllten Behandlungsvertrag zu Ihrem ärztlichen Aufnahmegespräch mit.

Am Nachmittag steht eine Info-Runde auf Ihrem Terminplan, in der sich die Leitung vorstellt und Ihnen das Haus in einem Rundgang zeigt.

Am zweiten oder dritten Kurtag findet das **psychologische Aufnahmegespräch** statt. Um die Gesprächszeit gut zu nutzen, bringen Sie bitte die Fragebögen zum psychologischen Aufnahmegespräch mit. Wir empfehlen Ihnen, sich im Vorhinein zu überlegen, was Sie mit dieser Kur für sich erreichen möchten.

### **3. Kurablauf - das erwartet Sie die nächsten drei Wochen**

Viele Familien sind heute hohen Belastungen ausgesetzt. Nicht nur unerwartete schwere Lebensereignisse, existenzielle Krisen oder pflegebedürftige Angehörige können in Familien zu ausgeprägten Stresssituationen führen. Das Miteinander von Eltern und Kindern wird durch die Lebensumstände immer häufiger auf eine harte Probe gestellt. Gesundheitsstörungen mit Erschöpfungszuständen, Angststörungen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und krankheitsbedingten Schädigungen können sich einstellen. Emotionale Gefühlsstörungen, mangelnder Antrieb, eingeschränkte Aufmerksamkeit und fehlende Energie, positiv weiter zu kommen, sind oftmals die Folge. Über 70% der zu uns kommenden Mütter und Väter sind berufstätig. Das beinhaltet die tägliche Herausforderung, die Berufstätigkeit mit der Familie und lebendigen sozialen Kontakten nach außen in Einklang zu bringen. Nicht selten beginnt hier ein Dilemma, was sich auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt.

In diesen Situationen bieten wir eine frühzeitige Hilfestellung an, so dass es nicht zum Zusammenbrechen des Alltages kommt. Im Mittelpunkt stehen dabei Sie als erwachsene Patienten. Unser Konzept ist ganzheitlich ausgerichtet: Es gibt nicht *die* Therapien, die Sie hier auf zauberhafte Weise „heilen“. Vielmehr ist es ein Zusammenspiel von vielen Möglichkeiten, die wir Ihnen anbieten und die Sie nutzen können, um einen länger anhaltenden Behandlungserfolg zu erzielen. Diese können sich für Sie im alltäglichen Leben durch neue Impulse, neue Energien und veränderte Sichtweisen bemerkbar machen.

Fünf Faktoren sind uns dabei besonders wichtig, die wir Ihnen im Folgenden ans Herz legen möchten: Die Kinderbetreuung, die Möglichkeit, Zeit für sich bewusst zu nutzen, Ostseeluft zu schnuppern, sich auszutauschen und Therapien wahrzunehmen:

#### **a. Kinderbetreuung**

Bei uns steht der erwachsene Patient im Mittelpunkt. Wir nennen die Kinderbetreuung hier aber als erstes: Wie passt das zusammen?

Ein vertrauensvolles Verhältnis zur Kinderbetreuung ist die Voraussetzung, damit Sie alle nachfolgenden Punkte für sich nutzen und aktiv an Ihren Zielen und Ihrer Erholung arbeiten können. Wir wollen Ihnen so die Möglichkeit geben, die individuellen Zusammenhänge und Ihre Prioritäten zu überprüfen.

Wir haben in der Kinderbetreuung Babys, kleine Kinder, Schulanfänger, Schulkinder bis hin zu Teenagern. Alle haben vollkommen unterschiedliche Vorerfahrungen, weshalb wir die Eingewöhnungszeit individuell gestalten. Für alle neuangereisten Kinder und ihre Eltern gibt es Schnuppertage. Es dauert unter Umständen, sich an die neue Umgebung, die neuen Bezugspersonen und die neuen Kinder zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie

benötigen. Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, Ihre Kinder an den ersten beiden Tagen nicht die komplette Zeit, sondern nur während Ihrer Termine abzugeben, damit diese sich schrittweise bei uns einleben.

Die Schnuppertage beginnen am zweiten Kurtag ab 8:15 Uhr: Kommen Sie spätestens 15 Minuten vor Ihrem ersten Termin mit Ihren Kindern in die Gruppe. Welche das ist, können Sie der Liste an der Tür der Kinderbetreuung entnehmen. Schauen Sie sich in Ruhe mit Ihren Kindern um. Unter Umständen sind die Erzieher noch mit anderen Patienten im Gespräch. Nutzen Sie die Zeit, mit Ihren Kindern die Gruppe zu erkunden. Sprechen Sie dann mit den Erziehern kurz über das, was Ihnen in der Betreuung besonders wichtig ist. Wir haben Erfahrung darin, schnell auf Ihre Kinder zuzugehen und ihre Bedürfnisse zu erkennen. Dafür benötigen wir einen Vertrauensvorschuss von Ihnen: Versuchen Sie sich zügig von Ihren Kindern zu verabschieden. Seien Sie beim Abgeben aber so klar wie möglich - Kinder haben sehr gute Antennen und merken, wenn Sie sich unwohl fühlen. Wenn Kinder bei der Abgabe weinen, kann das einfach ein Zeichen von gesundem Bindungsverhalten sein. Sprechen Sie mit den Erziehern im Nachhinein, wie schnell sie sich beruhigen und anfangen zu spielen. In den meisten Fällen dauert dies nur wenige Minuten. Bei Problemen sprechen Sie individuelle Maßnahmen mit uns ab!

Nach den ersten beiden Schnuppertagen wünschen wir uns, dass Ihre Kinder vormittags in der Betreuung sind. Dadurch soll ein geregelter Tagesablauf unterstützt werden. Ausnahmen bilden Kinder unter drei Jahren, bei denen die Betreuung immer individuell besprochen wird. Wenn die Betreuung in Einzelfällen schwierig ist, kommen Sie zu uns!

Nach den Schnuppertagen besteht die Möglichkeit, dass Ihre Kinder ab drei Jahren in der Betreuung Mittag essen.

### **b. Zeit bewusst nutzen**

Zeit ist eine kostbare Ressource. Wir geben Ihnen Zeit, die Sie bewusst nutzen sollten.

Immer wieder wird es kleine Lücken in Ihrem Terminplan geben. Es kann sich zu Beginn seltsam anfühlen, eine Stunde lang „nichts“ zu tun zu haben, da man dies von seinem Alltag so nicht kennt.

Wie Sie die freie Zeit für sich einsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Überlegen Sie, was Ihnen besonders wichtig ist: Ruhe genießen, in Bewegung sein, Sport treiben, ein Buch lesen oder Gespräche führen; Dies ist Ihre ganz persönliche Qualitätszeit. Aber auch die Möglichkeit, Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen, sollten Sie auf jeden Fall wahrnehmen: Wann sonst können Sie sich ganz bewusst aufeinander einlassen, ohne etwas erledigen zu müssen oder etwas anderes im Hinterkopf zu haben? Wenn Sie mehrere Kinder haben, ergibt sich bei uns die Möglichkeit, mit jedem einzelnen Kind „Präsenzzeit“ zu verbringen. Präsenzzeit (oder auch: „Qualitätszeit“)

mit Ihrem Kind bedeutet, sich ganz bewusst mit einem Kind zu beschäftigen und etwas zu machen, was das Kind sich wünscht. Schon zehn bis zwanzig Minuten am Tag verändern oftmals die Dynamik im Umgang untereinander. Achten Sie bewusst darauf, wie sich die Beziehung zu Ihrem Kind in der Zeit der Maßnahme entwickelt, um Ideen und Anstöße für sich zu Hause mitnehmen zu können.

### **c. Ostseeluft schnuppern**

Schon die Umgebung lädt zum Erholen und Entspannen ein. Das Ostseeklima wirkt positiv auf Atemwegserkrankungen, stärkt Ihr Immunsystem langfristig und macht alle Aktivitäten draußen zu wertvollen Therapiezeiten.

Durch die unmittelbare Meereslage ist unser Platz auf dem Gelände etwas begrenzt - machen Sie aus dieser Not eine Tugend. Das Gelände gegenüber vom Leuchtturm, auf dem das Lütt Huus steht, gehört zur Klinik. Im Garten finden Sie im Frühling, Sommer und Herbst Strandkörbe. Hier haben Sie mehr Rückzugsraum als auf dem Gelände des Haupthauses. Gehen Sie an den Strand direkt vor der Tür, machen Sie Strandspaziergänge oder buddeln Sie dort mit Ihren Kindern. Nutzen Sie die Weite des Meeres – machen Sie sich Gedanken oder denken Sie mal bewusst an nichts. Nehmen Sie die Umgebung aktiv über alle fünf Sinne in sich auf. Oder nutzen Sie bewusst die fußläufige Entfernung nach Dahme und Kellenhusen, um sich den Wind um die Nase wehen zu lassen.

### **d. Austausch untereinander**

Kaum jemand aus Ihrer Nachbarschaft zu Hause würde wohl freiwillig zugeben, mit dem Alltag überfordert zu sein. Gerade Eltern geben das Menschsein oftmals bei der Geburt ihres Kindes ab. Als Mensch macht man Fehler und ist alles andere als perfekt - als Mutter und Vater gestehen sich viele dieses vor ihren Kindern nicht zu. Leider orientiert man sich dabei zu stark an anderen, die scheinbar Kind, Partner, Job, Haus und soziales Umfeld allzu leicht unter einen Hut bekommen. Allerdings weiß man nie, wie es den Menschen in Ihrem sozialen Umfeld wirklich geht. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich mit Menschen zu unterhalten, die vielleicht ähnliche Erfahrungen machen wie Sie. Manchmal entwickeln sich bei uns langjährige Freundschaften, in der Regel werden Sie aber nur mit wenigen Mitpatienten weiter Kontakt haben. Es besteht also kein Grund, sich zu verstellen. Tauschen Sie sich offen aus, unterstützen Sie sich und lernen Sie voneinander!

### **e. Therapien**

Sollten die Therapien nicht an erster Stelle stehen?

Wir haben sie bewusst ans Ende gesetzt. Nicht dass Sie uns falsch verstehen: Die Therapien sind ein nicht zu ersetzender und wichtiger Teil der Vorsorgemaßnahme. Es kommt aber auch auf die richtige Mischung an: Wenn Sie von Termin zu Termin hetzen, haben Sie vielleicht am

Ende zwar alles geschafft und alle Unterschriften gesammelt, fahren aber genauso gestresst und mit dem gleichen Tunnelblick nach Hause, mit dem Sie angekommen sind. Sie werden sofort von Ihrem Alltag wieder überrollt werden.

Achten Sie selbst auf eine gute Balance von neuen Impulsen von außen und der Zeit, die Sie für sich benötigen, diese zu verarbeiten. Sorgen Sie gut für Ihre Kinder: Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander. Wenn es Ihnen mal nicht gut geht, oder Sie einfach nur andere Prioritäten setzen wollen, um die Zeit effektiv für sich zu nutzen, dürfen Sie Therapien absagen. Das ist die Eigenverantwortung, die wir Ihnen hier übergeben. Wir machen dies in der Hoffnung, dass Sie wieder merken, dass alles, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht, in Ihnen selbst steckt.

Bitte melden Sie sich unbedingt bei uns, wenn Sie an einer Anwendung nicht teilnehmen werden, damit wir darüber Bescheid wissen. Sie können dies im Schwesterzimmer und in der Therapieabteilung erledigen. Zudem können Sie Termine schriftlich absagen: Hierfür befindet sich ein kleiner Briefkasten neben der Tür zum Schwesternzimmer.

Perfektionismus, Leistungsanspruch, ein schlechtes Gewissen - es ist oftmals eine Herausforderung, die Stolperfallen, die sich auftun können, zu umgehen. Wir schaffen Ihnen hier ein Umfeld, wo das Nein-Sagen und Sich-in-den-Mittelpunkt-stellen leichter fällt. Damit ist nicht gemeint, dass Sie bei uns die Grenzen der Klinik oder die von anderen Patienten verletzen sollten. Es geht uns vielmehr um die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, diese anzusprechen und zu vertreten.

**Sollte es Ihnen also schwer fallen, Therapien wahrzunehmen, dann gehen Sie auf die Mitarbeiter der Therapieabteilung oder Ihre Bezugstherapeutin zu.**

**Meist liegt eine Lösung ganz nah und ist problemlos im Gespräch zu finden.**



#### 4. Unsere Abteilungen – was kann ich wo machen?

Da man sich nicht alles merken kann, haben wir hier eine Übersicht über unsere Abteilungen. Nach einer kurzen Vorstellung ist in einer Kurzübersicht das Wichtigste jeweils zusammengefasst.

##### Verwaltung / Rezeption

Die Rezeption ist an Therapietagen eine zentrale Anlaufstelle für Fragen und Anliegen. Sie können Sachen kaufen, leihen oder Besuch anmelden. Bitte beachten Sie dabei, dass Besuch immer im Voraus besprochen werden muss und wir den Besuch in Ihrem Appartement lediglich ermöglichen können, wenn wir freie Kapazitäten haben.

Kartenzahlungen sind bei uns leider nicht möglich. Bitte bezahlen Sie Ihre Rechnungen in bar.

Kurzübersicht Rezeption		
Öffnungszeiten:	MO – FR	08:30 – 12:00 Uhr 13:00 – 16:00 Uhr
Telefondurchwahl	200	
Kaufen	Briefmarken	
	Postkarte mit Briefmarke	1,00 €
	Wasserflaschen	2,50 €
	Wäschetabs	0,40 €
Leihen	Buggy	1,00 €/ Tag
	Babyphone	0,00 €
	DVD	0,00 €/ 10,00 € Pfand
	LAN-Kabel	0,00 €/ 5,00 € Pfand
Gebühren	Internetzugang <i>(W-LAN im Eingangsbereich und im Wartebereich der Medizin; LAN auf dem Zimmer)</i>	2,00 €/ eine Stunde 10,00 €/ sechs Stunden 20,00 € / einen Monat
	Eigenanteil	10,00 €/ Tag, 220 € insgesamt
	Übernachtung Partner im Appartement	48,00 €/ Tag, inklusive Verpflegung

##### Medizinische Abteilung

Das Schwesternzimmer stellt den wichtigsten Anlaufpunkt innerhalb der Klinik dar. So oft es möglich ist, steht Ihnen hier die Tür offen, damit wir für Sie da sein können.

Sie haben in der medizinischen Abteilung ein Aufnahme-, ein Zwischen- und ein Abschlussgespräch. Jederzeit können Sie einen ärztlichen Akuttermin ausmachen. An zwei Tagen in der Woche haben wir zudem einen Kinderarzt im Haus, für den Sie sich ebenfalls im Schwesternzimmer einen Termin holen können. Treten während Ihres Aufenthalts Erkrankungen auf, die nicht bei uns behandelt werden können, wird für Sie ein Termin bei einem entsprechenden Facharzt vereinbart.

Eine medizinische Notfallversorgung durch eine Pflegekraft ist jederzeit gewährleistet. Außerhalb der Öffnungszeiten des Schwesternzimmers sind die Schwestern im medizinischen Notfall unter der hausinternen Notfalltelefonnummer **222** zu erreichen. Diese Nummer gilt auch, wenn Sie oder Ihre Kinder nachts erkranken. Hier können Sie auch unter der 224 im Bereitschaftszimmer anrufen, in dem die Schwestern schlafen.

<b>Kurzübersicht Medizinische Abteilung</b>		
Öffnungszeiten:	MO – FR	08:00 – 12:30 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr
	SA, SO, Feiertage	08:30 – 12:30 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
	TÄGLICH	18:00 – 20:30 Uhr
Notfall	222	
Schwesternzimmer	128	
Nachtwachenzimmer	224	
Unkostenbeitrag:	Bachblüten	5,00 €/ Fläschchen
Leihen:	Teekanne	-
	Pariboy	-
	Wärmflasche	-
	Fieberthermometer	-

## Hauswirtschaft

Die Hauswirtschaft sorgt für die Sauberkeit in der Klinik und dafür, dass die Hygienestandards eingehalten werden. Täglich werden alle öffentlichen Bereiche gereinigt. Zweimal wöchentlich kommen die Mitarbeiter in Ihr Appartement. Bitte stellen Sie sicher, dass an diesen Tagen möglichst viele Flächen frei von Gegenständen sind. Handtücher, die ausgewechselt werden sollen, legen Sie bitte in die Duschwanne.

<b>Kurzübersicht Hauswirtschaft</b>		
Öffnungszeiten:	MO-FR	09:30 – 10:00 Uhr und 11:30 – 12:00 Uhr
Reinigung:	MO und DO	101 – 112 und 201 – 210 und 301 – 303
	DI und FR	113 – 123 und 211 – 221
Kaufen	Wäschetabs, Hygieneartikel	
Leihen	Bademäntel, Badetücher, Krabbeldecke, Fön, Wäscheständer, Nachtlicht, Flaschenwärmer, Rausfallschutz, Töpfchen, WC-Sitz	
Tauschen	Bettwäsche, Kopfkissen, Handtücher	

- In jedem Flur befindet sich eine Nische, wo Sie Staubsauger, Besen und Putzlappen leihen können.
- Wenn Sie Bettwäsche austauschen wollen, kommen Sie während der Öffnungszeiten und klingeln Sie an der Eingangstür der Hauswirtschaft im Keller.

## Küche / Service

Frühstück und Abendessen findet in Buffetform statt. Mittags setzen Sie sich an Ihren Platz und das Serviceteam bringt Ihnen Ihr Essen.

Besonders im Speisesaal der Küche ist es wichtig, sich an die Regeln für ein gutes Miteinander zu halten. Diese können Sie auf Seite 21 nachlesen. Der Grund ist, dass viele Menschen, viele Kinder und somit viele Reize eine Stresssituation für alle Beteiligten bedeuten. Wenn es individuell schwierig ist, die Essenssituation mit Ihren Kindern hier bei uns zu gestalten, sprechen Sie unser Servicepersonal an. Dieses hat Ideen und Möglichkeiten, Sie zu unterstützen.

Hilfreich kann sein, die Essenszeiten bewusst zu wählen. Wenn Sie oder Ihre Kinder durch einen hohen Lärmpegel gestresst sein sollten, versuchen Sie auf Zeiten auszuweichen, die nicht so viel genutzt werden: So kann es mittags helfen, die Ersten zu sein. Denken Sie auch daran, dass es auch etwas länger dauern kann, bis Sie Ihr Essen an den Tisch bekommen, wenn Sie um Punkt zwölf kommen.

Um Hygienestandards halten zu können, dürfen sich nur Kinder ab zwölf Jahren alleine am Buffet bedienen. Kinder von acht bis einschließlich elf Jahren können aber einen Buffetführerschein machen. Hier werden die Verhaltensregeln jeweils montags und freitags um 6:50 Uhr erklärt und ein Zertifikat ausgestellt. Jetzt dürfen auch sie sich selbst bedienen, solange die besprochenen Regeln eingehalten werden.

Für Kinder im Alter von bis zu einem Jahr stellen wir Ihnen Milchpulver zur Verfügung. Wir bereiten außerdem frische Grieß- und Obstbreie für Sie zu und pürieren auf Wunsch auch das Mittagessen für unsere kleinsten Gäste.

<b>Kurzübersicht Küche</b>		
Frühstück	MO – FR	07:00 – 08:30 Uhr
	SA – SO	07:00 – 09:00 Uhr
Mittagessen	Täglich	11:30 – 12:45 Uhr
Abendessen	Täglich	17:00 – 18:30 Uhr
Kiosk	Täglich	14:30 – 16:00 Uhr außer Mittwochs
	DI, DO, SA	Verkauf von frischem selbstgebackenen Kuchen
	MO, MI, FR, SO	Verkauf von selbstgebackenem Kuchen zum halben Preis
Buffetführerschein	MO und FR	6:50 Uhr
Gratis	Benutzung Wasserautomaten im Speisesaal und im Kaminzimmer	
	Benutzung Kaffeeautomat im Speisesaal zum Frühstück	
Verkauf	Kaffeeheißgetränke außerhalb der Frühstückszeit:	1,00 €

Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie einen Ausflug machen und nicht am Essen teilnehmen werden.

## **Ernährungsberatung**

Bei allen Fragen rund um das Thema Ernährung, wie zum Beispiel Gewichtsreduktion, Umgang mit Lebensmittelallergien oder –unverträglichkeiten und Ernährungsempfehlungen bei verschiedenen Krankheitsbildern, können Sie einen Termin bei unserer Ernährungsberaterin bekommen. Wenn sie an einer Lebensmittelallergie oder –unverträglichkeit leiden, können Sie direkt am Tag nach Ihrer Ankunft mit ihr Ihren Speiseplan für die nächsten drei Wochen besprechen. Beachten Sie bitte, dass die Küche für die Berücksichtigung Ihrer Unverträglichkeit oder Allergie ein ärztliches Attest benötigt. Sollten sie kein Attest Ihres behandelnden Arztes dabei haben, sprechen Sie Ihre Problematik bitte beim ärztlichen Aufnahmegespräch an.

Auch bei Fragen zur Ernährung Ihres Kindes steht Ihnen unsere Ernährungsberaterin gerne unterstützend zur Seite. Unser Ziel ist es hierbei vor allem, Sie als Eltern mit neuen Ideen und Perspektiven zu stärken, weshalb die Beratungen grundsätzlich ohne Kinder erfolgen.

## **Haustechnik**

Falls in Ihrem Appartement etwas nicht funktioniert, teilen Sie es der Rezeption mit und es wird umgehend von unseren Haustechnikern erledigt.

## **Psychosoziale Abteilung**

Jede Woche ist bei uns An- und Abreise. Drei Gruppen sind bei uns immer zeitgleich in der Klinik, welche wir in Farben unterteilt haben: Es gibt die grüne, die rote und die gelbe Gruppe.

Damit Sie Ihre Kur und die Angebote der Einzel- und Gruppengesprächszeiten gut für sich nutzen können, legen wir Ihnen ans Herz, sich gründlich zu überlegen, was Sie hier für sich persönlich in der Kur erreichen möchten. Das heißt: Was sind ihre Ziele? Wie geht es Ihnen idealer Weise nach der Kur? Was wird sich dann verändert haben?

Als Vorsorgeklinik ist uns besonders daran gelegen, Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen und zu stärken. Daher sind unsere Angebote auf eine individuelle und positive Alltagsgestaltung ausgerichtet. In Gruppengesprächen werden Themen wie Selbstorganisation, Kommunikation und Erziehung behandelt. In kleineren Gruppen bieten wir als Entspannungsangebote Yoga, Progressive Muskelentspannung und Atmungsübungen an.

## Therapieabteilung

In der Therapieabteilung verbinden sich sportliche Anwendungen mit Entspannungstherapien. Hier werden Sie durch Fango, Massage, Rotlicht oder Wannenbäder behandelt. Gleichzeitig werden Sie mit den sportlichen Anwendungen auf Trab gehalten und fit für den Alltag gemacht. Sollten Sie Fragen zu Ihrem Therapieplan haben, können Sie diese auch gern mit den Mitarbeitern der Therapieabteilung individuell klären.

Kurzübersicht Therapieabteilung		
Leihen	Schwimmflügel	5,00 € Pfand
	Nordic Walking Stöcke	10,00 € Pfand

## Kinder- und Jugendpädagogik

In der Kinder- und Jugendpädagogik gehen wir individuell auf Ihre Kinder ein. Wir wollen hier vor allem ihre soziale Kompetenz stärken. Herausforderungen zu meistern und dadurch Selbstvertrauen aufzubauen nennt man Selbstwirksamkeitserfahrung. Jedes Kind erlebt bei uns Erfolge, die es mit nach Hause nehmen kann. Wir wünschen uns eine enge Zusammenarbeit mit Ihnen und sind dankbar, wenn wir möglichst viel über ihre Kinder erfahren. Bei Fragen und Anliegen steht Ihnen das Team Kinder- und Jugendpädagogik jederzeit gerne zur Verfügung.

Die Kinder werden ganztägig von Fachkräften betreut. Für Kinder, deren Eltern nach 16:00 Uhr eine Anwendung haben, ist eine Betreuung über die Öffnungszeiten hinaus möglich.

Damit Sie und Ihre Kinder nach der Betreuung weiter Zugang zu Spielzeug und zu passenden Räumen haben, öffnen wir von 17:00 – 21:00 Uhr zwei Gruppen. So haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit kleineren Kindern in der Delphingruppe zu spielen. Die Leuchtturmgruppe bietet größeren Kindern die Möglichkeit zum Verweilen. Zu den offenen Gruppenzeiten behalten Sie die Aufsichtspflicht für Ihre Kinder.

- Die Betreuung der Kleinstkinder (0-2 Jahre) wird immer individuell besprochen. Sie haben am Donnerstag nach der Anreise eine Kennenlernrunde in Ihrem Terminplan stehen, bei der Sie über den Ablauf informiert werden.
- Auf Wunsch können Kinder ab drei Jahren das Mittagessen in der Kinder- und Jugendpädagogik zu sich nehmen. Wir bitten Sie, Ihre Kinder verbindlich bis 9:30 Uhr einzutragen und es bei Bedarf abzumelden. Sollten Sie Ihr Kind kurzfristig doch abholen, müsste das bereitgestellte Essen aus hygienischen Gründen entsorgt werden!
- Als Unkostenbeitrag erheben wir für die gesamte Maßnahme 5,00 € Angebotskosten für jedes Kind ab drei Jahren für die drei Wochen. Bitte bezahlen Sie diese an der Rezeption.

<b>Kurzübersicht Kinder- und Jugendpädagogik</b>	
<b>Betreuung</b>	
8.00 – 16:00 Uhr	Mo – FR ausgenommen Mittwochs
8.50 – 16:00 Uhr	MI

<b>Telefondurchwahlen</b>	
Lachmöwen	135
Delphine	134
Seesterne	132
Leuchttürme	133
Büro	131

Den Schulkindern bieten wir die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben selbständig unter Aufsicht zu bearbeiten. Bitte tragen Sie ihr Kind hierfür in die aushängende Liste ein.

<b>Kurzübersicht Hausaufgabenbeaufsichtigung</b>		
Mo – FR	1. Gruppe	08:15 – 09:45 (ausgenommen Mittwochs)
	2. Gruppe	10:15 – 11:45

## 5. Unsere Klinik- Vom Appartement bis zum W-LAN

Hier haben wir für Sie allgemeine Informationen alphabetisch zusammengetragen.

### Appartement

- Bitte rücken Sie keine Möbel: Dies macht die Haustechnik für Sie, wenn Sie an der Rezeption Bescheid geben.
- Sie können von Ihrem Telefon im Appartement nicht herauftelefonieren- wohl aber angerufen werden. Unter 04364/47025-XXX kommen Anrufe direkt zu Ihnen – wenn Sie statt XXX Ihre Zimmernummer wählen. (Ausnahme: 301 wählt 234, 302 wählt 235 und 303 die 236.)
- Alle Steckdosen haben integrierte Kindersicherungen. Die sieht man nicht, funktionieren aber trotzdem!
- Ihren Müll entsorgen Sie bitte selbst in den Mülltonnen, die sich hinter dem Holztor neben dem Haupteingang verbergen.

### Bewegungsbad

Auf Seite 21 stehen die Regeln für die Benutzung des Bewegungsbaus in den therapiefreien Zeiten. Wir bitten, diese zu beachten.

Ihr Zimmerschlüssel passt für das Schloss der Eingangstür. Deshalb geben wir diesen auch nur Erwachsenen aus, damit Kinder nicht ohne Beaufsichtigung in das Bewegungsbad gelangen.

Damit jede Familie die Möglichkeit hat, in der therapiefreien Zeit schwimmen zu gehen, haben wir die Zeit von 17.00 – 20.00 Uhr in vier 45-Minuten-Abschnitte eingeteilt. Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Pinnwand vor dem Speisesaal ein. Diese wird jeden Montag-, Mittwoch- und Freitagmorgen um 8.00 Uhr ausgehängt.

Kurzübersicht		
Öffnungszeiten:	MO – FR 16:00 – 17:00 Uhr	Eltern mit Kleinkindern unter 3 ohne Anmeldung
	17:00 – 20:00 Uhr	Eltern mit allen Kindern nach Anmeldung in der Bewegungsbadliste
	20:00 – 22:00 Uhr	Eltern ohne Kinder ohne Anmeldung
SA, SO	09:30– 16:00 Uhr	Eltern mit allen Kindern ohne Anmeldung – Maximal 10 Personen zurzeit!
	16:00 – 17:00 Uhr	Eltern mit Kleinkindern unter 3 ohne Anmeldung
	17:00 – 20:00 Uhr	Eltern mit allen Kindern nach Anmeldung in der Bewegungsbadliste
	20:00 – 22:00 Uhr	Eltern ohne Kinder ohne Anmeldung

Da tagsüber nicht immer Anwendungen im Bewegungsbad stattfinden, besteht die Möglichkeit, sich in Absprache mit dem Schwesternzimmer eine „Interaktionszeit“ im

Bewegungsbad in Ihren Terminplan eintragen zu lassen. Dann holen Sie sich einen Schlüssel für das Bad ab und können allein mit Ihren Kindern schwimmen gehen.

### **Chill-Lounge**

Die Chill-Lounge können Kinder und Jugendliche aus der Leuchtturmgruppe nutzen. Während der Therapien dürfen sich Ihre Kinder und Jugendliche aus der Leuchtturmgruppe abmelden, wenn Sie hier vorher eine Einverständniserklärung unterschrieben haben. Bitte sprechen Sie unser Betreuungspersonal an.

Von 19.00 – 22.00 Uhr öffnen die Nachtschwester die Chill-Lounge. Hier liegt die Aufsichtspflicht bei Ihnen. Prinzipiell darf die Chill-Lounge nur in ruhiger Atmosphäre genutzt werden. Sollte dies nicht funktionieren, müssen die Nachtschwester den Raum schließen, da die Öffnungszeiten in der Abendruhe liegen.

### **Fahrradverleih**

Wir haben Fahrräder, Anhänger und Bollerwagen zur Verfügung, die Sie sich unter der Woche leihen können. Am Wochenende ist die Ausgabe nicht möglich, weshalb wir die Räder von Freitag bis Montag verleihen.

Sollten wir Beschädigungen am Fahrrad bemerken, behalten wir uns vor, das Pfand einzubehalten, um den Schaden zu beheben.

<b>Kurzübersicht Fahrradverleih</b>		
Öffnungszeiten:	Mo –FR	08.00 – 09.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr
Kosten:	2,00 € pro Fahrrad oder Laufrad für 24 Stunden und jeweils 10,00 € Pfand	

### **Freizeitangebote**

Wir haben in der therapiefreien Zeit Angebote für Sie, die Sie für Ihre Freizeitgestaltung nutzen können. Jeden Freitagmittag hängen wir an der Pinnwand vor dem Speisesaal einen Freizeitplan für die kommende Woche aus. Anmelden können Sie sich für die meisten Angebote in den dafür vorgesehenen Listen im „Freizeitordner“ an der Rezeption.

### **Gymnastikhalle**

Die Gymnastikhalle steht Ihnen in der Woche ab 17:00 Uhr zum Toben und Spielen mit Ihren Kindern zur Verfügung. An den Wochenenden können Sie dort von 09:30 – 20:00 Uhr Zeit mit Ihren Kindern verbringen. Da immer etwas passieren kann, können Ihre Kinder nur gemeinsam mit Ihnen die Gymnastikhalle benutzen. Sie haben die Aufsichtspflicht für Ihre Kinder.



Vorrangig wird die Halle für die Therapien genutzt, bitte hinterlassen Sie diesen Bereich immer aufgeräumt und sauber und gehen Sie sorgsam mit den darin befindlichen Materialien um.

### **Kaminzimmer**

Als Freizeit- und Aufenthaltsraum steht Ihnen das Kaminzimmer zur Verfügung. Sie können hier gemütlich zusammensitzen und sich austauschen.

### **Lütt Huus**

Das Lütt Huus ist ein kleines Haus gegenüber des Leuchtturms. Hier gibt es nicht nur ein Appartement für eine Patientenfamilie, sondern auch einen Schulungsraum der psychosozialen Abteilung (die Lütt Stuv), das Büro unseres Motopädagogen, sowie eine Lehrküche. Der Garten ist Klinikgelände und kann gerne von Ihnen mitgenutzt werden. Hier warten in Frühling, Herbst und Winter sechs Strandkörbe an der Steilküste auf Sie!

### **Parkplatz**

Wir haben Parkplätze, die Sie kostenfrei nutzen können. Bitte tragen Sie sich auf unserer Parkplatzliste an Ihrem Anreisetag ein. Sie behalten diesen für die komplette Maßnahme.

### **Patientenwaschraum**

Hier stehen Ihnen zwei Waschmaschinen sowie zwei Trockner täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr zur Verfügung. Bitte tragen Sie sich in die Listen ein, die auf den Maschinen ausliegen und halten Sie sich unbedingt an diese Zeiten. Eine Waschmaschinenmünze kostet 3,00 €. Sie können diese unter der Woche an der Rezeption kaufen, die Benutzung des Trockners ist inklusive.

Flüssigwaschmittel funktioniert nur, wenn Sie dieses direkt in die Trommel geben. Im Patientenwaschraum können Sie sich zudem Bügelbrett und –eisen ausleihen.

### **Postfach**

Die Postfächer befinden sich im ersten Stock der Villa. Hier landet Ihre Post: Zum einen alle Briefe und kleinen Pakete, die Sie zu uns geschickt bekommen. Zum anderen alle Mitteilungen von uns an Sie, wie die Terminpläne. Bitte schauen Sie jeden Abend in Ihr Postfach, damit Sie nichts verpassen. Samstags liegt hier um spätestens 19.00 Uhr Ihr Terminplan für die kommende Woche. Wenn Sie größere Pakete bekommen, teilen wir Ihnen dies mit. Sie können diese dann an der Rezeption abholen.

## **Sauna**

An der Rezeption liegt eine Saunaliste aus. Hier können Sie sich zu zwei verschiedenen Zeiten eintragen. Aus Sicherheitsgründen machen wir die Sauna jeweils nur an, wenn sich drei Patienten gefunden haben. Sollten sich schließlich drei Erwachsene eingetragen haben, sagen Sie bitte 30 Minuten vor dem Beginn im Schwesternzimmer Bescheid. Die Schwestern schalten die Sauna dann an.

Wenn Sie sich unabhängig von den vorgegebenen Zeiten zu dritt zusammengefunden haben, können Sie ebenfalls die Sauna nutzen. Auch hier gilt, dass Sie 30 Minuten vor der Zeit, auf die Sie sich geeinigt haben, sich im Schwesternzimmer melden dürfen.

## **Schulungsraum**

Im zweiten Stock des Zwischenbaus befindet sich der Schulungsraum. Abends wird dieser zum Nachwachenzimmer und ist unter der internen Durchwahl 224 zu erreichen.

## **Teeküchen**

Wir haben drei Teeküchen: Im zweiten Stock des Neubaus, im Kaminzimmer und im dritten Stock der Villa. Den Kühlschrank, den Herd, die Mikrowelle und den Wasserkocher im Kaminzimmer können Sie nach Bedarf für die Zubereitung kleinerer Speisen nutzen. Bitte nutzen Sie für Ihre Lebensmittel im Kühlschrank die Zippbeutel, die Sie bei der Anreise bekommen. Wenn Sie Geschirr benutzt haben, waschen Sie es sofort ab und stellen Sie es in den Schrank zurück. So sammelt sich dort nichts und jeder findet eine saubere Teeküche vor.

## **Wintergarten**

Der Wintergarten steht den Erwachsenen als Ruheraum außerhalb der Therapiezeiten für Entspannungstherapien zur Verfügung. Hier haben Sie einen herrlichen Blick über die Ostsee. Die Zeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Eingangstür. Der Wintergarten ist die einzige kinderfreie Zone in der Klinik.

## **W-LAN**

Sie haben die Möglichkeit, über einen externen Anbieter Internetguthaben an der Rezeption zu erwerben. Jedes Zimmer ist mit einem LAN-Anschluss ausgestattet.

W-LAN gibt es im Wartebereich der Medizin. Die örtlichen Leitungen ermöglichen erfahrungsgemäß in der Regel eine Downloadrate von 2,5 – 3 Mbit/s sowie eine Uploadrate von 0,3 – 0,4 Mbit/s. Wir können die Raten allerdings nicht garantieren. Das W-LAN ist nicht zum Streamen oder Skypen ausgelegt. Bitte bedenken Sie die Rahmenbedingungen gut und

prüfen Sie, ob Sie alternative, bessere Möglichkeiten haben, kabellos ins Internet zu gehen. Aktivierte Karten können wir leider nicht zurücknehmen.

## **6. Hygiene- Selbstschutz für eine Kur ohne Krankheit**

Mit wenigen Maßnahmen lässt sich das persönliche Risiko für Ansteckung mit Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infektionen senken. Mit der Infomappe haben Sie einen kleinen Hygieneflyer bekommen, den es sich lohnt, mit Ihren Kindern zu besprechen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass vor allem in der kalten Jahreszeit Infekte auftreten. Das ist wie bei Ihnen zu Hause, wenn im Kindergarten oder in der Schule Krankheitserreger von Kind zu Kind weitergegeben werden. Auch wenn wir eine Klinik sind, lässt sich dieses hier nicht immer verhindern. Da Krankheiten in einer Kurmaßnahme eine besondere Herausforderung sind, vor der wir Sie so gut es geht schützen wollen, arbeiten wir viel enger als bspw. Kindergärten oder Schulen mit dem Gesundheits- und Veterinäramt zusammen. Das Ergebnis haben wir in dem Informationsblatt zusammengefasst, das Sie ebenfalls mit dieser Infomappe bekommen haben.

Wir steigern unsere Maßnahmen beim ersten Auftreten von Erkrankungen schrittweise. Wir informieren Sie jeweils über den Stand dieser Maßnahmen über unsere Pinnwand.

Ab zwei an den gleichen Symptomen Erkrankter spricht man hygienisch von einem Krankheitsausbruch. Unsere Gegenmaßnahmen sind für alle Abteilungen sehr weitreichend. Die Hauswirtschaft muss mit speziellen Mitteln desinfizieren und dies häufiger als sonst. Die Kinderbetreuung begleitet alle Kinder auf die Toilette, um die Übertragung hier einzudämmen. Die Küche muss das Essen, das die Erkrankten auf das Zimmer bekommen, speziell zubereiten und richten. Wenn Sie selbst erkrankt sind, werden Sie auf dem Zimmer besucht und Ihnen das Essen gebracht.

Aus diesem Grund ist die Einhaltung der Schutzmaßnahmen an Sie nicht als Bitte, sondern als Voraussetzung für ein Fortführen der Maßnahme formuliert. Nur gemeinsam können wir die Herausforderung der (hin und wieder aufkommenden) Krankheitswellen bewältigen!

## 7. Feedback

Ihr Feedback hat für uns eine besondere Bedeutung. Ihre Zufriedenheit ist maßgeblich mit Ihrem Kurerfolg verbunden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie mit uns über Probleme sprechen.

Nutzen Sie unser schriftliches Feedbacksystem! Über den Feedbackbogen, den Sie sich direkt neben dem Haupteingang holen können, können Sie Lob, Anregung oder Kritik formulieren. Etwa zur Hälfte Ihrer Maßnahme bekommen Sie einen „Smileybogen“ in Ihr Postfach. Hier interessiert uns, wie Ihr Aufenthalt bis jetzt war. Damit wir Ihnen gegebenenfalls eine Rückmeldung geben können, steht auf diesem Ihr Name. Bitte nehmen Sie diesen zu Ihrem ärztlichen Zwischengespräch mit.

Zum Ende der Maßnahme bekommen Sie einen Patientenzufriedenheitsbogen in Ihr Postfach mit der Einladung, uns bei unserem Qualitätsmanagement zu unterstützen. Werfen Sie diesen bitte ausgefüllt in den Briefkasten an der Rezeption.

Gibt es etwas, was Sie massiv stört und dass über das Maß an Kritik hinausgeht, dann haben Sie die Möglichkeit, diese Beschwerde loszuwerden. Sprechen Sie uns an, wir kümmern uns gemeinsam darum.

## 8. Informationen für ein gutes Miteinander

Kommen viele unterschiedliche Menschen auf begrenztem Raum zusammen, ist die Einhaltung von Regeln eine Voraussetzung für ein zufriedenes Miteinander. Die Regeln bestimmen die Rahmenbedingungen, die wir und Sie brauchen. So bekommt jeder die Möglichkeiten, sein individuelles Kurziel zu erreichen. Teilweise sind uns Regeln von Behörden, wie dem Gesundheitsamt vorgegeben, teilweise setzen wir sie uns und Ihnen selbst. Sie haben sich nach unserer Erfahrung bewährt. Wir bitten Sie, uns dabei zu unterstützen.

1. Wenn Ihre Kinder nicht in der Kinderbetreuung sind, haben Sie jederzeit die Aufsichtspflicht. Die Kinder dürfen sich im Haus frei bewegen, solange sie sich angemessen verhalten. Vormittags wünschen wir eine Anwesenheit in der Kinderbetreuung. Die Gemeinschaftsräume sollen grundsätzlich in einer ruhigen Atmosphäre genutzt werden. Ausdrücklich gilt dies auch für die Chill-Lounge. Wenn Ihre Kinder mit Ihnen oder anderen toben wollen, nutzen Sie die Gymnastikhalle oder unseren Garten.
2. Da es teilweise sehr hellhörig ist, bitten wir Sie darum, in den Fluren nicht zu rennen oder zu toben. Damit geben Sie ein gutes Beispiel für Ihre Kinder ab, von denen wir uns das Gleiche wünschen.
3. Achten Sie in diesem Zusammenhang mit Ihren Kindern im Haus bewusst auf die Ruhezeiten. Die Mittagsruhe besteht zwischen 13:00 und 15:00 Uhr, die Abendruhe zwischen 20:00 und 22:00 Uhr. Nachtruhe ist von 22:00 bis 6:00 Uhr einzuhalten.
4. Das Kaminzimmer ist medienfreie Zone.
5. Auf dem Klinikgelände besteht Rauchverbot. Rauchen können Sie in dem dafür vorgesehenen Raucherpavillon.
6. In der gesamten Klinik wie auch auf dem gesamten Klinikgelände besteht Alkoholverbot.
7. Offenes Feuer jeder Art ist untersagt. Dazu zählen auch Kerzen wie Teelichter.
8. Wasserkocher und Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Standheizungen und ähnliches sind auf den Appartements nicht erlaubt. Für die Funktionstüchtigkeit aller elektrischen Geräte, die Sie nutzen, sind Sie verantwortlich.
9. Für Tagesbesucher ist der Aufenthalt im Haus bis 22.00 Uhr möglich.
10. Für den Fall der Fälle halten Sie sich unbedingt an die Quarantäneregeln. Überschreitungen dulden wir hier im Interesse aller Patienten ausdrücklich nicht. Dies kann unmittelbar die Abreise zur Folge haben!

Bewegungsbad:

11. Die anwesenden Eltern tragen die Verantwortung für die Einhaltung der Bewegungsbadregeln. Die Schwestern sind entscheidungsbefugt.
12. Das Springen vom Beckenrand ist untersagt.

13. Das Bewegungsbad darf von Kindern nur in Begleitung ihrer Eltern genutzt werden. Die maximale Anzahl von zehn Personen im Becken darf nicht überschritten werden.
14. Das Schwimmbad ist reiner Barfußbereich. Wenn Sie oder Ihre Kinder aus der Ostsee kommen, duschen Sie unbedingt im Appartement, bevor Sie Schwimmen gehen, um das Hereintragen von Sand in das Bad zu verhindern.

#### Speisesaal und Teeküchen:

15. Eine Händedesinfektion ist beim Betreten des Speisesaals Pflicht.
16. Das Geschirr des Speisesaals darf nicht mitgenommen werden.
17. Es dürfen keine Lebensmittel in den Speisesaal mitgebracht oder aus dem Speisesaal mitgenommen werden. Ausgenommen sind Obst und die Lebensmittel, die in unserem Kiosk gekauft werden. Alle anderen Ausnahmen kann Ihnen nur das Schwesternzimmer genehmigen.
18. Nur Kinder ab zwölf Jahren dürfen selbst zum Buffet gehen. Kinder von acht bis elf benötigen einen Buffetführerschein.
19. Der Speisesaal ist handyfreie Zone.
20. Die Verantwortung für die Sauberkeit in den Teeküchen liegt bei den Patienten: Bitte waschen Sie benutztes Geschirr sofort ab und hinterlassen Sie die Teeküchen in einem sauberen Zustand.
21. Das Geschirr soll in den Teeküchen verbleiben. Wenn Sie etwas mit auf Ihr Zimmer nehmen, bringen Sie es bitte so bald wie möglich zurück. Schmutziges Geschirr soll nicht auf dem Zimmer bleiben.
22. Sie können sich jederzeit Kleinigkeiten in der Teeküche zubereiten. Sollten Sie mit einer Gruppe kochen wollen, sprechen Sie dies bitte vorher mit uns ab.

#### Gymnastikhalle:

23. Die Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
24. Kinder dürfen hier unter Aufsicht spielen.
25. Bitte hinterlassen Sie die Halle so, wie Sie sie vorgefunden haben.

#### Sauna:

26. Zusätze wie Honig oder Öle sind nicht erlaubt.

Alle Mitarbeiter helfen dabei, dass an die Hausregeln erinnert wird, sie eingehalten werden und sie allgemein gültig sind. Sie sind die Grundlage für die Durch- und Weiterführung Ihrer Maßnahme.

## 9. Stichwortverzeichnis

Alkohol	21	Müll	15
Appartement	15	Nordic Walking Stöcke	13
Aufsichtspflicht	21	Notfallnummer	10
Babyphon	9	Parkplatz	17
Betreuungszeiten	14	Patientenwaschraum	17
Bewegungsbad	15/22	Postfach	17
Büffet(-führerschein)	11/22	Psychosoziale Abt.	12
Chill-Lounge	16	Regeln	21
Ernährungsberatung	12	Rezeption	9
Facharzttermin	9	Ruhezeiten	21
Fahrradverleih	16	Sauna	18/22
Feedback	20	Schwesternzimmer	9
Feedbackbögen	20	Schwimmflügel	13
Freizeitangebote	16	Speisesaal	11/22
Gymnastikhalle	16/22	Steckdosen	15
Hausaufgaben	14	Stichwortverzeichnis	23
Haustechnik	12	Tagesbesuch	21
Hauswirtschaft	12	Teekanne	10
Hygiene	19	Teeküchen	18/22
Kaminzimmer	17	Telefon	15
Kinderarzt	9	Therapieabteilung	13
Kinderbetreuung	5/13	Therapien	7
Küche	11	Trockner	17
Kurablauf	5	Wäsche waschen	17
Lebensmittelverträglk.	12	Wasserkocher	21
Lütt Huus	17	Wintergarten	18
Medizinische Abteilung	9	W-LAN	9/18
		Zimmerreinigung	10

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Maßnahme!

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden

*P.S.: Bitte geben Sie die Infomappe am Ende Ihrer Maßnahme an der Rezeption ab.*