



DEUTSCHER ARBEITSKREIS  
FÜR FAMILIENHILFE E.V.



**Infomappe der Fachklinik Seefrieden**

# Herzlich willkommen in der Fachklinik Seefrieden!

Schön, dass Sie da sind und bei uns eine Mutter-/Vater-Kind Kur durchführen. Diese Infomappe soll Ihnen als Orientierung dienen: 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 und wann erledigen können. Alles kann diese Infomappe bestimmt nicht beantworten - Fragen Sie uns jederzeit, wenn Sie unsicher sind, wenn Sie etwas nicht wissen oder wenn Sie irgendeine Unterstützung benötigen.

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden

## Inhaltsverzeichnis

1. Das Wichtigste für den Anreisetag.....	3
2. Das Wichtigste für den ersten und zweiten Kurtag.....	4
3. Ein aktueller Hinweis.....	4
4. Schutzmaßnahmen gegen eine COVID-19 Erkrankung.....	4
5. Kurablauf - das erwartet Sie die nächsten drei Wochen.....	5
a. Kinderbetreuung.....	6
b. Zeit bewusst nutzen.....	6
c. Ostseeluft schnuppern.....	7
d. Austausch untereinander.....	7
e. Therapien.....	7
5. Unsere Abteilungen.....	9
6. Unsere Klinik- Vom Appartement bis zum Wintergarten.....	14
7. Hygiene- Selbstschutz für eine Kur ohne Krankheit.....	16
8. Feedback.....	17
9. Hausregeln.....	18
9. Stichwortverzeichnis.....	20

**Wir bitten um Verständnis, sollten sich im Rahmen des Infektionsschutzes kurzfristige Änderungen ergeben.**

*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 schon in normalen Zeiten eine Herausforderung. Wir versuchen deshalb, so wenige Termine wie möglich auf den Anreisetag zu legen.

Unbedingt erfüllen müssen Sie vorher die gesundheitlichen Voraussetzungen für eine Aufnahme, die auf dem „Infektionsfragebogen zur Anreise“ dargestellt sind. Als medizinische Einrichtung sind wir gehalten, besonderes Augenmerk auf den Infektionsschutz zu richten. Daher gelten im Haus teilweise Maßnahmen zum Pandemieschutz fort, die Ihnen im Alltag vielleicht nicht mehr begegnen. Wir benötigen weiterhin den Nachweis eines negativen Corona-Testergebnisses, das nicht älter als 24 Stunden ist, bevor Sie die Klinik betreten dürfen. Es wird kontaktlos Fieber gemessen und hinsichtlich der gesonderten Hygienemaßnahmen, vor COVID-19 unterwiesen.

Wenn Ihr Appartement noch nicht bezugsfähig ist, bringen wir Sie in den Speisesaal. Hier bekommen Sie die Informationen, wie der Ablauf zu den Mahlzeiten ist. Im Anschluss geben wir Ihnen eine weitere Orientierung im Haus und bringen Sie auf Ihr Appartement. Folgendes erhalten Sie von uns:

- 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
- Zimmerkontrollbestätigung
- Ostseekarte (Kurkarte)
- Desinfektion

Die Infomappe können Sie über den QR Code auf Ihrem Appartement scannen. Wenn Sie die Mappe lieber in Papierform erhalten möchten, melden Sie sich an der Rezeption.

Von 17:00 – 18:30 Uhr findet das Abendessen im Speisesaal statt. Die Essenszeiten sind in vier kleinere Zeitabschnitte unterteilt. Ihre Essenszeit können Sie Ihrem Terminplan entnehmen.

Die **Rezeption** ist an den Anreisetagen bis mindestens 18:00 Uhr geöffnet. Sollten Sie danach noch Fragen haben oder etwas für die Nacht benötigen, wenden Sie sich telefonisch an das Pflegepersonal in der medizinischen Abteilung unter der Telefonnummer #180. In medizinischen Notfällen erreichen Sie die diensthabende Pflegekraft jederzeit von den Haustelefonen auf Ihrem Appartement unter der **Telefonnummer #911**. Das Bereitschaftszimmer, in dem die Nachtschwester schlafen, erreichen Sie unter der Nummer #181.

## 2. Das Wichtigste für den ersten und zweiten Kurtag

Von 07:15 – 08:45 Uhr findet das Frühstück im Speisesaal statt. Die Frühstückszeit ist wie das Abendessen auf vier Gruppen aufgeteilt. Ihre Essenszeit entnehmen Sie bitte Ihrem Terminplan.

Termine, die Sie am ersten Tag haben, sind in Ihrem farbigen Hefter im **Terminplan** aufgeführt.

Ein wesentlicher Bestandteil des ersten Kurtages ist es, Ihr Kind mit einem guten Gefühl abgeben zu können. Warum uns dies ein wichtiges Anliegen ist, können Sie auf Seite 7 ausführlich nachlesen. Die Kinder- und Jugendpädagogik öffnet um 08:00 Uhr, mittwochs um 08:50 Uhr. Zu einem auf Ihrem Terminplan vermerkten Zeitpunkt stellt sich die Leitung der Abteilung in der **Informationsrunde** vor und bespricht mit Ihnen den Ablauf der Betreuung.

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 Ihrer Kur findet eine **Kennenlernrunde** mit Ihrer Bezugstherapeutin statt. Sie stellt sich Ihnen vor und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie die Zeit für sich bei uns nutzen können.

Am ersten oder zweiten Kurtag findet das **psychologische Aufnahmegespräch** statt. Bringen Sie bitte die Fragebögen zum psychologischen Aufnahmegespräch mit. Wir empfehlen Ihnen, sich bereits Gedanken zu machen, was Sie mit Ihrer Kur für sich erreichen möchten.

## 3. Ein aktueller Hinweis

Nach dem Bezug des neuen Südflügels haben im Mai 2022 die Sanierungen im Bestand begonnen. Uns ist wichtig, dass wir alle Patienten, die zu uns kommen, mit dem gleichen Standard empfangen können. Es kann deshalb leider noch zu Einschränkungen kommen, wir bitten Sie hierfür um Verständnis.

## 4. Schutzmaßnahmen gegen eine COVID-19 Erkrankung

Ausgehend von den behördlichen Vorgaben und den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts haben wir die Maßnahmen zum Infektionsschutz im Rahmen unseres umfassenden Konzeptes fortlaufend angepasst. Unter der Maßgabe, die Vorsorgemaßnahme in seinem Charakter so gut wie möglich zu gewährleisten.

Wie gut unser erarbeitetes Konzept greift, hängt maßgeblich von Ihrer Mithilfe ab:

- Melden Sie jeden Infekt umgehend telefonisch im Schwesternzimmer (#180)
- auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten

- in die Armbeuge zu Husten und Niesen
- den Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen einhalten
- die Hände regelmäßig ausgiebig mit Wasser und Seife waschen oder
- die Hände ausgiebig zu desinfizieren

Tritt während der Maßnahme ein Infekt auf, dessen Symptome zu einer SARS-Covid-2 Infektion passen könnten, führen wir umgehend einen Schnelltest oder, vom Kontext abhängig, einen PCR-Test durch.

**Die Einhaltung der geltenden Hygieneregeln und der Infektionsschutzmaßnahmen haben neben dem Infektionsschutz eine entscheidende Konsequenz: Eine Verletzung der Regeln kann eine sofortige Beendigung der Maßnahme zur Folge haben.**

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

Viele Familien sind hohen Belastungen ausgesetzt. Nicht nur unerwartete schwere Lebensereignisse, existenzielle Ängste 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 weiterzukommen, sind oftmals die Folge. Über 70% der zu uns kommenden Mütter und Väter sind berufstätig. Das beinhaltet zusätzlich die tägliche Herausforderung, die Berufstätigkeit mit dem Familien- und Sozialleben in Einklang zu bringen. Nicht erst seit der Covid-19 -Pandemie beginnt hier ein Dilemma, das sich auf die psychische und physische Gesundheit auswirken kann. Durch den Wegfall von Betreuungseinrichtungen, Abstandsgebote und erhöhte Existenzsorgen hat die Pandemie die Situation von vielen Familien zeitweise noch verschärft.

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 also nicht „die“ Therapie, die Sie hier „heilt“, 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. Die Entlastung vom Alltag spielt bei uns eine noch stärker Rolle als ohnehin schon.

Möglicherweise verändern sich Ihre Vorsorgeziele: Es ist vielleicht die ideale Zeit, um zur Ruhe zu kommen, sich auf sich zu besinnen, das Erlernete in Eigeninitiative umzusetzen und Qualitätszeit mit den Kindern zu verbringen.

Fünf Faktoren sind uns zu jeder Zeit 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**

In einer Mutter/-Vater-Kind Kur steht die erwachsene Patientin im Mittelpunkt. Wir nennen trotzdem die Kinderbetreuung zu Beginn: 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. Sie können Ihre Ziele wahrscheinlich nur erreichen, wenn Sie Ihre Kinder in guten Händen wissen.

Wir bieten die Betreuung der Kinder in Kleingruppen an und versuchen, den Wechsel der Betreuerinnen in den Gruppen so gering wie möglich zu halten.

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.

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

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

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 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 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 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 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**

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

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.

#### **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 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 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 Mitpatienteninnen weiter Kontakt haben. Es besteht also kein Grund, sich zu verstellen. Tauschen Sie sich offen aus, unterstützen Sie sich, lernen Sie voneinander.

#### **e. Therapien**

Wir haben unsere Therapien bewusst an das Ende 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 zwar alles geschafft, fahren aber wahrscheinlich genauso gestresst und mit dem gleichen Tunnelblick nach Hause, mit dem Sie angekommen sind. Sie werden möglicherweise sofort von Ihrem Alltag erneut überrollt werden.

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 mal nicht gut geht oder Sie einfach andere Prioritäten setzen wollen, dürfen Sie Therapien absagen. Das ist die Eigenverantwortung, die

wir Ihnen übergeben. Falls Sie es auf Ihrem Weg vergessen haben, entdecken Sie möglicherweise so neu, dass alles, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht, in Ihnen selbst steckt. 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 sollten. 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 auch. Hierzu steht Ihnen der transparente Briefkasten samt Absagezettel neben dem Schwesternzimmer zur Verfügung. Wenn Sie mehr machen möchten, als auf ihrem Terminplan steht, dann schauen sie an den Aushang Im Wartebereich Nordflügel. Dort finden sie tagesaktuell frei Plätze für Gruppenanwendungen, zu denen sie sich, nach Rücksprache mit den Mitarbeitenden der Abteilung, anmelden können.



## 5. Unsere Abteilungen

Hier haben wir eine Übersicht unserer Abteilungen zusammengestellt. Das Wichtigste ist in einer Kurzübersicht jeweils dargestellt.

### Verwaltung / Rezeption

Die Rezeption ist an Therapietagen eine zentrale Anlaufstelle für Fragen und Anliegen. Es gibt verschiedene Dinge zu kaufen oder zu leihen.

Kartenzahlungen sind bei uns leider nicht möglich.

Bitte schauen Sie regelmäßig, am besten abends, in Ihr Postfach, um über Änderungen am nächsten Tag informiert zu sein. Am Ende Ihrer Maßnahme legen Sie bitte Ihre Terminpläne in Ihr Postfach.

<b>Kurzübersicht Rezeption</b>		
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 €
	Waschmarken	5,00 €
	Wäschetabs	0,40 €
	Handseife	1,00 €
	Taschentücher	0,10 €
Leihen	Babyphone	kostenfrei
	LAN-Kabel, Adapter	5,00 € Pfand
	Kinderautositze	20,00 € Pfand
	CD-Player	10,00 € Pfand
Gebühren	Eigenanteil	10,00 €/ Tag, 220,00 € insgesamt
	Übernachtung Partner im Appartement	55,00 €/ Tag, inklusive Verpflegung

### Medizinische Abteilung

Sie haben in der medizinischen Abteilung ein Aufnahme-, ein Zwischen- und ein Abschlussgespräch. Wenn Sie einen Termin haben, kommen Sie bitte zur angegebenen Uhrzeit in den medizinischen Wartebereich im Südflügel.

Bei Bedarf können Sie in der medizinischen Abteilung einen Arzttermin ausmachen. Treten während Ihres Aufenthalts Erkrankungen auf, die nicht bei uns behandelt werden können, wird für Sie ein Termin bei einer entsprechenden Fachärztin vereinbart.

Eine medizinische Notfallversorgung durch eine Pflegekraft ist jederzeit gewährleistet. Außerhalb der Öffnungszeiten der medizinischen Abteilung sind die Schwestern im medizinischen Notfall unter der hausinternen Notfalltelefonnummer **#911** zu erreichen. Diese Nummer gilt auch, wenn Sie oder Ihre Kinder nachts erkranken. Ab 23:00 Uhr schlafen die Nachtschwestern, sind aber im Notfall unter der Nummer **#181** zu erreichen.

<b>Kurzübersicht Medizinische Abteilung</b>		
Telefonische Öffnungszeiten:	Mo – Fr	09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
	Sa, So, Feiertage	09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
	TÄGLICH	19:00 – 20:00 Uhr
Notfall	#911	
Medizinische Abteilung	#180	
Nachtwachenzimmer	#181	
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. Regelmäßig kommen die Mitarbeiterinnen für die Reinigung in Ihr Appartement. Den jeweiligen Reinigungsrythmus entnehmen Sie dem Aushang an der Pinnwand beim Speisesaal.

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 im Nordflügel antreffen. Sie können Dinge leihen, tauschen und bekommen Auskunft über alle Fragen rund um Ihr Appartement.

Bitte beachten Sie, dass viele naturheilkundliche Anwendungen (Öle, Tees, Wickel) teilweise echte Flecken in Bettwäsche und Handtüchern hinterlassen können. Um Ressourcen zu schonen, versuchen wir die Wäsche so lange es möglich ist weiter zu verwenden. Unsere Wäsche ist stets hygienisch einwandfrei.

<b>Kurzübersicht Hauswirtschaft</b>	
Öffnungszeiten:	Mo - Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Leihen	Bademäntel, Badetücher, Krabbeldecke, Fön, 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.
- Für den Fall, dass Sie nachts frische Bettwäsche benötigen, gibt es drei „Notfallschränke“. Eine befindet sich im Nordflügel in der 1. Etage. Im Südflügel befinden sich in jeder Etage einer, jeweils am Ende der Flure zum Leuchtturm hin.

### **Küche / Service**

Alle Mahlzeiten finden in mehreren kleineren Essensgruppen statt. Ihre Essenszeit ist jeden Tag auf Ihrem Terminplan vermerkt. Sollten Sie es nicht schaffen, in der vorgegebenen Zeit ihre Mahlzeit einzunehmen, könnten Sie im Ausnahmefall Ihr Essen mit auf Ihr Appartement nehmen. Sprechen Sie hierfür unser Servicepersonal an. Bringen Sie das Tablett sehr zeitnah in die bereitstehenden Abräumwagen im Speisesaal oder in den Abräumwagen in den Südflügel. Bei den Wagen auf den Etagen nutzen Sie bitte nur die dafür vorgesehenen Zeiten: Von 7:00 bis 9:00, von 12:00 bis 13:30 und 17:00 bis 19:00 Uhr.

Achten Sie bei sich und Ihren Kindern beim Betreten des Speisesaals auf die Desinfektion der Hände und folgen Sie beim Benutzen des Buffets dem markierten Einbahnstraßensystem im Speisesaal. Es dürfen sich nur erwachsene Personen und Kinder ab 12 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 €). Nachmittags zwischen 15:00 Uhr und 16:00 Uhr findet im Speisesaal ein kleiner Kioskverkauf statt.

### **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 einen Termin vereinbaren möchten, sagen Sie gerne direkt bei ihr in der Küche Bescheid. Wenn Sie an einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leiden, können Sie direkt am Tag nach Ihrer Ankunft mit ihr oder dem Küchenleiter 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 Diätassistentin 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**

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

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 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. Zu Ihren Einzelanwendungen wie Massage, Fango, Rotlicht oder Wannenbad kommen Sie bitte fünf Minuten vor dem Termin in den Wartebereich Nordflügel.

Da jeder Patient mit unterschiedlichen Belastungszuständen und Zielstellungen ankommt, darf auch das therapeutische Angebot entsprechend unterschiedlich genutzt werden. Das Absagen von Therapien ohne einen besonderen Grund soll die Eigenverantwortung und die gesundheitliche Selbsteinschätzung der Patienten unterstützen.

Die durch Absagen freiwerdenden Therapieplätze werden an einem Whiteboard vor der Therapieabteilung tagesaktuell angeschrieben. Ist ein Termin dabei, der Sie interessiert, kommen Sie gern zu uns in die Abteilung und wir buchen Sie in die Therapie ein. So können Sie individuelle Einfluss auf Ihren Terminplan nehmen.

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Terminplan haben, können Sie diese auch gern mit den Mitarbeitern der Therapieabteilung individuell klären. Gegen ein Pfand von 5,00 € Nordic-Walking-Stöcke für die gesamten drei Wochen ausleihen.

## **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 stärken die 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 von 8:00 – 12:00 Uhr (mittwochs ab 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, ist eine Betreuung über die Öffnungszeiten hinaus gesichert.

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

Den Schulkindern bieten wir die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben selbständig 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. Möchten Ihre Kinder an Videokonferenzen teilnehmen, müssen diese auf dem Zimmer stattfinden. Internetempfang hat man in unseren Appartements über den LAN-Anschluss, sodass Sie sich bitte ein dementsprechendes Kabel und/oder einen Adapter für Ihr Tablet mitbringen. Nach der Betreuung bleibt ein Teil der Leuchtturmgruppe zur freien Nutzung zur Verfügung.

## 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 (#200) 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.
- 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.

## **Fahrradverleih**

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

<b>Kurzübersicht Fahrradverleih</b>		
Öffnungszeiten:	Mo – Fr	13.00 – 15.00 Uhr
Kosten für 24 Stunden:	2,00 € pro Fahrrad, Fahrradanhänger, Laufrad oder Buggy	

## **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.

## **Parkplatz**

Wir haben Parkplätze, die Sie kostenfrei nutzen können. Bitte tragen Sie sich am Anreisetag auf unserer Parkplatzzliste an der Rezeption ein. Sie behalten diesen für die komplette Maßnahme.

## **Patientenwaschküche**

Hier stehen Ihnen im Nordflügel 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 die Terminpläne. Samstags liegt hier um spätestens 19:00 Uhr Ihr Terminplan für die kommende Woche.

## **Schwimmbad**

Auf Seite 21 stehen die Regeln für die Benutzung des Schwimmbads 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 Schwimmbad gelangen.

Die Schwimmbadliste wird jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag um 8:00 Uhr bei der Rezeption ausgehängt. Die Zeiten variieren je nach Infektionslage und können direkt von den Aushängen eingesehen werden.

### **Teeküchen**

Bitte nutzen Sie für Ihre Lebensmittel in den Kühlschränken die Zippbeutel, die Sie bei der Anreise bekommen.

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

Hier geht es nicht nur vordergründig um die Ansteckungsvermeidung mit Covid-19, sondern um den Umgang mit allen ansteckenden Krankheiten.

Mit wenigen Maßnahmen lässt sich das persönliche Risiko für alle Ansteckung mit Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infektionen senken. Mit der Infomappe haben Sie einen kleinen Hygieneflyer bekommen, den es 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 zum Beispiel 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 Hygienemaßnahmen beim ersten Auftreten von Erkrankungen schrittweise. Wir informieren Sie jeweils über den Stand dieser Maßnahmen über unsere Pinnwand.

Ab zwei Patientinnen, die an den gleichen Symptomen erkrankt sind, 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 zu verhindern. 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 bewältigen.



## 8. 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 stark stört und über das Maß an Kritik hinausgeht, dann haben Sie die Möglichkeit, diese Beschwerde loszuwerden. Sprechen Sie uns an, wir kümmern uns gemeinsam darum.

## 9. Hausordnung

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 Sie und wir brauchen. So bekommt jeder die Möglichkeiten, sein individuelles Kurzziel 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. Es besteht für alle Personen ab sechs Jahren im Haus außerhalb des eigenen Zimmers und in der Kinder- und Jugendbetreuung die Pflicht, einen medizinischen Mund-Nasenschutz zu tragen.
2. Wenn Ihre Kinder nicht in der Kinderbetreuung sind, haben Sie jederzeit die Aufsichtspflicht. Kinder unter sechs dürfen sich aktuell prinzipiell nicht allein im Haus bewegen, damit wir den Infektionsschutz sicherstellen können. Kinder ab sechs dürfen sich in der Klinik ausschließlich mit Mundschutz bewegen.
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 13:00 und 15:00 Uhr, die Abendruhe zwischen 19:00 und 22:00 Uhr. Nachtruhe ist von 22:00 bis 6:00 Uhr einzuhalten.
5. In der Nachtruhe können sich Kinder nur mit ihren Eltern gemeinsam in den öffentlichen Bereichen der Klinik bewegen.
6. Das Kaminzimmer ist medienfreie Zone.
7. Rauchen können Sie ausschließlich in dem dafür vorgesehenen Raucherpavillon.
8. Alkohol trinken dürfen Sie ausschließlich außerhalb des Klinikgeländes.
9. Es sind nur elektrisch betriebene Kerzen oder Teelichter erlaubt.
10. Wasserkocher, Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Standheizungen und ähnliches sind auf den Apartments nicht erlaubt. Für die Funktionstüchtigkeit aller elektrischen Geräte darüber hinaus sind Sie verantwortlich.
11. Für den Fall der Fälle halten Sie sich unbedingt an die Quarantäneregeln. Überschreitungen dulden wir hier im Interesse aller Patientinnen ausdrücklich nicht. Dies kann unmittelbar die Abreise zur Folge haben!

## Schwimmbad:

12. Die anwesenden Eltern tragen die Verantwortung für die Einhaltung der Schwimmbadregeln. Die Schwwestern sind entscheidungsbefugt.
13. Das Springen vom Beckenrand ist untersagt.
14. 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.
15. 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

<a href="#">Alkohol</a>	18	<a href="#">Medizinische Abteilung</a>	9
<a href="#">Appartement</a>	14	<a href="#">Müll</a>	14
<a href="#">Aufsichtspflicht</a>	18	<a href="#">Notfallnummer</a>	10
<a href="#">Babyphon</a>	10	<a href="#">Parkplatz</a>	15
<a href="#">Betreuungszeiten</a>	13	<a href="#">Patientenwaschküche</a>	15
<a href="#">Ernährungsberatung</a>	11	<a href="#">Postfach</a>	9/15
<a href="#">Facharzttermin</a>	9	<a href="#">Psychosoziale Abt.</a>	12
<a href="#">Fahrradverleih</a>	15	<a href="#">Regeln</a>	18
<a href="#">Feedback</a>	17	<a href="#">Rezeption</a>	9
<a href="#">Feedbackbögen</a>	17	<a href="#">Ruhezeiten</a>	18
<a href="#">Freizeitangebote</a>	15	<a href="#">Schwesternzimmer</a>	10
<a href="#">Internet</a>	9	<a href="#">Schwimmbad</a>	15/19
<a href="#">Hausaufgaben</a>	15	<a href="#">Steckdosen</a>	14
<a href="#">Hausregeln</a>	18	<a href="#">Stichwortverzeichnis</a>	20
<a href="#">Haustechnik</a>	12	<a href="#">Teeküchen</a>	16
<a href="#">Hauswirtschaft</a>	10	<a href="#">Telefon</a>	15
<a href="#">Hygiene</a>	4/5	<a href="#">Therapieabteilung</a>	13
<a href="#">Kaminzimmer</a>	18	<a href="#">Therapien</a>	7
<a href="#">KG- Raum</a>	13	<a href="#">Trockner</a>	15
<a href="#">Kinderbetreuung</a>	6/14	<a href="#">Wäsche waschen</a>	15
<a href="#">Küche</a>	11	<a href="#">Wasserkocher</a>	18
<a href="#">Kurablauf</a>	5	<a href="#">Wintergarten</a>	14
<a href="#">Allergie/Unverträglichk.</a>	11	<a href="#">Zimmerreinigung</a>	10/11

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Maßnahme!

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden