



DEUTSCHER ARBEITSKREIS
FÜR FAMILIENHILFE E.V.



Infomappe der Fachklinik Seefrieden

Herzlich willkommen in der Fachklinik Seefrieden!

Diese Infomappe dient Ihnen in Ihrer medizinischen Mutter-/Vater-Kind Vorsorgemaßnahme als Orientierung: Was am ersten Tag wichtig ist, welche Ziele Sie sich hier stecken können, wie die nächsten drei Wochen ablaufen und wo Sie ganz konkret was wann erledigen können. Alles kann diese Infomappe sicher nicht beantworten - Fragen Sie uns jederzeit, wenn Sie unsicher sind, wenn Sie etwas nicht wissen oder wenn Sie irgendeine Unterstützung benötigen.

Um Ressourcen zu sparen, bitten wir Sie, die Infomappe nach Möglichkeit digital zu nutzen. Ein Klick im [Inhalts-](#) und [Stichwortverzeichnis](#) führt Sie direkt zu der entsprechenden Stelle.

Ein ausgedrucktes Exemplar finden Sie zusätzlich jederzeit an der Rezeption.

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden

Inhaltsverzeichnis

1. Das Wichtigste für den Anreisetag.....	4
2. Das Wichtigste für den ersten und zweiten Tag	4
3. Aktuelle Hinweise	5
4. Ablauf der medizinischen Vorsorgemaßnahme - das erwartet Sie die nächsten 21 Tagen	6
Unsere Kinderbetreuung	6
Zeit bewusst nutzen	6
Ostseeluft schnupfern	7
Austausch untereinander	7
Therapien	8
5. Unsere Abteilungen.....	9
Verwaltung / Rezeption.....	9
Medizinische Abteilung	9
Hauswirtschaft	11
Küche / Service	11
Ernährungsberatung.....	12
Haustechnik.....	12
Psychosoziale Abteilung	12
Therapieabteilung	12
Kinder- und Jugendpädagogik.....	13
6. Unsere Klinik - vom Appartement bis zum Wintergarten	15
Appartement	15

Aussichtsplattform	15
Bibliothek	15
Fahrradverleih	15
Fitnesswintergarten	16
Freizeitangebote.....	16
Gäste.....	16
Internet.....	16
Kaminzimmer	16
Kreativraum.....	16
Multifunktionsraum	17
Parkplatz.....	17
Patientenwaschküche	17
Postfach.....	17
Rondell 1. Stock.....	17
Rondell 2. Stock.....	17
Sporthalle	17
Teeküchen	18
7. Hygiene- Selbstschutz für eine Vorsorgemaßnahme ohne Krankheit	18
8. Feedback.....	19
9. Hausregeln.....	20
10. Stichwortverzeichnis	22

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die weibliche Form gewählt, diese bezieht jedoch Angehörige aller Geschlechter mit ein.

1. Das Wichtigste für den Anreisetag

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

Bei Ihrer Ankunft mit dem Auto bekommen Sie von unseren Haustechnikern einen Parkplatz zugewiesen. In der Klinik werden Sie anschließend von unseren Rezeptionsmitarbeiterinnen begrüßt. Wir benötigen am An- und Abreisetag für die hygienische Reinigung etwas Zeit, bitte haben Sie Verständnis, **dass Ihr Appartement erst ab 16:00 Uhr bezugsfertig ist**. Wenn Sie früher eintreffen, können Sie im Speisesaal etwas trinken und den direkten Meerblick genießen.

Wenn wir Sie auf Ihr Appartement bringen, erhalten Sie:

- den Terminplan für den nächsten Tag
- den Behandlungsvertrag
- die Entbindung von der Schweigepflicht
- die Informationen zum Verhalten bei Infektionskrankheiten
- den „GHQ“-Bogen
- die Zimmerkontrollbestätigung
- die Ostseekarte (Kurkarte)
- ein Desinfektionsmittel.

Von 17:00 – 18:30 Uhr findet das Abendessen im Speisesaal statt. Sie bekommen Ihren Platz vom Servicepersonal gezeigt und es wird Ihnen der Ablauf im Speisesaal erklärt.

Die **Rezeption** ist an den Anreisetagen bis ca. 19:30 Uhr geöffnet. Sollten Sie danach noch Fragen haben oder etwas für die Nacht benötigen, wenden Sie sich telefonisch an das Pflegepersonal im **Schwesternzimmer** unter der Telefonnummer **#180**. In medizinischen Notfällen erreichen Sie die diensthabende Pflegekraft jederzeit von den Haustelefonen auf Ihrem Appartement unter der Telefonnummer **#250**. Das Bereitschaftszimmer, in dem die Nachtschwester schlafen, erreichen Sie unter der Nummer **#181**. Rufen Sie bitte wann immer es geht von Ihrem Appartementtelefon und nicht mit Ihrem Handy an. Dies erleichtert den Schwestern die Organisation.

2. Das Wichtigste für den ersten und zweiten Tag

Von 07:00 – 08:30 Uhr findet das Frühstück im Speisesaal statt. Termine, die Sie am ersten Tag haben, sind in Ihrem farbigen Hefter im **Terminplan** aufgeführt.

Es ist ein wesentlicher Bestandteil des ersten Tages der Vorsorgemaßnahme, dass Sie Ihr Kind mit einem guten Gefühl in der Betreuung abgeben können. Warum uns dies ein wichtiges Anliegen ist, können Sie auf Seite 7 ausführlich nachlesen.

Die Kinder- und Jugendpädagogik öffnet um 08:00 Uhr. Im Laufe des Vormittags begrüßt Sie die Klinikleitung in der **Informationsrunde**. Die Hauswirtschaftsleitung stellt sich ebenso vor wie die Leitung der Kinderbetreuung.

Sie haben im Laufe des ersten Tages Ihr **ärztliches Aufnahmegespräch**. 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 zweiten Tag findet eine **Kennenlernrunde** mit einer Mitarbeiterin der psychosozialen Abteilung statt. Sie kommen zum ersten Mal in Ihrer Gruppe zusammen und bekommen Impulse, wie Sie die Zeit bei uns für sich nutzen können.

3. Aktuelle Hinweise

- Im August 2020 haben wir mit umfangreichen Bauarbeiten für die Klinikerweiterung begonnen. Nach zahlreichen Verzögerungen finden vereinzelt noch abschließende Arbeiten statt. Gebaut wird aktuell am Außengelände. Hier wird der Parkplatz vergrößert und der Kinderspielplatz neugestaltet.
- Seit Corona reist der überwiegende Teil unserer Patientinnen mit dem Auto an. Unsere Parkmöglichkeiten vor Ort sind stark begrenzt. Wir bemühen uns, eine Genehmigung für einen Neubau einer Parkfläche zu bekommen, bis dahin sind die Gegebenheiten nicht optimal. Gerne können Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, wenn Sie helfen wollen, die Situation zu entschärfen.
- Das Unwetter, das im Oktober 2023 die Ostseeküste heimgesucht hat, hat auch uns getroffen. Seit August 2024 ist die Treppe aber wieder nutzbar- die Spundanlage ist weiterhin gesperrt. Dies hat keine Auswirkungen auf eventuelles Badevergnügen, wir bitten Sie, in diesem Bereich auf Ihre Kinder zu achten.

4. Ablauf der medizinischen Vorsorgemaßnahme - das erwartet Sie die nächsten 21 Tagen

Spätestens seit der Pandemie sollte jedem klar sein: Familien sind heutzutage hohen Belastungen ausgesetzt. Das Miteinander von Eltern und Kindern wird durch die Lebensumstände immer häufiger auf eine harte Probe gestellt. Nicht nur unerwartete schwere Lebensereignisse, existenzielle Ängste oder pflegebedürftige Angehörige können in Familien zu ausgeprägten Stresssituationen führen. Gesundheitsstörungen mit Erschöpfungszuständen, Angststörungen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und krankheitsbedingten Schädigungen können sich einstellen. Emotionale Gefühlsstörungen, mangelnder Antrieb, eingeschränkte Aufmerksamkeit und fehlende Energie, positiv weiterzukommen, sind oftmals die Folge.

In diesen Situationen bieten wir eine frühzeitige Hilfestellung an, so dass es nicht zum Zusammenbrechen des Alltages kommt. 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. Wir wollen Ihnen die Möglichkeit geben, die individuellen Zusammenhänge und Ihre persönlichen Prioritäten zu überprüfen.

Fünf Faktoren sind uns zu jeder Zeit besonders wichtig, die wir Ihnen im Folgenden ans Herz legen möchten.

Unsere Kinderbetreuung

In einer medizinischen Mutter-/Vater-Kind Vorsorgemaßnahme steht qua Gesetz die erwachsene Patientin im Mittelpunkt. Trotzdem nennen wir die Kinderbetreuung zu Beginn: Ein vertrauensvolles Verhältnis zur Kinderbetreuung ist die Voraussetzung dafür, dass Sie die Maßnahme für sich nutzen können. Wenn Sie Ihre Kinder in guten Händen wissen, können Sie loslassen und sich entspannen.

Es dauert für Ihre Kinder unter Umständen, sich an die neue Umgebung, die neuen Bezugspersonen und die neuen Freunde zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie und Ihre Kinder 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 können.

Zeit bewusst nutzen

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

Immer wieder wird es kleine oder größere 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 nicht kennt.

Wie Sie die freie Zeit für sich gestalten, 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 verbringen, 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 auch 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 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 den Alltag mitnehmen zu können.

Ostseeluft schnuppern

Die Umgebung lädt zum Erholen und Entspannen ein. Das Ostseeklima wirkt positiv auf Atemwegserkrankungen, stärkt langfristig Ihr Immunsystem und macht alle Aktivitäten im Freien zur wertvollen Therapiezeit.

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.

Austausch untereinander

Kaum jemand aus Ihrer Nachbarschaft würde freiwillig zugeben, mit dem Alltag überfordert zu sein. Eltern geben das Menschsein oftmals mit der Geburt ihres Kindes ab. Als Mensch macht man Fehler und ist nicht perfekt - als Mutter und Vater gestehen sich viele dieses vor ihren Kindern nicht ein. Leider orientiert man sich manchmal zu stark an anderen, die Kind, Partner, Job, Haus und soziales Umfeld scheinbar leicht unter einen Hut bekommen. Allerdings weiß man nie, wie es Menschen des sozialen Umfelds 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 Mitpatienteninnen weiter Kontakt haben. Es besteht also kein Grund, sich zu verstellen. Tauschen Sie sich offen aus, unterstützen Sie sich, lernen Sie voneinander.

Therapien

Wir haben unsere Therapien bewusst an das Ende der Aufzählung gesetzt. Die Therapien sind zwar ein nicht zu ersetzender und wichtiger Teil der Vorsorgemaßnahme, es kommt aber auf die richtige Mischung an: Wenn Sie von Termin zu Termin hetzen, haben Sie vielleicht am Ende alles geschafft, fahren aber wahrscheinlich genauso gestresst nach Hause, wie Sie angekommen sind.

Achten Sie selbst auf eine gute Balance von neuen Impulsen von außen und der Zeit, die Sie für sich benötigen, um diese zu verarbeiten. Sorgen Sie gut für Ihre Kinder: Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander. Wenn es Ihnen einmal nicht gut geht oder Sie einfach andere Prioritäten setzen wollen, dürfen Sie Therapien absagen. Das ist die Eigenverantwortung, die wir Ihnen übergeben. Wir wollen Ihnen ein Umfeld schaffen, wo das Nein-Sagen und Sich-in-den-Mittelpunkt-stellen leichtfallen kann. Damit ist nicht gemeint, dass Sie bei uns die Grenzen der Klinik oder die von anderen Patientinnen verletzen sollen, es geht uns vielmehr um die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, diese auszusprechen und zu vertreten.

Sie wissen selbst am besten was Ihnen und Ihren Kindern guttut. Sollten Sie das Bedürfnis haben, Termine abzusagen, dann tun Sie das. Hierzu steht Ihnen der Briefkasten samt Absagezettel im Wartebereich des Nordflügels vor der Therapieabteilung zur Verfügung. Wenn Sie mehr machen möchten, als auf Ihrem Terminplan steht, dann schauen Sie gerne an den Aushang neben der Tür der Therapieabteilung. Dort finden Sie tagesaktuell freie Plätze für Gruppenanwendungen, zu denen Sie sich, nach Rücksprache mit den Mitarbeiterinnen der Abteilung, anmelden können.

5. Unsere Abteilungen

Dieses Kapitel besteht aus der Übersicht unserer 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. Es gibt verschiedene Dinge zu kaufen oder zu leihen. Ihren Eigenanteil und Gästerechnungen können Sie mit EC-Karte bezahlen.

Bitte schauen Sie regelmäßig in Ihr Postfach, um über etwaige Änderungen am nächsten Tag informiert zu sein.

Kurzübersicht Rezeption		
Öffnungszeiten	Mo – Fr	08:30 – 12:00 Uhr 13:00 – 16:00 Uhr
Telefondurchwahl	#200	
Kaufen	Briefmarken	
	Postkarte mit Briefmarke	1,50 €
	Wasserflaschen	2,50 €
	Wäschetabs	0,40 €
	Handseife	1,00 €
	Taschentücher	0,10 €
Leihen	Kinderautositze	20,00 € Pfand
	Bademantel	10,00 € Pfand + 2,00 € Waschgebühr
	Woldecke	10,00 € Pfand + 2,00 € Waschgebühr
	Föhn	10,00 € Pfand
Gebühren	Eigenanteil	10,00 €/ Tag, 220,00 € insgesamt
	Übernachtung Partner im Appartement	70,00 €/ Tag plus Kurtaxe, inklusive Verpflegung
	Parkplatz	25,- € für drei Wochen
	Materialkosten Kinder- und Jugendbetreuung	10,-€ pro Kind ab 2 Jahren (30€ maximal)

Medizinische Abteilung

Die Medizin befindet sich im Erdgeschoss des Südflügels. Sie haben in der medizinischen Abteilung ein Aufnahme-, ein Zwischen- und ein Abschlussgespräch. Wenn Sie einen Arzttermin haben, warten Sie zur angegebenen Zeit im Wartebereich bei der Rezeption. Sie werden dort abgeholt.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass Sie sich hier gut aufgehoben und angemessen versorgt fühlen.

Der medizinische Bereich ist für Notfälle rund um die Uhr mit einer Fachkraft besetzt und es gibt, wenn nicht im Hause, immer einen ärztlichen Hintergrunddienst. Bei Bedarf können Sie bei den Schwestern einen ärztlichen Gesprächs- oder Untersuchungstermin ausmachen.

Außerhalb der Öffnungszeiten des Schwesternzimmers sind die Schwestern im medizinischen Notfall unter der hausinternen Notfalltelefonnummer **#250** zu erreichen. Sollte es sich bei einem Anliegen nicht um einen Notfall handeln, bitten wir Sie, die Öffnungszeiten der medizinischen Abteilung zu berücksichtigen. Nachts ab 22:00 Uhr dürfen die Schwestern schlafen und sind telefonisch im medizinischen Notfall erreichbar.

Für Erkrankungen halten wir Medikamente und medizinische Hilfsmittel vor. Darüber hinaus bieten wir aber auch naturheilkundliche und homöopathische Ansätze an, zu denen Sie sich gerne beraten lassen dürfen. Treten während Ihres Aufenthalts Erkrankungen auf, die nicht bei uns behandelt werden können, wird für Sie ein Termin bei einem entsprechenden Facharzt oder in einer der nächstgelegenen Akutkliniken vereinbart.

Kurzübersicht Medizinische Abteilung		
Öffnungszeiten:	Mo – Fr	08:30 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr
	Sa, So, Feiertage	09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
	TÄGLICH	19:00 – 20:00 Uhr
Schwesternzimmer	#180	
Nachtbereitschaftszimmer	#181	
Notfallhandy	#250	
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. Regelmäßig kommen die Mitarbeiterinnen für die Reinigung in Ihr Appartement.

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.

Sie können die Hauswirtschaft montags bis freitags von 9:00 – 11:00 Uhr im Untergeschoss des Nordflügels antreffen. Sie können Dinge leihen oder tauschen und bekommen Auskunft zu allen Fragen rund um Ihr Appartement.

Da wir aktuell viele freie Hauswirtschaftsstellen haben, unterstützt uns eine Fremdfirma. Bei Fragen sprechen Sie am besten unser Hauspersonal an.

Kurzübersicht Hauswirtschaft	
Öffnungszeiten:	Mo - Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Leihen:	Badetücher, Krabbeldecke, Nachtlcht, Flaschenwärmer, Rausfallschutz, Töpfchen, WC-Sitz
Tauschen	Bettwäsche, Kopfkissen, Handtücher

- Jeweils appartementnah finden Sie Staubsauger, Besen und Putzlappen.
- Strandgut waschen Sie bitte draußen ab, damit der Sand nicht die Abläufe verstopft.
- Für den Fall, dass Sie nachts frische Bettwäsche benötigen, ist der blaue Schrank der „Notfallwäsche“ vor dem Eingang der Hauswirtschaft im Keller für Sie offen.

Küche / Service

Für einen guten Ablauf haben wir das Mittagessen in mehrere Essensgruppen unterteilt. Ihre Essenszeit ist jeden Tag auf Ihrem Terminplan vermerkt. Sollten Sie es einmal nicht schaffen, in der vorgegebenen Zeit Ihre Mahlzeit einzunehmen, dürfen Sie sich Ihr Essen mit auf Ihr Zimmer nehmen. Sprechen Sie hierfür unser Servicepersonal an. Bringen Sie das Tablett in der dafür vorgesehenen Abdeckung bitte zeitnah in den Speisesaal zurück.

Beim Betreten des Speisesaals ist die Desinfektion der Hände verpflichtend. Dies gilt auch für Kinder.

Es dürfen sich nur erwachsene Personen und Jugendliche ab 10 Jahren am Buffet bedienen.

Sollten Sie beim Versorgen Ihrer kleineren Kinder Hilfe benötigen, sprechen Sie gerne unser Servicepersonal an.

Außerhalb der Essenszeiten können Sie unseren Wasserautomaten benutzen und sich ein Kaffeeheißgetränk im Speisesaal holen (je 1,00 Euro pro Kaffeeheißgetränk).

Im Speisesaal besteht Handyverbot.

Ernährungsberatung

Bei allen Fragen rund um das Thema Ernährung, wie zum Beispiel Gewichtsreduktion, Umgang mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten und Ernährungsempfehlungen bei verschiedenen Krankheitsbildern, steht Ihnen unsere Diätassistentin helfend zur Seite. Wenn Sie an einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leiden, können Sie mit ihr am Tag nach Ihrer Ankunft Ihren Speiseplan für die nächsten drei Wochen besprechen. Beachten Sie bitte, dass die Küche für die Berücksichtigung Ihrer Unverträglichkeit oder Allergien ein ärztliches Attest benötigt.

Haustechnik

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

Psychosoziale Abteilung

Es befinden sich vier Gruppen zeitgleich in der Klinik, welche wir in Farben unterteilt haben: Es gibt die grüne, die blaue, die rote und die gelbe Gruppe. Die grüne und blaue Gruppe reist dienstags an, die rote und gelbe Gruppe mittwochs. In diesen Anreisegruppen finden die themenzentrierten Gruppengespräche statt.

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 kleinen Gruppen bieten wir als Entspannungsangebote Yoga, progressive Muskelentspannung und Atmungsübungen an.

Therapieabteilung

In der Therapieabteilung verbinden sich sportliche Anwendungen mit Entspannungstherapien. Hier erhalten Sie Fango-, Massage-, Rotlicht-Behandlungen oder Wannenbäder. Gleichzeitig werden Sie mit den sportlichen Anwendungen auf Trab gehalten und fit für den Alltag gemacht. Wie auf Seite 7 unter dem Punkt „Therapien“ beschrieben, können Sie hier Termine absagen und sich in freie Plätze eintragen.

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Terminplan haben, können Sie diese auch gern mit den Mitarbeitenden der Therapieabteilung individuell klären.

Sie können gegen ein Pfand von 10,00 € Nordic-Walking-Stöcke für die gesamten drei Wochen ausleihen.

Gerne können Sie auch außerhalb der Therapiezeiten die große Sporthalle im Südflügel mit Ihren Kindern nutzen.

Folgende Regelungen gelten für die Nutzung der Sporthalle

- ✓ Die Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- ✓ Getränke dürfen nur in verschlossenen Flaschen mitgenommen werden.
- ✓ Lebensmittel gehören nicht in die Sporthalle.
- ✓ Kinder dürfen **unter Aufsicht** hier spielen.
- ✓ Ein sorgsamer Umgang mit den Materialien garantiert, dass alle lange damit spielen können.
- ✓ Hinterlassen Sie die Halle sauber und aufgeräumt.

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, festigt die Selbstwirksamkeitserfahrung. Jedes Kind erlebt bei uns Erfolg, 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 der Kinder- und Jugendpädagogik jederzeit gerne zur Verfügung.

Die Kinder werden von 8:00 – 12:00 Uhr (dienstags 08:50 Uhr) und von 13:00 Uhr – 16:00 Uhr von Fachkräften betreut. Für Kinder, deren Eltern nach 16:00 Uhr eine Anwendung haben, betreuen wir, bis Ihr Termin vorbei ist.

Kurzübersicht Kinder- und Jugendpädagogik			
Betreuung			
08.00 – 12:00 Uhr 13.00 – 16:00 Uhr	Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag		
08.50 – 12:00 Uhr 13.00 – 16:00 Uhr	jeden Dienstag		
Telefondurchwahlen			
Lachmöwen	176	Piraten	173
Delphine	177	Matrosen	175
Seesterne	171	Muscheln	174
Leuchttürme	172	Büro/ Leitung	170

Den Schulkindern bieten wir die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben unter Aufsicht zu bearbeiten. Bitte tragen Sie Ihre Kinder hierfür in die vorgesehenen Listen ein. Diese hängen am Eingang der Kinder- und Jugendbetreuung an der weißen Pinnwand.

Nach der Betreuung bleiben ein Teil der Räume der Leuchtturmgruppe und die Piratengruppe zur freien Nutzung geöffnet.

6. Unsere Klinik - vom Appartement bis zum Wintergarten

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.
- Bitte nutzen Sie die Zimmermöbel nicht außerhalb Ihres Zimmers, auch nicht auf den Terrassen.
- Sie können von Ihrem Telefon im Appartement nicht heraustelefonieren- wohl aber angerufen werden. Unter 04364/47025-XXX kommen Anrufe direkt zu Ihnen – wenn Sie statt XXX Ihre Zimmernummer wählen.
- Alle Steckdosen haben integrierte Kindersicherungen. Die sieht man nicht, sie funktionieren aber trotzdem!
- Ihren Müll entsorgen Sie bitte selbst in den Mülltonnen vor dem Haupteingang oder hinter dem Holztor neben dem Nordeingang.
- Wir versuchen jeder Patientin ein passendes Zimmer zu geben. Wir berücksichtigen dabei die Größe der Familie, das Alter der Kinder und besondere Indikationen. Wir machen uns über die Verteilung viele Gedanken. Nicht berücksichtigen können wir die Gebäudeausrichtung, da die meisten Familien gerne direkten Meerblick haben wollen.
- Zimmerumzüge während der Maßnahme sind nicht vorgesehen; Sollte es im Ausnahmefall eine Möglichkeit geben, in ein anderes Appartement zu ziehen, werden wir diesen Wunsch prüfen und berechnen bei Durchführung des Umzugs den Arbeitsaufwand für Hauswirtschaft und Verwaltung mit 70,-€.

Aussichtsplattform

Für Kinder ist das Betreten der Aussichtsplattform aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt. Sie können die Außentür mit Ihrem Appartementschlüssel öffnen.

Bibliothek

Die Bibliothek befindet sich im 2. Stock des Südflügels. Kinder dürfen Sie im Beisein der Eltern mit nutzen.

Fahrradverleih

Wir haben Fahrräder, Anhänger, Bollerwagen, Buggys und Hänger zur Verfügung, die Sie sich unter der Woche leihen können.

Kurzübersicht Fahrradverleih		
Öffnungszeiten:	Mo – Fr	13.00 – 15.00 Uhr
Kosten für 24 Stunden:	2,00 € pro Fahrrad, Fahrradhänger, Laufrad oder Buggy	

Fitnesswintergarten

Im Wintergarten der Villa stehen zwei Ergometer und ein Rudergerät zu Ihrer Verfügung. Auf Nachfrage bekommen Sie zudem hanteln und eine entsprechende Trainingsanleitung in der Therapieabteilung. Der Wintergarten darf nicht von Kindern ohne Aufsichtsperson genutzt werden. Da es sich um einen Fluchtweg handelt, muss der immer offen sein. Bitte achten Sie auf Ihre Kinder.

Freizeitangebote

In der therapiefreien Zeit gibt es Angebote, die Sie für Ihre Freizeitgestaltung nutzen können. Die Anmeldung erfolgt über Listen, die an der Rezeption aushängen.

Gäste

Besucher können nach Absprache, Anmeldung und Kapazität bei uns übernachten und gepflegt werden. Den aktuellen Tagessatz erhalten Sie an der Rezeption.

Stornierungen von Besuchern bis 14 Tage vor Anreise sind kostenfrei; bei 13 bis einen Tag vorher fallen 30% der Kosten und ab Anreisedatum 100% der Kosten an.

Hydrojet

In unserer Therapieabteilung befindet sich der Hydrojet. Diese Wasserbettmassage können Sie sich sowohl von unseren Ärzten verordnen lassen als auch in der therapiefreien Zeit gegen einen kleinen Obolus von 5€ nutzen.

Internet

Wir warten auf den Anschluss an das Glasfasernetz. Bis dahin sind die Geschwindigkeit und die Bandbreite deutlich begrenzt. Leider hat unsere Telefonanlage samt Fernsehempfang immer wieder Schwierigkeiten, mit den Gegebenheiten zu arbeiten. Wir bitten um Ihr Verständnis und etwas Geduld.

Kaminzimmer

Das Kaminzimmer befindet sich im ersten Stock und ist die Verbindung des Zwischenbaus mit der Villa. Den Namen trägt der Raum aus Tradition- der Kamin wurde leider abgebaut. Heute ist es ein Aufenthaltsraum mit kleiner Teeküche für alle Patientinnen.

Kreativraum

Der Kreativraum ist im Untergeschoss des Südflügels und wird für Freizeitangebote genutzt, für die Sie sich über das Freizeitangebot in der Eingangshalle anmelden können.

Lichttherapie-Gerät

Um ihnen die dunkle Jahreszeit so angenehm wie möglich zu gestalten und die innere Uhr zu beeinflussen, haben Sie die Möglichkeit unser Lichttherapie-Gerät zu nutzen. Aufgestellt ist dieses Gerät ebenfalls in der Therapieabteilung.

Multifunktionsraum

Im Multifunktionsraum finden therapeutische Anwendungen statt. Er befindet sich im 1. Stock des Südflügels.

Parkplatz

Wir erheben eine Parkplatzgebühr von 25,00 € pro Kurmaßnahme. Wenn Sie den Betrag gezahlt haben, bekommen Sie einen Parkschein für Ihren Parkplatz, den Sie dann für die Maßnahme behalten.

Patientenwaschküche

Hier stehen Ihnen zwei Waschmaschinen sowie zwei Trockner täglich von 8:00 – 13:00 und 14:00 – 19:00 Uhr zur Verfügung. Bitte tragen Sie sich in die Listen ein, die auf den Maschinen ausliegen und halten Sie sich an diese Zeiten. Eine Waschmaschinenmünze kostet 5,00 €, zwei Waschtabs 0,40 €. Sie können diese unter der Woche an der Rezeption kaufen, die Benutzung des Trockners ist inklusive.

Postfach

Die Postfächer befinden sich bei der Rezeption. 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 z.B. die Terminpläne. Schauen Sie bitte täglich in Ihr Postfach. Samstags liegt hier spätestens um 19:00 Uhr Ihr Terminplan für die kommende Woche.

Rondell 1. Stock

Im 1. Rondell finden die Gruppengespräche der psychosozialen Abteilung statt. Außerhalb der Gruppengespräche steht Ihnen der Raum zur freien Nutzung zu Verfügung. Die jeweiligen Zeiten können Sie dem Türschild entnehmen.

Rondell 2. Stock

Im 2. Rondell gibt es eine kleine Teeküche. Zeitweise finden hier Entspannungsmaßnahmen statt. Die Nutzung dieses Raumes ist erwachsenen Patienten vorbehalten.

Sporthalle

Die Sporthalle befindet sich im Untergeschoss des Südflügels. Die Regeln entnehmen Sie bitte der Seite 12.

Teeküchen

Wir haben gemeinschaftliche Teeküchen auf den Fluren. Bitte nutzen Sie für Ihre Lebensmittel im Kühlschrank die Zippbeutel, die Sie bei der Anreise bekommen.

7. Hygiene- Selbstschutz für eine Vorsorgemaßnahme ohne Krankheit

Infektionserkrankungen bergen das höchste Risiko für fehlenden Maßnahmenenerfolg. Deshalb ist es von erheblicher Bedeutung, dass alle Patientinnen aktiv dazu beitragen, dass Infektionserkrankungen nicht verbreitet und Ansteckungen vermieden werden. Die größte Bedeutung unter den ansteckenden Erkrankungen im Rahmen der stationären Vorsorgemaßnahmen haben Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Infektionen und klassische "Kindergartenkrankheiten" wie z.B. die Hand-Mund-Fuß-Krankheit (Enteroviren). Auch parasitäre Erkrankungen (z.B. Kopflausbefall) spielen eine Rolle.

Es gibt eine Vielzahl von Übertragungswegen. Hierzu zählen beispielsweise die Verbreitung von Keimen durch Husten oder Niesen, das Berühren von Gegenständen mit ungewaschenen Händen oder das Teilen von persönlichen Gegenständen wie Handtüchern oder Kleidung. Um Infektionen zu vermeiden, ist es deshalb wichtig, einige einfache Regeln zu befolgen:

- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und Wasser, nutzen sie die Desinfektionsspender, die überall im Haus stehen. Zusätzlich erhalten Sie bei Ankunft ein Desinfektionsmittel.
- Nicht in die Hände husten oder niesen, nutzen Sie stattdessen die Ellenbeuge.
- Tragen Sie gegebenenfalls einen Mund-Nasen-Schutz.
- Benutzen Sie und Ihre Kinder nach Möglichkeit nur die Toilette Ihres Appartements.
- Halten Sie Abstand zu Personen, die offensichtliche Anzeichen einer Infektion aufweisen.
- Haben Ihre Kinder Infektionsanzeichen, dann stellen Sie sie in unserer medizinischen Abteilung vor, damit beurteilt werden kann, ob sie trotzdem in die Kinder- und Jugendabteilung gehen dürfen. Dies gilt vor allem für fiebernde Kinder. Nehmen Sie nicht billigend in Kauf, dass hier andere Kinder angesteckt werden, was auch zur Folge hätte, dass andere Eltern nicht an ihren Terminen teilnehmen können.
- Auch Erwachsene mit Infektionsanzeichen stellen sich bitte in unserer medizinischen Abteilung vor.
- Bei Magen-Darm-Erkrankungen nehmen die Familien die Mahlzeiten auf dem Zimmer ein und **bleiben für 36 Stunden** nach Auftreten der letzten Symptome (Durchfall,

Erbrechen) vom **Speisesaal, der Kinderbetreuung, den Therapien, den Gruppenveranstaltungen und den öffentlichen Räumlichkeiten fern**. Auch Kontakte zu Mitpatientinnen sind zu vermeiden!

Sollten sich Infektionserkrankungen in der Klinik ausbreiten (epidemiologische Zusammenhänge), passen wir unsere Hygienemaßnahmen unmittelbar an. Es werden beispielsweise andere Flächendesinfektionsmittel verwendet, in der Kinderbetreuung werden die Toilettengänge begleitet, um hier Übertragungen durch Schmierinfektionen zu vermeiden. Die Küche versorgt erkrankte Patientinnen mit Essen auf dem Zimmer. Bei gehäuftem Auftreten ($n > 5$) von Erkrankungen mit vermutetem Zusammenhang, kann eine Maskenpflicht eingeführt werden.

Wir kooperieren als Klinik eng mit dem Gesundheits- und dem Veterinäramt und haben Meldepflicht für verschiedene Infektionserkrankungen bzw. zusammenhängende Infektionen.

Wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen, wenn der Infektionsschutz gelingen soll. Deshalb ist die Einhaltung der Schutzmaßnahmen Voraussetzung für Ihren Aufenthalt in unserer Klinik!

Bei Fragen oder Unsicherheiten fragen Sie gerne jederzeit das medizinische Personal um Rat.

8. Feedback

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

Über den Feedbackbogen, den Sie sich direkt neben dem Nordeingang holen können, haben Sie die Möglichkeit, Lob, Anregung oder Kritik zu 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 geben Sie diesen an der Rezeption ab oder werfen ihn in den Feedbackkasten.

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 stark stört und über das Maß an Kritik hinausgeht, dann sprechen Sie uns gerne an, wir kümmern uns gemeinsam darum.

9. Hausregeln

Kommen viele unterschiedliche Menschen auf begrenztem Raum zusammen, ist die Einhaltung von Regeln eine Voraussetzung für ein zufriedenes, reibungsloses Miteinander. Die Regeln sind unsere Rahmenbedingungen. Unter diesen bekommt jeder die Möglichkeit, sein individuelles Maßnahmenziel zu erreichen.

Die Regeln haben sich nach unserer Erfahrung bewährt. Wir bitten Sie, uns bei der Umsetzung 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. Die Gemeinschaftsräume sollen grundsätzlich in einer ruhigen Atmosphäre genutzt werden.
2. Auf den Balkonen und Terrassen ist das Spielen untersagt, da hier die Unfallgefahr erhöht ist.
3. Da es teilweise sehr hellhörig ist, bitten wir Sie darum, in den Fluren langsam zu gehen und sich leise zu verhalten. Damit geben Sie ein gutes Beispiel für Ihre Kinder ab, von denen wir uns das Gleiche wünschen.
4. Achten Sie in diesem Zusammenhang mit Ihren Kindern im Haus bewusst auf die Ruhezeiten. Die Mittagsruhe besteht zwischen 12:00 und 14:00 Uhr, die Abendruhe zwischen 20:00 und 22:00 Uhr. Nachtruhe ist von 22:00 bis 6:00 Uhr einzuhalten.
5. Mahlzeiten dürfen nur im Speisesaal und auf dem Appartement eingenommen werden.
6. Rauchen und Vapen können Sie ausschließlich in dem dafür vorgesehenen Raucherpavillon. Dieser ist kinderfreie Zone. Wir bitten Sie, nicht vor dem Südflügel zu rauchen.
7. Auf dem Gelände besteht Alkoholverbot. Durch Alkohol eingeschränkte Personen werden von uns des Geländes verwiesen.
8. Wasserkocher, Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Standheizungen, Kerzen und ähnliches sind auf den Appartements nicht erlaubt. Für die Funktionstüchtigkeit aller elektrischen Geräte darüber hinaus sind Sie verantwortlich.
9. Für den Fall der Fälle halten Sie sich unbedingt an die Quarantäne- und Isolationsregeln. Überschreitungen dulden wir hier im Interesse aller Patientinnen ausdrücklich nicht. Dies kann unmittelbar die Abreise aus disziplinarischen Gründen zur Folge haben!

Schwimmbadregeln

1. Das Schwimmbad darf im Freizeitbereich von Erwachsenen mit ihren Kindern genutzt werden. Es dürfen maximal 10 Personen zeitgleich ins Wasser, diese müssen in der Schwimmbadliste an der Rezeption eingetragen sein.
2. Die Eltern tragen die Verantwortung für die Einhaltung der Schwimmbadregeln. Die Schwestern sind entscheidungsbefugt.
3. Das Springen vom Beckenrand ist untersagt.
4. Das Schwimmbad ist reiner Barfuß- bzw. Badeschuhbereich. 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.
5. Wir empfehlen das Tragen von Badeschuhen.

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.

10. Stichwortverzeichnis

Abteilungen	8	Küche / Service	10
Aktuelle Hinweise	4	Kurablauf	5
Alkohol	20	Lebensmittelallergien	11
Anreisetag	3	Magen-Darm-Erkrankungen	17
Appartement	14	Medizinische Abteilung	8
ärztliches Aufnahmegespräch	4	Müll	14
Aufenthaltsraum	15	Multifunktionsraum	15
Aufsichtspflicht	20	Notfälle	9
Bibliothek	14	Notfalltelefonnummer	9
Elektrogeräte	20	Notfallwäsche	10
Ernährungsberatung	11	Parkplatz	15
Fahrradverleih	14	Patientenwaschküche	15
Fahrstuhl	20	Postfach	15
Feedback	19	psychologische Aufnahmegespräch	4
Freizeitangebote	15	Psychosoziale Abteilung	11
Gymnastikhalle	15	Quarantäne- und Isolationsregeln	20
Hausaufgaben	13	Rauchen	20
Hausregeln	20	Rezeption	8
Haustechnik	11	Ruhezeiten	20
Hauswirtschaft	10	Schwimmbad	4
Hygiene	17	Sporthalle	12, 16
Hygienemaßnahmen	18	Steckdosen	14
Infektionserkrankungen	17	Teeküchen	16
Internet	15	Telefon	14
Kartenzahlungen	8	Terminplan	12
Kinder- und Jugendpädagogik	12	Therapieabteilung	11
Kinderbetreuung	5	Therapien	7
kinderfreie Zone	14, 16	Umzüge	14
Kreativraum	15		

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Maßnahme!

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden